

VIVIR AL

# NATURAL

SALUD Y BIENESTAR.  
PRIMAVERA-VERANO 2009.  
Nº 19

**NO SE JUEGUE  
SU SALUD**

Apueste por una dieta  
natural y segura



# CÁSCARA SAGRADA comprimidos

Y tú...  
¿vas  
o no vas?

24 comprimidos  
de 400 mg

*Rhannus purshiana D.C.*



TRATAMIENTO  
SINTOMÁTICO  
Y TEMPORAL  
DEL  
ESTREÑIMIENTO  
OCASIONAL

Este anuncio es  
de un medicamento.  
Lea detenidamente  
las instrucciones de uso.  
En caso de duda consulte  
a su farmacéutico.

*del*  
**¡Tírate ~~el~~ rollo!**



SORIA NATURAL S.A.

La Sacea nº2,

Tel: 975 252 022

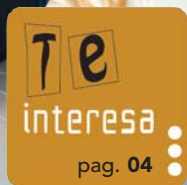
Fax: 975 252 011

GARRAY - SORIA - ESPAÑA

[www.homeosor.es](http://www.homeosor.es)

C.P.S.: en curso





- 10.** Circulación venosa fluida
- 12.** Fitosores: principios puros
- 13.** Infecciones dolorosas
- 14.** Homeopatía contra la obesidad
- 16.** Entrevista a Vanesa Romero
- 18.** Tus productos



# VIVIR AL SALUD Y BIENESTAR NATURAL

## Nuestra reflexión

**E**l verano está a la vuelta de la esquina. Mucha gente se pone nerviosa cuando llega este tiempo y comprueba que el peso, ese juez implacable, dictamina que el invierno ha dejado en su cuerpo una clara huella en forma de kilos. La reacción suele ser impulsiva y poco reflexiva: «me tengo que poner a dieta como sea: he de perder en una semana equis kilos». Muchas personas están dispuestas a hacer cualquier sacrificio con tal de adelgazar y estilizar sus figuras. La estética se convierte en lo primero.

Desde estas páginas queremos hacer una serie de consideraciones. Perder peso es sano siempre y cuando no se haga de una manera irreflexiva y a través de métodos que pueden originar efectos secundarios en su salud. No haga caso de las fórmulas ni de los productos que prometen soluciones rápidas y efectistas.

Si decide ponerse a dieta, asesórese con un profesional cualificado. Huya de los preparados químicos. Apueste por productos que están elaborados a base de plantas medicinales y sustancias y elementos naturales. No se olvide que la imagen nunca puede anteponerse a la salud. ■

**Rafael Esteban**  
Director General de Homeosor

**director:** Rafael Esteban. **editor y coordinador:** Juan Delgado. **colaboradores:** Belén Quijada, Isabel Molinero, Juan Pedro Ramírez, Estrella Gascón, Javier Macarrón. **consejo asesor:** Isabel Molinero, Juan Pedro Ramírez, Estrella Gascón, Javier Macarrón, Manuel Llorio. **responsable de Homeosor:** Sergio Sanz. **edita:** Grupo Soria Natural. **impresión:** G. Jomagar S.L. **depósito legal:** MU-913-2002. **formación y suscripciones:** 975 252 022.



# [DIETA]

## sana y segura



¿Se está planteando ponerse a régimen para quitarse esos kilos de más que ha cogido este invierno?  
¿Quiere estilizar su figura para que el bikini o el traje de baño no ponga en evidencia el sobrepeso?  
Pues bien, en primer lugar, frene la ansiedad. La salud está por encima de la estética. No se apunte a la primera dieta que le recomienden machaconamente a través de los medios de comunicación. En la medida de lo posible, asesórese con un auténtico especialista. Asuma que sin esfuerzo no tiene nada que hacer y que los suplementos alimenticios, totalmente naturales, son una ayuda muy eficaz.

por doctor javier macarrón,  
departamento médico de homeosor



**A**ntes de nada hay que hacerse una pregunta: «¿por qué quiero adelgazar?». La respuesta no debe basarse en sensaciones, sentimientos o impresiones: «porque me siento hinchado o hinchada» o «porque estoy engordando». Quizá haya aumentado el peso en uno o dos kilos y no necesite ponerse a dieta. La contestación debe tener forma de interrogante: «¿cuál es mi peso ideal?». Calcular el peso ideal es fácil. No se necesita hacer ningún gasto en uno de esos aparatos sofisticados que miden todos los parámetros corporales aprovechando la conductividad eléctrica del cuerpo. Basta con aprenderse una sencilla fórmula para calcular el Índice de

Masa Corporal (BMI). El BMI es consecuencia de dividir el peso en kilos por el cuadrado de la altura en metros. Si el resultado oscila entre 20 y 23, el peso es normal; si se encuentra en la horquilla 23-29, sobrepeso, y si es superior a 30, obesidad.

Si el veredicto es sobrepeso u obesidad, hay que plantearse por qué se ha llegado a esa situación. Actualmente, el aumento de peso no es consecuencia del consumo de grasas, ya que en los hogares españoles se ha extendido la costumbre de controlarlo y se ha aprendido a distinguir entre los distintos tipos. La clave suele estar en el abuso de los hidratos de carbono refinados -pan blanco, derivados de las



## Dieta inteligente

A la hora de ponerse a dieta, hay que hacerlo con cabeza y confiar en los profesionales cualificados. Especialistas que recomienden unas pautas alimentarias saludables y adecuadas. Ellos deben guiar a quienes se marcan el propósito de obtener su peso ideal. Algunos de los consejos que siempre se deben tener en cuenta para perder los kilos de sobra son los siguientes:

- No saltarse ninguna comida. Resulta fundamental para perder peso, no pasar hambre, así como frenar la ansiedad por comer.
- Realizar cinco comidas al día. El menú debe ser equilibrado: frutas y verduras, carnes magras, pescado ricos en omegas, lácteos descremados...
- Si se tiene apetito entre horas, se puede calmar con frutas, zumos naturales o fibras solubles como el glucomanano.





harinas, cereales del desayuno, patatas, pastas, arroces, pizzas, bollería, dulces, bebidas azucaradas, etc.-; en la disminución del ejercicio físico, y en la escasa presencia en la alimentación diaria de frutas, verduras, hortalizas y legumbres, que, además de vitaminas, minerales y antioxidantes, aportan fibra.

No olvidemos que el azúcar que entra en la sangre no procede exclusivamente de los alimentos dulces. Todos los hidratos de carbono que tomamos se transforman en glucosa. Precisamente, esa elevación del azúcar en sangre que generan se conoce como «índice glucémico». La glucosa es la energía de las células y resulta imprescindible para el cerebro. Éste no funciona correctamente si el

azúcar disminuye en sangre, ya que en ese caso se reducen los niveles de atención y concentración e, incluso, se origina somnolencia y hambre. Cuando se ingieren hidratos de carbono, una vez que se absorben, se eleva la glucosa en la sangre y para contrarrestar esa hiperglucemia, el páncreas segrega la hormona insulina, que retira el exceso de azúcar y lo almacena en el hígado en forma de glucógeno (el hígado es capaz de almacenar 100 gramos de glucógeno) y en músculos (almacena 400 gramos), los cuales consumen grandes cantidades de glucosa cuando entran en funcionamiento. Cuando los almacenes de glucógeno están llenos, el azúcar sobrante se convierte en grasa. ►►

- El desayuno debe ser el adecuado para funcionar bien durante el día y tener una capacidad física y mental al cien por cien.
- Aumentar el consumo de hidratos de carbono no refinados como panes y cereales integrales, que ayudarán a no padecer estreñimiento y a disminuir los niveles de colesterol.
- Reducir el consumo de bebidas azucaradas y bollería industrial.
- Evitar una alimentación con un alto contenido en grasas saturadas, ya que éstas generan diversos efectos: aumento del colesterol y de la grasa corporal o el envejecimiento celular.
- Realizar alguna actividad física, al menos tres o cuatro horas semanales: montar en bici, caminar,

nadar, aeróbic... Así, se mantiene a raya el tránsito intestinal, se evita la acumulación de grasa o el dolor de piernas...

- Hay que hidratar el cuerpo, por lo que se debe beber, como mínimo, entre uno y medio y dos litros de agua al día.
- Depurar el organismo con alguna planta como **cola de caballo, abedul, alcachofera o diente de león**, para sentir un bienestar general
- Suprimir hábitos tóxicos como el alcohol o el tabaco, ya que bloquean el organismo o lo debilitan.
- Para condimentar los platos, se recomienda utilizar hierbas o especias aromáticas y reducir el consumo de sal. De esta manera, se evita una retención de líquidos, además de problemas de hipertensión.
- Es importante planificar de antemano las compras para no adquirir lo que no se debe tomar.





| Tabla de preferencias                                        |                                                                             |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Evitar consumir                                              | Preferiblemente consumir                                                    |
| Frutas en almíbar, caramelizadas, etc.                       | Frutas frescas.                                                             |
| Verduras y hortalizas semipreparadas o preparadas.           | Verduras y hortalizas frescas.                                              |
| Pastas y arroces con salsas.                                 | Pasta y arroces con verduras o tomate natural.                              |
| Patatas fritas y rebozadas.                                  | Patatas al horno, al microondas o al vapor.                                 |
| Leche y derivados lácteos enteros, o quesos con mucha grasa. | Leche y derivados lácteos desnatados o semidesnatados.                      |
| Alimentos fritos y rebozados.                                | Alimentos a la plancha, a la parrilla, al microondas o al horno.            |
| Carnes con alto contenido en grasa.                          | Partes magras de la ternera, pollo, pavo, conejo...                         |
| Huevos fritos.                                               | Huevos pasados por agua, a la plancha, escalfados, en tortilla o revueltos. |
| Salsas y mahonesas con mucha grasa.                          | Salsas y mahonesas «light».                                                 |

► Una vez aclarados los conceptos básicos, llega la hora de decidir si nos ponemos o no a dieta. Conviene frenar la ansiedad que suele entrar por alcanzar el objetivo en tiempo record. Se recomienda ponerse en manos de un auténtico pro-

fesional. ¡Cuidado con los aficionados o los intrusos! Abundan últimamente. Compruebe que ha puesto su confianza en un dietista-nutricionista cualificado. Huya de esas dietas tan publicitadas y que prometen unos resultados fulgurantes.

Apueste, en cambio, por una dieta equilibrada sana y limpia con una buena distribución de la alimentación en cinco comidas, desayuno, almuerzo, cena y dos tentempiés. Ingestas que deben suponer un aporte de entre un 50 y un 60

## Ejemplo de dieta para una semana



### DESAYUNO:

Yogur desnatado, cereales integrales y una pieza de fruta.



### ALMUERZO:

Un biscote de pan integral, jamón york y una pera.





por ciento de glúcidos; entre un 15 y un 20 por ciento de proteínas, y entre un 25 y un 30 por ciento de grasas, entre las que han de predominar las insaturadas. Pero con esto no basta. El ejercicio físico es un componente fundamental. No hace falta apuntarse a una práctica deportiva que le complique su vida. Basta con caminar a paso rápido durante media hora cinco días a la semana. También se debe beber mucha agua; los especialistas recomiendan dos litros diarios.

Los productos de dieta, que tan en boga están hoy en día, no son decisivos, ni mucho menos milagrosos. Ahora bien, sí son una ayuda muy útil para facilitar la pérdida de kilos. De entre toda la oferta existente en el mercado, sin duda la más saludable es la de los productos elaborados a base de plantas medicinales y sustancias naturales. Las que más se usan son las de carácter drenante y depurativo del hígado, los riñones y el intesti-

no, como la **alcachofera**, el **diente de león** o la **cola de caballo**; las plantas estimulantes del metabolismo basal, por su contenido en yodo, como las

algas **fucus** y **laminaria**; las plantas con acción lipolítica como el **té** por su contenido en xantinas; las fibras saciantes como el **glucomanano** o la **goma guar** que por su poder de hinchamiento al atrapar agua, provocan dilataciones gástricas disminuyendo el apetito; ácidos grasos insaturados como el **ácido pinolénico**, extraído del piñón coreano, que estimula la secreción de colestistoquinina y un polipéptido, los cuales le envían mensajes al hipotálamo del cerebro para que cese la ingesta, y, sustancias como la **L-Carnitina** conocida como la «molécula comegrasa». También la **Hoodia gordonii**, un «cactus» que «engaña» al cerebro haciéndole creer que acaba de comer. Esto lo consigue porque actúa como la glucosa, pero sin aportar ninguna caloría. El resultado es que desaparece la sensación de hambre y disminuye la cantidad diaria de alimentos que se ingiere y, por tanto, de calorías. ■



● Diente de león



● Alcachofera



● Cola de caballo

## COMIDA:

Judías verdes con patata pequeña rehogada, conejo a la plancha y una pieza de fruta con un cuscuro de pan.



## MERIENDA:

Un café con leche, tres galletas «María» y una mandarina.



## CENA:

Champiñones al ajillo, lubina a la plancha y un tomate crudo.

# CIRCULACIÓN VENOSA FLUIDA

**La adquisición de una serie de hábitos saludables, una dieta equilibrada a base de frutas y verduras, así como determinadas plantas medicinales con propiedades vasoprotectoras, ayudan a que la circulación venosa sea normal.**

por **doctora estrella gascón,**  
departamento médico de homeosor

**L**as varices y las hemorroides son los principales trastornos venosos. Unas dolencias leves, pero muy molestas, que, en algunos casos, pueden complicarse si no se tratan adecuadamente. Son dilataciones de las venas en partes diferentes del cuerpo

como consecuencia de un mal funcionamiento de sus válvulas que no permiten el retorno de la sangre al corazón.

Las varices afectan a las extremidades inferiores. La sangre no fluye y se acumula en las venas. Uno de los principales síntomas es el de las piernas cansadas o pesadez de las mismas, que habitualmente se agudizan con el paso de las horas y el calor. Se alivian caminando y elevando las piernas. También suele haber dolor de distinta localización y calambres, sobre todo por la noche y en la zona de los gemelos. Existen numerosas circunstancias que favorecen la aparición de esta afección: la obesidad, el sedentarismo, largas estancias de pie y los cambios hormonales.

La mejor manera de aliviar sus molestias es hacer ejercicio





con regularidad, tomar duchas en las piernas alternando agua templada y fría, y seguir una dieta equilibrada con frutas y verduras frescas que contenga flavonoides de acción vasoprotectora.

### Estreñimiento

Las hemorroides, por su parte, son inflamaciones de las venas en la zona recto-anal. Habitualmente son consecuencia del esfuerzo del pujo para evacuar el intestino, aunque pueden ser causadas por otros factores como el embarazo, el envejecimiento, el estreñimiento crónico o la diarrea. Además de los hereditarios, hay otros condicionantes que las favorecen, como permanecer sentado o de pie durante mucho tiempo, hipertensión en la vena porta y también la obesidad.

Este trastorno se puede prevenir mediante una alimenta-

ción rica en frutas, verduras, cereales integrales y la ingestión de unos dos litros de agua al día, así como realizando ejercicio regularmente. Asimismo, no se debe reprimir el deseo de defecar ni hacer esfuerzos para evacuar.

Además, tanto en los casos de varices como en los de hemorroides, se puede recurrir a varias plantas medicinales como el **rusco**, el **castaño de indias**, el **hamamelis**, el **meliloto**, el **ciprés**, el **ginkgo** o la **vid roja**, que ejercen una acción antiinflamatoria y anti edematosa. Se pueden consumir en forma de infusiones, cápsulas, gotas o cremas de aplicación local. ■



■ Las varices son dilataciones de las venas en las extremidades inferiores como consecuencia de un mal funcionamiento de sus válvulas que no permiten el retorno de la sangre al corazón.

■ Las hemorroides, por su parte, son inflamaciones de las venas en la zona recto-anal.

■ Se pueden prevenir mediante una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, ejercicio físico y frecuente ingestión de agua.

■ Plantas medicinales como el **rusco**, el **castaño de indias**, el **hamamelis**, el **meliloto**, el **ciprés**, el **ginkgo** o la **vid roja** ejercen una acción antiinflamatoria y anti edematosa.



una vida  
**Salu-  
dable**

# FITOSORES

## PRINCIPIOS PUROS

por doctora estrella gascón,  
departamento médico de homeosor

Los productos que integran la gama de los **Fitosores** son mezclas de extractos secos en vehículo de glicerina vegetal. Algunas plantas, sobre todo las aromáticas, se añaden también en forma de aceites esenciales. La composición responde a un profundo estudio sobre las propiedades de cada especie vegetal teniendo en cuenta los últimos estudios y descubrimientos científicos, en las sinergias que se pueden generar en la acción terapéutica de combinar plantas, así como en la experiencia.

Con el objeto de obtener una óptima extracción cualitativa y cuantitativa de los princi-

pios activos de las plantas, se ha estudiado minuciosamente la composición de cada una de ellas; se ha investigado la solubilidad de cada principio activo conocido y las sustancias acompañantes, al tiempo que se han utilizado los mejores sistemas para extraer la mayor cantidad posible de principios activos. En este sentido, se recurre siempre a disolventes inocuos para el organismo humano, que se eliminan mediante diferentes técnicas (atomización, y concentración al vacío). Se obtiene así un extracto seco en el que los principios activos están más concentrados que en otros preparados (infusiones, tinturas, etc.).

Los **Fitosores** carecen de alcohol. Se utiliza la glicerina vegetal que, por sus propiedades físicas, actúa como vehículo conservante y también favorece la absorción de los principios activos. Toda la gama de **Fitosores** ha sido sometida a rigurosos controles de calidad, entre los que destacan: análisis microbiológicos, análisis de residuos de pesticidas y plaguicidas, análisis de residuos de metales pesados, análisis de radiactividad y estudios de estabilidad de principios activos. ■

### Diurinát

Es una combinación de plantas con acción estimulante de la función renal. Aumenta la diuresis sin irritar los riñones. También tiene propiedades remineralizantes. Las plantas que se utilizan son: **abedul, cola de caballo, maíz y grama**. Está indicado para edemas, retención de líquidos, litiasis renal, cistitis, reumatismos, gota, como coadyuvante en tratamientos de obesidad y como depurativo en enfermedades de la piel (eccemas, acné, etc.).

E.F.P. 670554.4



# INFECCIONES DOLOROSAS

por doctora estrella gascón, departamento médico de homeosor



**L**as infecciones urinarias presentan, entre otros, los siguientes síntomas: dolor o sensación de presión en la parte inferior del abdomen; escozor al orinar; necesidad urgente y frecuente de evacuar, y orina de aspecto turbio, a veces con sangre. En lo casos en que el riñón esté afectado, el paciente suele tener fiebre alta y dolor en la zona lumbar.

Pero, ¿cómo se llegan a producir estas dolencias? Habitualmente, las vías urinarias no contienen gérmenes. Éstos pueden llegar desde la zona perianal y genital y ascender por la uretra hasta la vejiga, causando las llamadas infecciones de vías urinarias bajas. Entre ellas, se encuentran la cistitis (infección de la vejiga) o la uretritis (infección de la uretra). Si los gérmenes llegan al riñón, pueden causar una pielonefritis o infección de vías urinarias altas, más grave y dolorosa que el otro tipo. Las personas que padecen obstrucciones del flujo de orina por la existencia de piedras o anomalías en las vías, o las que se han visto sometidas a exploraciones con sondas o catéteres urinarios, así como-



las que sufren de la próstata y las que tienen predisposición a ver reducidas sus defensas, son más propensas a ser víctimas de estos gérmenes.

Si bien el tratamiento de las infecciones urinarias requiere

de antibióticos, en las de vías bajas se pueden utilizar algunas plantas que, por sus propiedades antisépticas y diuréticas, pueden coadyuvar al tratamiento antibiótico habitual o a prevenirlas. Las plantas antisépticas impiden el desarrollo de los gérmenes y las diuréticas, al aumentar la eliminación de orina, ejercen un efecto mecánico de arrastre sobre los gérmenes ayudando a eliminarlos. Son muy útiles también para prevenir.

La **gayuba** y el **brezo**, en menor proporción, contienen unos compuestos, arbutósido y metilarbutósido, que la flora bacteriana intestinal los convierte en hidroquinona que, al ser eliminada por vía urinaria, desarrolla la acción antiséptica. Los flavonoides confieren a las plantas capacidad diurética.

El jugo de **arándano rojo** o **arándano americano** contiene sustancias que acidifican la orina e impiden la adhesión de las bacterias a la pared de la vejiga, por lo que se dificulta su desarrollo. Y, finalmente, el **ortosifón** es una planta muy diurética gracias a su contenido en sales potásicas, flavonoides y aceite esencial. ■

- Las infecciones urinarias han de tratarse obligatoriamente con antibióticos.
- Se pueden utilizar algunas plantas (**gayuba**, **brezo**, **arándano rojo** y **ortosifón**) con propiedades antisépticas y diuréticas para reforzar ese tratamiento o para prevenir.
- Las plantas antisépticas impiden el desarrollo de los gérmenes y las diuréticas ayudan a eliminarlos.



# HOMEOPATÍA

## CONTRA LA OBESIDAD

Los llamados complejos homeopáticos, medicamentos elaborados a base de mezclas de diferentes cepas, pueden resultar muy interesantes en el tratamiento de diferentes aspectos vinculados a la predisposición orgánica al aumento de peso.

por doctor Juan Pedro Ramírez,  
departamento médico de homeosor

La homeopatía es un tipo de terapéutica natural que utiliza dosis infinitesimales de sustancias para tratar los síntomas de las diferentes enfermedades. Por su vigencia y facilidad de prescripción, los complejos homeopáticos se usan para tratar diversos estados que predisponen al sobrepeso o a la obesidad. De entre ellos, destacamos diez:

■ **Metabolismo lento.** «Como poco, pero engordo». Esta situación es consecuencia de una reducción del metabolismo basal. Uno de los componentes que más directamente influye sobre éste es la actividad tiroidea. Para mejorar esta función, pueden ser útiles las siguientes cepas homeopáticas: *fucus vesi-*

*culosus*, *iodum*, *spongia tosta* o *graphites*.

■ **Problemas de retención hídrica.** Dan lugar a lo que se llama obesidad blanda, fofa u obesidad hidrolipopéxica. Pueden estar relacionados con alteraciones neuroendocrinas, o vasculares, o hepáticas o renales. En estos casos se puede ayudar a reducir el edema con cepas homeopáticas como: *natrum sulfuricum*, *berberis vulgaris*, *solanum dulcamara*, *solidago virgaurea* o *equisetum arvense*.

■ **Problemas de ansiedad.** Muchos de los problemas de obesidad se asocian a trastornos de ansiedad: el síndrome del comedor compulsivo, el trastorno de ansiedad con atracones, o el síndrome del comedor nocturno. La ansiedad es un





componente común de la obesidad. Se podría tratar con cepas como: *avena sativa*, *coffea arabica*, *valeriana officinalis*, *zincum valerianicum*, *humulus lupulus*, *ignatia amara* o *pasiflora incarnata*.

■ **Problemas de depresión.** La depresión se asocia a un aumento de las citoquinas inflamatorias en el sistema nervioso y se trata con cepas drenadoras del mismo como: *luesinum nos.*, *hydrophobium nos.*, *secale cornutum*, *neuralgie nos* o *meningococcinum nos*.

■ **Problemas ováricos.** Ciertas alteraciones ováricas, como el síndrome del ovario poliquístico, presentan hiperinsulinismo, desarreglos menstruales y sobrepeso. Se tratarían con cepas como *pulsatilla pratensis*, *calcium carbonicum ostreareum*, *ovarium*, *zincum metallicum*, *natrum sulfuricum* o *kallium chloratum*.

■ **Acumulación de grasa abdominal.** Se vincula a un aumento de la sensibilidad del tejido adiposo a la insulina y al cortisol, así como a una elevación de las citoquinas inflamatorias. Las cepas homeopáticas que pueden ser útiles para este tipo de obesidad son: *nux vomica*, *carduus marianus*, *chelidonium majus*, *lycopodium clavatum*, *taraxacum officinale*, *leptandra virginica* o *peumus boldus*.

■ **Tendencia a la acumulación de grasa en los flancos.** Se ha relacionado con un aumento de

■ Algunos cuerpos tienen predisposición al sobrepeso o a la obesidad.

■ Esos estados propiciatorios pueden ser diferentes: metabolismo lento; problemas de retención hídrica; problemas de ansiedad; problemas de depresión; problemas ováricos,

acumulación de grasa abdominal; tendencia a la acumulación de grasa en los flancos; tendencia a la acumulación de grasa en tronco y cuello; tendencia a la celulitis y a la acumulación de grasa en glúteos y caderas, y varices, piernas gruesas e hinchadas.

la sensibilidad periférica a la insulina. Se trata con cepas como el *lycopodium*, el *carduus marianus* o la *leptandra virginica*.

■ **Tendencia a la acumulación de grasa en tronco y cuello.** Se trata con cepas como la *thuya occidentalis*.

■ **Tendencia a la celulitis y a la acumulación de grasa en glúteos y caderas.** Es un trastorno evolutivo de curso insidioso. Incluye en sus indicaciones obesidad y celulitis: *thuya occidentalis* y *natrum sulfuricum*.

■ **Varices, piernas gruesas e**

**hinchadas.** Se asocian a la obesidad típica de la mujer, denominada obesidad ginoide o «en pera». Se trata con cepas que tienen como efecto mejorar la circulación venosa y capilar periférica como *aesculus hippocastanum*, *hamamelis virginiana* o *pulsatilla pratensis*.

Lógicamente, en todos los casos, es recomendable el asesoramiento por parte del médico o el farmacéutico para acertar en la elección del producto más adecuado para cada tipo de obesidad. ■

**Vanesa Romero**

Modelo, actriz y presentadora de tv

## «En cuanto me siento un poco floja, tomo equinácea para aumentar las defensas»

«Estoy muy contenta porque antes estaba siempre enferma y ahora no»

**V**anesa Romero es una alicantina de 30 años que llama la atención por su belleza. Con tan sólo 20 años, fue Miss Alicante. Desde entonces, no ha dejado de estar en el candelero. Es modelo, actriz y presentadora. La hemos visto en series tan famosas como «Aquí no hay quien viva» y, actualmente, en «La que se avecina». En este momento, su carrera está centrada en el cine. Le gusta cuidarse tanto por fuera como por dentro.

**¿Se exige mucho para cuidar su figura?**

Me gusta cuidarme como filosofía de vida, por lo que no me supone un esfuerzo especial. Me gusta comer sano, alimentos ecológicos a ser posible, y si no, que no tengan conservantes.

**¿Le preocupa mucho la alimentación?**

Me gusta saber lo que me meto en el cuerpo. Yo he mantenido siempre que una persona es lo que come. Tú te alimentas para tener energía y poder funcionar a lo largo del día. Cuanto más sano y natural, mejor.

**Entre su escala de alimentos, ¿cuáles son los que más consume?**

Principalmente, verduras, frutas y pescado. No tomo mucha carne.

**¿Cómo se mantiene en forma?**

Hago deporte desde siempre. No me cuesta. Al contrario, es como un desahogo, necesito hacer ejercicio para relajarme. Ahora me he enganchado al pilates. Estoy enganchadísima, voy hasta tres veces por semana. Y si no puedo ir, lo hago en casa.

**¿Toma algún suplemento natural para mantener la salud fuerte y evitar enfermedades?**

Voy a una homeópata. Tenía problemas de colesterol y taquicardias frecuentes. Como no quería tomar pastillas, opté por la homeopatía



para tratar de solucionar estos trastornos. Tomo unas perlas de Omega 3 y Omega 6 para el colesterol, y otras para regular la energía, el hígado y el riñón. Es un proceso de largo, pero sí se nota; da muy buenos resultados. Me hice análisis hace tres meses y el colesterol me había bajado considerablemente. Tampoco me dan taquicardias ya. También me dieron magnesio contra los calambres musculares.

**¿Es entonces partidaria de la medicina natural para prevenir y curar enfermedades?**

Pues, mira, te juro que todo el mundo que me rodea se pone malo, mientras que yo no. No he caído ni con gripe ni con nada. Cuando noto que estoy un poco floja, tomo equinácea para aumentar las defensas. Ahora, no me pongo



mala. Antes, era una persona enfermiza, estaba todo el día pachucha. Estoy muy contenta, no me lo creo ni yo.

**¿Qué parte de su cuerpo se cuida más?**

Las piernas y el culo (risas). Como no te mantengas ahí bien... la ley de la gravedad no perdona.

**¿Le preocupa el paso de los años y cómo afectará a su cuerpo?**

No. Intento cuidarme en el día a día, pero una

no puede luchar contra el tiempo. Intento ser lo más feliz posible e ir aceptando el paso del tiempo. Creo que también es bonito descubrir tus primeras arrugas.

**¿Utiliza muchas cremas y cosméticos?**

Si, para cara y cuerpo, e intento que sean naturales. Cuando voy a la farmacia, sólo pruebo los productos cuya composición es totalmente natural. ■



# Fuente de energía

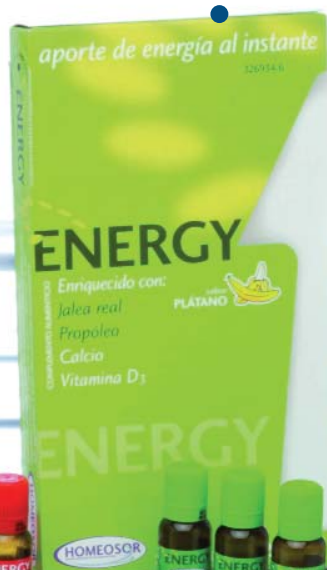
**H**omeosor cuenta con un energético, de gran predicamento entre los consumidores, como es Energy. Es un excelente alimento enriquecido con **jalea real, propóleo, calcio y vitamina D**, que por su elevado contenido en fósforo, glucosa y minerales, actúa como un importante precursor de ATP, molécula encargada de

proporcionar la energía necesaria al organismo. Existen tres variedades: *Energy*; *Energy Max*, que tiene entre sus ingredientes el ginseng, y *Energy Kids*. Este último está concebido para niños y adolescentes en edad escolar. Ideal para pequeños con falta de apetito en periodos de crecimiento. ■

C.N. 326942.1



C.N. 326934.6



C.N. 338661.6





## Fitoterapia o complementos para mantener la línea

Los especialistas aseguran que un régimen de adelgazamiento, que siempre ha de asentarse en una alimentación equilibrada e hipocalórica, debe reforzarse con una serie de suplementos que ayudan a perder esos kilos que sobran. Pues bien, en este contexto, **Homeosor** ofrece una amplia gama de productos de dieta totalmente naturales. **Drenaline** es un completo jarabe drenante que facilita la depuración del organismo al comienzo de la dieta. **Fiberline** es un compuesto de fibra que favorece el arrastre del bolo fecal, ejerce un efecto probiótico y produce una sensación de saciedad. Los comprimidos de **Quemaline** origi-

nan un efecto favorable sobre el metabolismo de las grasas. **Thymenline** es una infusión de **tomillo**, **menta**, **té blanco** y **té verde** que ayuda a recuperar el equilibrio después de las comidas. **Lactuline**, un sustitutivo vegetal del suero de leche, aporta gran cantidad de vitaminas y de nutrientes. **Edulcoline** es un edulcorante líquido de bajo aporte calórico, de fácil empleo y de rápida disolución. **Coresline**, elaborado a base de **aceite de piñón coreano**, **Hoodia gordonii**, **inulina** y **lecitina de soja**, causa un efecto saciante inmediato. **Energy Line** es un energético natural, bajo en calorías. ■

# Preparados de última generación

La gama de productos más joven de **Homeosor** es fruto de su constante innovación e investigación. La alta concentración de estas infusiones en principios activos confiere a estos productos una gran eficacia. *Hepader* es un jugo de **rábano negro**, **alcachofera** y **cardo mariano** que ayuda a depurar el organismo y favorece la renovación interior. *Rediur*, compuesto de **diente de león**, **té verde**, **cola de caballo** y **abedul** con citrato potásico, facilita la depuración del organismo. *Zarescir* concentra **grosellas negras**, **vid roja**, **zarzaparrilla**, **espiño blanco** y **té verde** con bioflavonoides. Favorece el alivio de la sensación de hormigueo y pesadez en las extremidades inferiores. *Melised*, un compuesto de **melisa**, **azahar** y **tila** con péptidos lácteos que contribuye a paliar ciertos estados de alteración, intranquilidad y agitación. ■

C.N. 151587.2



C.N. 151590.2



C.N. 151588.9



C.N. 151591.9







C.N. 274233.8



## Cápsulas de zanahoria

Cápsulas de zanahoria fresca enriquecida en betacarotenos de origen natural que ayuda a potenciar el bronceado de la piel y a protegerla de las radiaciones solares.



## Circunat

Mezcla de extractos de **ciprés**, **rusco**, **castaño de indias**, **salvia** y **milennrama**. Contribuye decisivamente a mejorar la sensación de pesadez, cansancio y otras molestias relacionadas con una circulación venosa deficiente.

C.N. 323436.8



## Soritrol

Jugo deshidratado de piel y semillas de uvas negras con gran concentración de sustancias antioxidantes. Ayuda a luchar contra los efectos que los radicales libres producen en nuestro organismo.

C.N. 293621.8



## Ruscimel

Son cápsulas compuestas de **rusco**, **castaño de indias**, **ciprés** y **hamamelis**. Es una mezcla de plantas que se utiliza tradicionalmente para aliviar ciertas molestias producidas por las alteraciones de la circulación venosa como son las varices o las hemorroides.



● C.N. 292797.1



## Urisor

Cápsulas compuestas de tres plantas medicinales: **gayuba**, **brezo** y **ortosifón**. Es un producto con propiedades antisépticas que ayuda a combatir los síntomas de cuadros infecciosos en las vías urinarias como cistitis, pielitis o urolitiasis.

## Ceremenol

Mezcla de extractos de **ginkgo**, **melisa** y **espino blanco**. Estas plantas generan un efecto favorable en casos de problemas de memoria, falta de concentración, vértigos, zumbido de oídos, etc.



## Manusor

Es una infusión a base de **sen** y **anís verde** que alivia las molestias que origina el estreñimiento ocasional. El sen estimula la motilidad del intestino.

E.F.P. 670547.6

## Genurat

Mezcla de extractos de **gayuba**, **brezo**, **abedul** y **aceite esencial de pino**.

Está indicado como tratamiento complementario de los síntomas de leves infecciones de vías urinarias.



● C.N. 272526.3



## Adeslim

Comprimidos de **té verde** que contribuyen a solventar estados de fatiga física y psíquica, obesidad o envejecimiento prematuro, gracias a las propiedades estimulantes, astringentes, hipolipemiantes y lipolíticas.

● C.N. 271460.1



# neutrACID

Complemento alimenticio  
que ayuda a neutralizar  
la acidez y la sensación  
de pesadez.



## ALIVIO RÁPIDO CONTRA LA ACIDEZ

NUEVO SABOR FRESA



**MODO DE EMPLEO:**  
Deshacer 1 comprimido en la boca  
después de comer.

**PRESENTACIÓN:**  
Caja con 40 comprimidos de 1,250 g.

No contiene  
**NI ALUMINIO NI SODIO.**  
Rico en calcio, magnesio  
y potasio.





# SEDAsor cápsulas

CÁPSULAS DE VALERIANA - PASIFLORA - ESPINO BLANCO Y LAVANDA

NERVIOSISMO  
ESTRÉS  
IRRITABILIDAD  
INSOMNIO  
OCASIONAL

## ... y estate tranquilo



ALIVIO  
SINTOMÁTICO  
DE LOS  
ESTADOS DE  
NERVIOSISMO  
GENERAL,  
ESTRÉS,  
IRRITABILIDAD  
E INSOMNIO  
OCASIONAL



Este anuncio es de un medicamento.  
Lea detenidamente las instrucciones de uso.  
En caso de duda consulte a su farmacéutico.

SORIA NATURAL S.A.  
La Sacea nº1  
GARRAY-SORIA-ESPAÑA  
Tel. 975 252 022  
Fax 975 252 011  
[www.homeosor.es](http://www.homeosor.es)

C.P.S. en curso