

VIVIR AL

# NATURAL

SALUD Y BIENESTAR.  
OTOÑO - INVIERNO 2009.  
Nº 20



# ~ NIÑOS SANOS y naturales



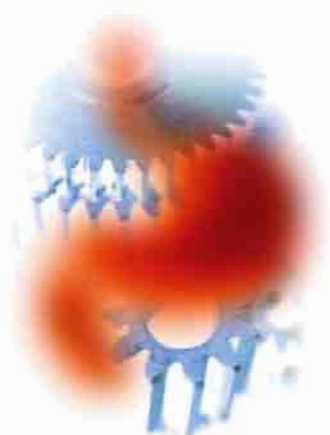
CN:153727.0



# adiós a las digestiones lentas y pesadas

# inucil

TABLETS



comprimidos chupables  
para después de comer

SORIA NATURAL, S.A.  
La Sacea nº 1  
Tel: 975 252 022  
GARRAY - SORIA - ESPAÑA  
[www.homeosor.es](http://www.homeosor.es)

- Ejerce un efecto favorable en procesos digestivos lentos
- Alivia la sensación de pesadez producida por comidas copiosas
- Efecto pre y probiótico



Te interesa  
pag. 04



**08.** Las necesidades nutricionales de los adultos

**12.** El Resveratrol

**16.** Entrevista a Ana García-Siñeriz

**18.** Tus productos



# VIVIR AL SALUD Y BIENESTAR NATURAL

## Nuestra reflexión

**S**eguimos avanzando. Nuestro dinamismo no se frena ni siquiera en un contexto negativo como el actual. En los últimos tiempos, seguimos trabajando para mejorar los productos que están disponibles para los usuarios. No nos conformamos con colocarlos en las estanterías de las farmacias. Aspiramos a mejorarlos continuamente. Pero también abrimos nuevas líneas. En los últimos tiempos, hemos profundizado en la de la nutrición. Creamos recientemente la gama de dieta, cuyos productos son totalmente naturales, y ahora presentamos la gama Minevit con dos líneas, Kids y Senior.

Se trata de complementos nutricionales de distinto sabor -chocolate, vainilla y fresa- pensados para satisfacer las necesidades de pequeños y adultos. Sus organismos requieren unos suplementos como consecuencia de su actividad diaria y de sus peculiaridades. Estos productos son fruto del trabajo de investigación de nuestra empresa. El departamento de I+D+i sigue innovando y ampliando así el catálogo de **Homeosor**.

Como aseguran diversos gurús de la economía, las crisis también representan oportunidades. Y nosotros no las vamos a desaprovechar. Queremos seguir sirviendo a todos los usuarios de la Medicina Natural ofreciendo nuevas fórmulas. ■

**Rafael Esteban**

Director General de Homeosor

**director:** Rafael Esteban. **editor y coordinador:** Juan Delgado. **dirección de arte:** Javier López. **colaboradores:** Belén Quijada, Isabel Molinero, Juan Pedro Ramírez, Estrella Gascón, Javier Macarrón, Jessica Lamy. **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.



# NIÑOS

## sanos y fuertes

La preocupación por la salud de los niños no ha de ser pasiva, sino activa. Hay que «trabajarla» desde que nacen para que sea verdaderamente de hierro. Los padres han de estar especialmente vigilantes al sistema inmunológico, así como al aparato digestivo y al respiratorio. Por supuesto, han de cuidar su descanso y, mucho más, su alimentación. Los niños tienen que ingerir en cada etapa de su crecimiento los nutrientes que precisan y, además, deben aprender en familia a comer bien. Desde temprana edad, deben acostumbrarse a una dieta equilibrada.

por **doctora isabel molinero y jessica lamy,**  
departamento médico y departamento de nutrición y dietética de homeosor

**L**a alimentación es la fuente del «combustible» que necesita el cuerpo para desarrollar sus funciones fisiológicas y las actividades físicas e intelectuales propias del ser humano. La calidad y el tipo de «carburante» que se le suministre condicionarán el futuro estado de las distintas partes

del organismo. Una dieta adecuada y equilibrada contribuirá a eliminar los dos principales riesgos: en un extremo el de la desnutrición y, en el otro, el del sobrepeso o, en su caso, el de la obesidad.

Además, en determinados momentos de la vida, sobre todo en las fases de crecimiento acusado y en la adolescencia,

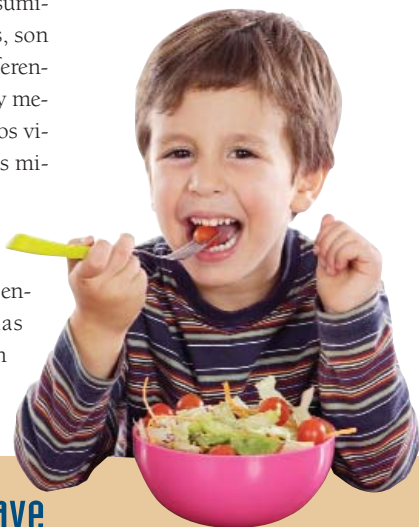
cuando se registra un gasto energético grande, el organismo es más exigente en sus demandas alimenticias. Existen criterios generales, pero los expertos recomiendan que el aporte calórico se regule en función de los controles rutinarios por parte del médico. Se estima, en este sentido, que para niños de entre 9 y 13 años,

moderadamente activos, los requerimientos energéticos deben oscilar entre 1.800 para las niñas y las 2.200 kilocalorías para los niños.

Pero, ¡ojó!, no podemos dejar de considerar otros parámetros circunstanciales: las épocas de exámenes, los periodos de crecimiento rápido o la actividad física intensa, entre otros. Su demanda es mayor y se debe satisfacer para que tengan la fuerza y la energía necesarias. En estos casos, la necesidad de micronutrientes es mayor. Estas sustancias, que se deben suministrar en pequeñas dosis, son indispensables para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos de los organismos vivos. Son las vitaminas, los minerales y los oligoelementos. En este sentido, se suelen recomendar suplementos alimenticios, entre los que sobresalen las sustancias naturales con poder energizante, además de nutritivo: **jalea**

**real, propóleo, vitaminas, minerales y aminoácidos.**

Durante los primeros meses de vida (0-6 meses), la leche materna a demanda es el alimento ideal para el niño, ya que le provee de los nutrientes necesarios en cantidades adecuadas. Los ácidos grasos insaturados omega 3 y 6 son claves en los niños, ya que resultan fundamentales como componentes de los lípidos de las membranas celulares, particularmente en el tejido nervioso y en la retina de los ojos. Tanto



## Un aparato clave

El aparato digestivo es capital para el cuerpo humano. Resulta esencial para la vida, ya que es el órgano encargado de extraer los nutrientes de cada alimento, los cuales, a su vez, tienen una función biológica distinta. Procesa los alimentos que diariamente ingerimos y, al mismo tiempo, elimina los restos no asimilables. Unos, como los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, contribuyen al desarrollo y el mantenimiento de diferentes estructuras del organismo. Otros, co-

mo las vitaminas y los minerales, participan en distintos procesos metabólicos. Sin un buen funcionamiento del aparato digestivo, no se podrían extraer los nutrientes.

Tiene dos funciones principales. Una digestiva, cuya finalidad es la de proveer al organismo de los elementos necesarios para formar y nutrir a las células y proporcionar energía. Y otra, inmunológica, ya que un 30 por ciento de sus células posee funciones inmunológicas.

en la niñez como en la adolescencia se desarrollan la densidad y masa ósea, por lo que debemos asegurar que disponen de todos los elementos que precisan para que la formación sea buena y los huesos sean resistentes a largo plazo.

Determinados suplementos alimenticios, como **flúor, magnesio, silicio, vitaminas (D, C, A, B12, etc.), aminoácidos...** contribuyen a mantener los huesos fuertes y saludables. Los requerimientos de proteínas aumentan durante la pubertad, ya que juegan un papel capital en el mantenimiento de la estructura corporal. La alimentación diaria debe mantener un aporte de ellas de entre un 11 y un 15 por ciento de la energía total. Un 60 por ciento de ellas debe tener origen animal y el resto, vegetal.

La falta de apetito de los ni-





ños se convierte con frecuencia en un quebradero de cabeza para los progenitores. Los niños suelen pasar habitualmente por una etapa de inapetencia que generalmente no suele incidir ni en el peso ni en la talla. En estos casos, podemos echar mano de determinadas plantas medicinales -**genciana, angélica, alholva, manzanilla amarga, ajeno y achicoria**, entre otras- que au-

mentan las secreciones gástricas y activan el apetito.

No basta con la vigilancia familiar y el control de los médicos. Los niños deben tener, desde el primer momento, una educación alimentaria. Una educación que ha de ser impartida por las padres, quienes han de tener como colaborador al colegio. El objetivo es que adquieran una serie de hábitos que, casi con toda seguridad, mantendrán siempre y que han de tener, entre otros, los siguientes ejes:

- Los niños deben acostumbrarse a tomar siempre un buen desayuno.
- La alimentación ha de ser diversa. Diariamente deben ingerir alimentos de todos los grupos.
- Las comidas deben hacerse en horarios regulares y se han de distribuir en cuatro o cinco tomas. Hay que evitar que «piquen» entre horas, sobre todo alimentos ricos en azúcares y grasas. Si se saltan una de las comidas, se debe esperar hasta la siguiente con el fin de no perder el ritmo de los horarios. Han de comer despacio y sin distracciones (televisión, videojuegos, etc.).
- Es necesario suprimir los alimentos más grasos, así como aquellos que son de escaso valor nutritivo o indigestos o quitan el apetito, como productos de pastelería y bollería, golosinas o snacks.
- Se debe acostumbrar a los niños al agua como bebida y, por tanto, limitar el consumo de bebidas refrescantes azucaradas (cola, naranjada, limonada...), batidos lácteos industriales...
- No se debe emplear los alimentos como premio o castigo, ni permitir que coman sólo lo que les gusta. ■

# NUTRICIÓN COMPLETA PARA ADULTOS

Envejecer es consecuencia de los cambios de todo tipo que se registran en el organismo con el paso del tiempo. Esos procesos se expresan dependiendo de la alimentación y el estado nutricional en cada etapa de la vida, así como de la presencia de enfermedades crónicas y procesos patológicos.

por **jessica lamy**,  
departamento de dietética y  
nutrición de homeosor



**¿** Qué significa tener una alimentación saludable? Pues, en términos prácticos, comer abundantes verduras y frutas diariamente; tomar leche o yogur con poca grasa; preferir el pescado, el pavo o el pollo a las carnes rojas; incluir en la dieta legumbres y granos enteros, y beber mucha agua. Estos alimentos nos permiten estar más sanos y vivir mejor porque aportan una cantidad suficiente de proteínas, grasas esenciales, minerales, vitaminas, antioxidantes y agua. Gracias a ellos, el cuerpo humano funciona bien y genera los mecanismos necesarios para protegerse de las enfermedades.

Una dieta adecuada y saludable deberá tener en cuenta los siguientes factores para conseguir la nutrición que más conviene al organismo:

■ Una buena alimentación exi-

ge un género de calidad. La manipulación y conservación de los alimentos han de ser muy cuidadas.

■ Se recomienda no recalentar repetidas veces platos ya preparados para no perder su valor nutricional.

■ Comer despacio y ordenadamente en un ambiente relajado, masticando bien y evitando distracciones.

■ Cuidar la dentadura y la higiene bucal para poder masticar bien y no tener que cambiar la dieta.

■ Usar preferentemente aceites vegetales.

■ Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra.

■ Consumir, al menos dos veces por semana, pescado rico en omega 3.

■ Las carnes rojas, los embutidos, las vísceras y las yemas de huevo contienen grasas saturadas y colesterol, peligrosos para el corazón. Sólo se deben comer en contadas ocasiones y en muy pequeña cantidad.

■ Consumir moderadamente dulces y azúcares refinados.

■ Distribuir las comidas en cuatro o seis veces. El desayuno es muy importante.

■ Cuidar el aporte de calcio. La leche o los derivados lácteos son necesarios en todas las etapas de la vida.

■ Se recomienda moderar el consumo de sal y de alimentos salados para prevenir la hipertensión.





- Beber diariamente entre 1,5 y 2 litros de agua.
- Disminuir el consumo de té y café porque alteran el sueño y son diuréticos, por lo que pueden contribuir a la deshidratación si se toma poco líquido.
- Reducir el tabaquismo.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas. No beber más de una copa de vino tinto al día.

### Fuentes de energía

Los **hidratos de carbono** actúan como fuente de la energía que el cuerpo utiliza como combustible. Debido a la actividad física que se realiza, al estrés o a alguna patología, existe un gran gasto de energía que debe de ser recuperado mediante una alimentación balanceada. Las **proteínas** intervienen en la

construcción, el mantenimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo. Si la dieta es deficiente en energía, el organismo usa las proteínas como sustratos para producirla. Las **grasas** son una fuente importante de energía alimentaria que proveen más del doble de la energía aportada por una cantidad equivalente de proteínas y carbohidratos.

Los **ácidos grasos** desempeñan un papel importante en la nutrición, sobre todo los insaturados, que garantizan un crecimiento y un desarrollo óptimos, un buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, una buena agudeza visual, etc. y, además, previenen enfermedades cardiovasculares.

La **vitamina C** es un potente antioxidante. Interviene en la síntesis de colágeno que es una proteína necesaria para la cicatrización de heridas y el mantenimiento de la piel en buen estado, la formación de huesos y ligamentos, el crecimiento y reparación de las encías y el fortalecimiento de las paredes de los vasos sanguíneos. La **vitamina E** impide la oxidación de los ácidos grasos, evita la degeneración de los tejidos y protege el organismo de un envejecimiento prematuro. La **vitamina A** tiene muchas funciones. Es fundamental en el mantenimiento del buen estado de las células epiteliales. La **vitamina K** desarrolla una función antihemorrágica, pues interviene en la coagulación de la sangre y el metabolismo óseo. La **vitamina D** facilita la regulación homeostática del calcio y fósforo, siendo fundamental para la mineralización de los huesos y el buen estado de los dientes. Regula los niveles de calcio en la sangre. Las **vitaminas del grupo B** actúan en común para conseguir que nuestro organismo funcione correctamente en los procesos de liberación de energía en todas las células a partir de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

Los minerales también son imprescindibles para una buena salud, especialmente el **calcio**, el **fósforo**, el **magnesio**, el **manganesio**, el **hierro**, el **zinc**, el **silicio**, el **selenio** y el **potasio**. ■

# PORTAZO A LA GRIPE

No pierda ni un minuto más. Coloque ya en su cuerpo una señal de «prohibido el paso» a la temida gripe. Está en sus manos no abrir la puerta a las afecciones invernales. Y si éstas consiguen entornarla e incluso franquearla, déles un portazo. La Medicina Natural pone a su disposición distintas plantas y sustancias naturales que le ayudarán a combatir las.

por doctora estrella gascón, departamento médico de homeosor

■ Un sistema inmunológico fuerte es imprescindible para que no seamos víctimas de las afecciones propias del invierno.

■ Podemos poner a punto nuestras defensas con una serie de plantas medicinales y sustancias naturales: **Equinácea**, **Tomillo** o **Jalea Real**, entre otras.

■ También debemos adoptar una serie de hábitos que las refuerzan y suprimir otros que las disminuyen.

■ La alimentación y el sueño son esenciales. La dieta debe ser equilibrada y especialmente rica en vitaminas y minerales.

■ El estrés, tanto físico como psíquico, contribuye a reducir las defensas orgánicas.

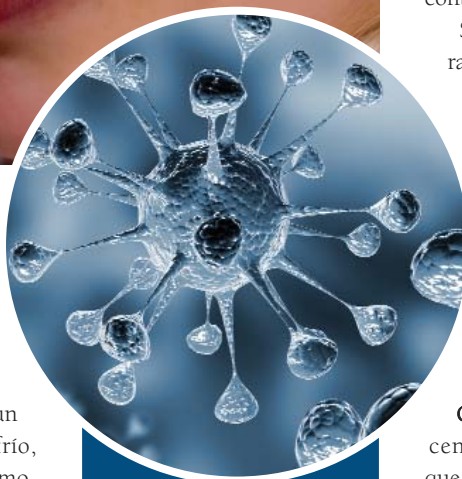
**P**ronto, en cuanto empiecen los primeros fríos, determinados virus de carácter estacional comenzarán a pulular y a hacer de las suyas. Propiciarán resfriados, gripes y también otros cuadros clínicos como faringitis, laringitis (inflamación de la laringe), traqueítis (inflamación de la tráquea), laringotraqueítis, bronquitis o neumonías. Se expanden por contacto directo con las secreciones contaminadas en la piel, en las superficies o en objetos.

Todo el mundo es susceptible de ser atacado por estos

agentes, pero no en todos los casos consiguen su propósito. El éxito depende del estado en que se halle el sistema inmunológico del organismo atacado, así como de sus características personales. La puesta a punto de las defensas depende de nosotros mismos. Diversas plantas medicinales y sustancias naturales ayudan a reforzarlo. Pero también una serie de hábitos saludables en nuestro vivir diario contribuyen a que esa muralla se encuentre compacta sin ninguna fisura por la que puedan colarse los virus.

Una serie de plantas y sustancias naturales actúan como estimulantes de las defensas del organismo. Es el caso de especies como la **Equinácea**, el **Tomillo**, el **Propóleo**, la **Jalea Real**, el **Polen**, la **Lactoferrina**, los **probióticos**, los **cítricos** y





**minerales** como **Zinc**, **Manganeso** y **Cobre**.

Existen diversos factores que facilitan la aparición de estas dolencias invernales, como son el frío húmedo, el paso de un ambiente caluroso a otro frío, la fatiga excesiva, el estrés emocional, la permanencia en espacios cerrados en los que se acumulan muchas personas como aulas u oficinas, o en ambientes secos y contaminados con humos como bares y cafeterías, alimentación desequilibrada, hábitos tóxicos como el tabaco o el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

### Sueño y estrés

La alimentación tiene suma importancia en el mantenimiento del buen estado del aparato respiratorio y del sistema in-



munitario. La dieta debe ser equilibrada y especialmente rica en vitaminas y minerales. El cansancio disminuye las defensas orgánicas. El estrés tanto físico como psíquico también contribuye a reducirlas.

Si no hemos conseguido pararle los pies a los virus y padecemos alguna de las afecciones propias de esta época del año, también podemos recurrir a la Medicina Natural para aliviar los síntomas y las molestias de las infecciones típicas de esta temporada. La

**Malva**, la **Amapola**, el **Gordolobo** o el **Llantén** ejercen acciones antitusivas, ya que suavizan las mucosas respiratorias y calman la tos. El **Eucalipto**, el **Pino**, el **Tomillo** o el **Orégano** tienen funciones expectorantes, pues fluidifican y facilitan la expulsión de las mucosidades. El **Ajo**, el **Tomillo** o el **Eucalipto** son antisépticas, dado que los aceites esenciales contenidos en ellas actúan sobre los agentes responsables de las infecciones respiratorias impidiendo su desarrollo. Y otras como el **Eucalipto** o el **Gordolobo** son broncodilatadoras, pues relajan los bronquios y facilitan la respiración. ■

# EL RESVERATROL, MÁS DE MODA AÚN

**Se llama Resveratrol y se encuentra principalmente en las uvas negras y, en menor medida, en otros alimentos. Es el antioxidante natural por excelencia. Una sustancia cada día más de moda, ya que recientes investigaciones le atribuyen más propiedades.**

por doctora estrella gascón,  
departamento médico de homeosor

**L**os antioxidantes resultan fundamentales para la salud del organismo. Son protectores de las células frente a los radicales libres. Unas moléculas con gran poder reactivo, consecuencia de la inestabilidad que le genera la pérdida de un

electrón. Con el fin de estabilizarse, tienden a quitar electrones a otras moléculas, por lo que se desencadena un proceso sucesivo en esta línea que puede incidir negativamente en nuestra salud. El cuerpo humano cuenta con sus propias herramientas para hacer frente a ellos, que pueden surgir como consecuencia del proceso celular habitual o por influencia de factores externos como la contaminación ambiental o la toxicidad de los alimentos.

Los antioxidantes, que son «fabricados» por el propio organismo, plantan cara a los radicales libres. Si el organismo



carece de los necesarios para bloquearlos, se produce un exceso de radicales que da lugar al llamado «estrés oxidativo». Un exceso de radicales libres puede propiciar patologías crónicas degenerativas.

### La alimentación

Una buena fuente de obtención de sustancias antioxidantes son los alimentos que las contienen de forma natural. Afortunadamente, existen muchos alimentos con efecto antioxidante disponibles en nuestra dieta diaria. El **Resveratrol** es una sustancia que se encuentra principalmente en las uvas negras (piel y semillas) y, en menor medida, en otros alimentos como las nueces, los cacahuetes o las ostras. A sus ya conocidas propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y protectoras cardiovasculares, hay que añadir otras, según recientes investigaciones. Se trata también de un activador natural de las sirtuínas, proteínas relacionadas con la longevidad y que regulan el envejecimiento de los seres vivos.

También son importantes otros antioxidantes naturales como el **Betacaroteno**, el **Licopeno**, la **Vitamina C**, la **Vitamina E** y minerales como el **Selenio** y el **Zinc**.



■ **Betacaroteno.** Es un carotenoide, pigmento de origen vegetal, que en el organismo se transforma en vitamina A. Se encuentra especialmente en

frutas y verduras como la zanahoria, el tomate, la calabaza, las espinacas, el perejil, el melón, el melocotón, el albaricoque o el pimiento, entre otros. Deben sus colores -amarillo, naranja y rojo- a este pigmento.

■ **Licopeno.** También es un pigmento natural de la familia de los carotenoides. Este potente antioxidante da coloración roja a los vegetales, entre los que destaca el tomate, que presenta una gran concentración de esta sustancia. También se halla en la sandía, el

pomelo rosa, la papaya, la uva y el pimiento. Ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares o la degeneración macular, una enfermedad que puede causar la ceguera en las personas mayores.

■ **Vitamina C.** Interviene en la síntesis de colágeno y facilita la absorción del hierro. Abunda en cítricos como naranjas, limones, pomelos y otros vegetales como la soja fresca o el tomate.

■ **Vitamina E.** Es uno de los más importantes antioxidantes liposolubles.

Además, mantiene la integridad de la membrana celular y contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunario. Se encuentra principalmente en aceites vegetales (oliva, semillas, soja, maíz...), frutos secos, aguacate, yema de huevo y cereales, entre otros.

■ **Selenio y Zinc.** Forman parte de dos enzimas producidas por el organismo, la glutatión peroxidasa y el súperóxido dismutasa, respectivamente. Son ricos en Selenio alimentos como la avena, el arroz integral, los melocotones, los huevos, las setas, el marisco, las pipas de girasol o la levadura de cerveza. El Zinc se halla en alimentos como las ostras, los cereales, frutos secos, yemas de huevo, etc. ■

# HOMEOPATÍA PARA DERROTAR AL INVIERNO

Los tratamientos homeopáticos son de especial interés para hacer frente a gripes, resfriados, otitis o faringitis. Este tipo de productos, que también pueden consumir los niños, activa la energía curativa del sujeto sin ningún tipo de efecto secundario.

por doctor Juan Pedro Ramírez,  
departamento médico de homeosor

La mayoría de las llamadas enfermedades respiratorias de vías altas -gripes, resfriados, otitis o faringitis- son procesos de naturaleza viral, especialmente en los niños. Lógicamente, estas patologías no responden a los antibióticos. En estas situaciones, la «receta» del médico convencional es conservadora: hidratación adecuada y poco más. En cambio, los tratamientos homeopáticos son interesantes en estos casos, pues activan la energía curativa del sujeto sin ningún tipo de efecto adverso.

El médico homeópata elige, tras un diagnóstico adecuado, el remedio en función de la localización de los síntomas, de las sensaciones peculiares que expresa el sujeto, de su variación en función de diferentes circunstancias, así como de la «peculiar» manera de reaccionar

que expresa el paciente, espejo de su terreno idiosincrásico. Escogerá entre medicamentos homeopáticos unitarios, compuestos por un solo componente (cepa homeopática), o complejos, integrados por dos o más cepas. Se pueden utilizar de forma preventiva, así como cuando surgen los síntomas de la enfermedad. Y, además, los pueden consumir toda las personas, incluidos los niños.

Algunas de las cepas más utilizadas en este tipo de enfermedades son las siguientes:

■ **Eupatorium Perfoliatum.** La cepa procede de una planta utilizada en otros tiempos para el tratamiento de fiebres intermitentes, tifus, gripes y catarros. Es, posiblemente, la más usada contra los síntomas gripales.

■ **Atropa Belladonna.** Se emplea para el tratamiento de la fiebre acompañada de sudoración y

congestión cefálica, postración y fotofobia, intenso enrojecimiento y dolor en el foco de la infección. Es de utilidad frecuente en rinitis, anginas, laringotraqueítis, otitis medias congestivas, etc.

■ **Mercurius Solubilis.** Combinado con la belladona es de uso común contra las amigdalitis que presentan puntos blancos en las amígdalas, mal aliento, mucha salivación y que empeoran habitualmente por la noche.

■ **Gelsemium Sempervirens.** Con ella se trata la gripe y los síndromes gripales. Se usa en casos de fiebre y debilidad muscular asociados a una característica sensación de agotamiento físico.

■ **Aconitum Napellus.** Con ella se abordan enfermedades desencadenadas por la exposición al frío brusco y que generan fiebre alta, agitación y piel seca.

■ **Apis Mellifica.** Este remedio sirve para combatir los procesos inflamatorios en los que predo-

mina el edema. Reduce la inflamación violenta de aspecto rosado y edematoso. Se considera un auténtico antihistamínico natural.

■ **Lachesis Mutus.** Se obtiene a través de la dilución del veneno de la víbora sudamericana. Se emplea en ciertos tipos de amigdalitis graves cuando el dolor es más acusado en la parte izquierda y no tolera nada que le rodee el cuello, ni siquiera un mínimo contacto.

■ **Cactus Grandiflorus.** Remedio utilizado para tratar la sensación de opresión torácica asociada a la tos como si no se pudiera dilatar el pecho. Estas palpitations empeoran cuando se está tumbado sobre el lado izquierdo.

■ **Cephaelis Ipecacuanha.** Se emplea para tratar tos espasmódica o asmática, depresión con respiración sibilante, náuseas fuertes... También para hacer

frente a la típica tos de los niños acompañada de vómitos. Asimismo, se usa frecuentemente en casos de asma.

■ **Tartarus Stibiatus (Antimonium Tartaricum).** Es uno de los remedios más usados para la tos seca y, sobre todo, para la que se presenta con incapacidad de expectorar.

■ **Corallium Rubrum.** Se fabrica a partir del coral rojo. Se recurre a ella para hacer frente a la tos congestiva, a la espasmódica y constante que suele ser más intensa y violenta por la noche, así como al catarro con mucho escurrimiento de mucosidades hacia la garganta.

■ **Drosera Rotundifolia.** Esta cepa se obtiene a partir de una planta carnívora. Se emplea para la tos seca que empeora por la noche. El paciente tiende a quedarse afónico y expulsa esputos sanguinolentos. ■



## Ana García-Siñeriz

Periodista y presentadora de tv

# «Mi dieta familiar es equilibrada; lleno el carrito de frutas y verduras ecológicas»

**A**na García-Siñeriz procura cuidar su alimentación y hacer deporte, y utiliza cosmética natural para su piel. Confiesa que el ejercicio físico no le resulta atractivo, pero lo practica porque es consciente de los enormes beneficios que tiene para su salud. El sacrificio merece la pena. Esta periodista, de elegancia sencilla, nació en Oviedo, aunque su carrera profesional la ha desarrollado fundamentalmente en Madrid. La inició en la emisora local de Pozuelo de Alarcón. Posteriormente, se pasó a la televisión, medio en el que ha trabajado durante muchos años. Primero en TVE, donde presentó *Hablando Claro*, y después en Canal +, donde condujo informativos y programas como *Magazine* y *Lo + plus*. Hasta hace pocas fechas, la hemos podido ver en Cuatro, junto con Boris Izaguirre, a la cabeza de *Channel 4*.

### ¿Qué proyectos profesionales tiene en marcha?

En estos momentos estoy concentrada en la escritura, además de colaborar con distintos medios como la Cadena SER o la revista *Marie Claire*. En televisión, estoy preparando proyectos en los que me gustaría participar directamente.

### ¿Se cuida mucho?

Me gusta hacerlo, pero no tengo demasiado tiempo y lo noto cada vez más. Antes me maltrataba directamente, comía mal, dormía poco, etc. Ahora lo sigo haciendo de vez en cuando, pero procuro llevar una vida más sana, sobre to-



do en lo que respecta a la alimentación. Como de todo, pero de manera razonable.

### ¿Qué hace para mantenerse en forma? ¿Practica mucho deporte?

¡Ya me gustaría! Hago pilates de vez en cuando. Esporádicamente nado o corro. No me gusta hacer deporte, lo hago porque no me queda más remedio. Reconozco que si eres constante, sus beneficios se notan. Me he propuesto retomarlos en cuanto pueda...

### ¿Sigue alguna alimentación especial para mantener la línea? ¿Tiene algún alimento prohibido?

No. Nada. Simplemente trato de no comer de manera desaforada, lo que antes me podía permitir. Nunca, hasta ahora, había cuidado el aspecto de las cantidades, aunque sí he procurado siempre que la dieta familiar fuera equilibrada. Mi truco es llenar el carrito de cosas que no duren más de una semana (vegetales, huevos, leche fresca, carne y pescado). Lo que aguanta en la despensa -excepto pastas y arroces, legumbres o atún en conserva-, cuanto menos, mejor.

### ¿Qué alimentos son los que más consume?

Vegetales y lácteos. Me encanta la leche. ¡Y el gazpacho! En verano podría vivir sólo de él...

### ¿Consumes productos ecológicos porque son más sanos?

Sí, soy partidaria, pero no me resulta fácil encontrarlos. Además, son más caros. Pero como siempre pollo criado en libertad. También procuro que los huevos y la leche no procedan





de cadenas industriales. Y, cuando puedo, opto por los vegetales bio.

**¿Utiliza muchos productos de belleza para cuidar su piel, su cabello, etc?**

¡Algunos! Mi cuarto de baño parece una perfumería... Me gusta probarlos y, además, tengo una piel muy seca que necesita mucha hidratación.

**¿Utiliza cosmética y productos de belleza naturales?**

Sí. No entiendo cómo una crema puede durar años, o contener sustancias que a la larga pueden ser nocivas para la piel.

**¿Recorre a la medicina natural, a las plantas medicinales?**

Sí. En bastantes ocasiones.

**¿Consume algún suplemento natural para cuidar su salud?**

Vitaminas, de vez en cuando. También productos para la piel compuestos de aceite de borraja, o de aceite de hígado de bacalao, o de otras sustancias beneficiosas para el pelo y la piel. No tiendo a tomar nada en grandes cantidades.

**¿Le preocupa el paso de los años y sus efectos en su cuerpo?**

Por supuesto, pero no pienso volverme loca. Intentaré estar lo mejor posible dentro de cada edad que me toque. Lo que está claro es que no podemos ganarle al paso del tiempo.

**¿Cuál es su mejor secreto de belleza?**

Dormir y cuidar mi dieta con productos naturales. ■



# Cuidados de madre

**H**omeosor dispone de una serie de productos para los niños que ayudan a fortalecer las defensas, a mejorar su desarrollo y su alimentación, o a aliviar los síntomas de determinadas afecciones. Estas fórmulas son instrumentos eficaces que ayudan a las madres a cuidar a sus hijos. **Energy Kids** es un energético natural enriquecido con jalea real, propóleo, calcio y vitamina D. Está pensado para niños y adolescentes en edad escolar, especialmente para los que tienen falta de apetito en periodos de crecimiento. **Fito-sor Natestim** es una mezcla de extracto de equinácea, propóleo y aceite esencial de tomillo que ayuda a estimular las defensas del organismo contra agentes agresivos no específicos. El **Extracto de Propóleo** también facilita el reforzamiento de las defensas del organismo. Las **Cápsulas de Jalea Real** también contribuyen a hacerles fuertes frente a las afecciones invernales. ■



C.N. 309625.6



C.N. 338661.6



# Alimentación especial para niños y mayores

**M**inevit es una nueva gama de complementos nutricionales de diferentes sabores destinados a una alimentación especial para adultos y niños. **Minevit Kids** está pensado para que los niños y adolescentes suplementen su alimentación con una dieta adecuada que les permita un desarrollo y crecimiento óptimos. **Minevit Senior** proporciona energía extra, proteínas, vitaminas y

minerales, indispensables para mantener una nutrición adecuada y completa. Está especialmente diseñado para complementar la alimentación de las personas adultas que quieren mantener un estado de salud óptimo. En ambos casos se trata de sobres con distintos ingredientes en polvo, de fácil disolución, que se presentan en tres sabores: chocolate, fresa y vainilla. ■



## Ayuda a luchar contra los radicales libres

**J**ugo deshidratado de piel y semillas de uvas negras con gran concentración de sustancias antioxidantes. Este producto ayuda a luchar contra los efectos de los radicales libres. ■



# Dieta natural

**H**omeosor ofrece una amplia gama de productos de dieta totalmente naturales que complementan los regímenes de control de peso, que han de fundamentarse en una dieta equilibrada y sana. **Drenaline** es un 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** originan un efecto favorable sobre el metabolismo de las grasas. **Thymentine**

es una infusión de tomillo, menta, té blanco y té verde que ayuda a recuperar el equilibrio después de las comidas. **Lactuline** es un sustitutivo vegetal del suero de leche que aporta gran cantidad de vitaminas y de nutrientes. **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. **Edulcoline** es un edulcorante líquido de bajo aporte calórico, de fácil empleo y de rápida disolución. ■





## Energía natural

**Energy** es un excelente energético natural 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 dos variedades para los adultos: **Energy** y **Energy Max**. Esta última contiene ginseng.

C.N. 326934.6



C.N. 326942.1



E.F.P. 670539.1



## Equilibra el sistema nervioso

**Sedonat** es una mezcla de extractos de pasiflora, espino blanco y valeriana, y aceite esencial de azahar en agua glicerinada. Ayuda a aliviar los síntomas de los estados de ansiedad, nerviosismo e insomnio.

C.N. 274225.3



## Ayuda a superar el decaimiento

**Tonimax** es una combinación de extractos de eleuterococo y aceites esenciales de romero y ajedrea que contribuye a aliviar los estados de decaimiento y cansancio pasajeros.

E.F.P. 670521.6



## Defensas listas

Las **Cápsulas de Equinácea** ayudan a estimular el sistema inmunológico inespecífico. También contribuye a aliviar los síntomas propios de los cuadros gripales y catarrales. El otoño es ideal para poner a punto el sistema inmunitario, y este producto es un gran medio.



# Homeopatía de invierno

**H**omeosor cuenta en su catálogo con tres productos, **Belladonna**, **Drosera** y **Acónitum**, que ayudan a aliviar las afecciones propias de la estación invernal. ■



## Las sales bioquímicas de siempre

**E**l grupo terapéutico de las **Biosales** de Homeosor está integrado por las 12 sales bioquímicas clásicamente empleadas más una fórmula adicional en la que se incluyen las 12 a partes iguales. Desde su descubrimiento, han sido muy utilizadas en el tratamiento constitucional a largo plazo de las más variadas patologías. Así **Calcium fluoratum** vigoriza el tejido conjuntivo; **Calcium phosphoricum** remineraliza; **Ferrum phosphoricum** promueve la descongestión de la mucosa; **Kalium chloratum** contribuye a superar las afecciones otorrinolaringológicas; **Kalium phosphoricum** ayuda a combatir la astenia de predomi-

nio psíquico; **Kalium sulfuricum** facilita la superación de los procesos catarrales; **Magnesium phosphoricum** es útil para combatir cuadros espasmódicos de todo tipo; **Natrium chloratum (muriaticum)** es un equilibrador del mecanismo del sodio; **Natrium phosphoricum** ampara la lucha contra la hiperclorhidria; **Natrium sulfuricum** resulta interesante para plantarle cara a las enfermedades relacionadas con los órganos de excreción; **Silicea** estabiliza el tejido conjuntivo; **Calcium sulfuricum** hace frente a los procesos supurativos, y **Las doce biosales** es un regulador mineral general.



CN: 151587.2



favorece la  
**LIMPIEZA**  
**INTERIOR** y la  
**RENOVACIÓN**  
del organismo

# HEPAder

jugo concentrado de **rábano negro**, **alcachofa** y **cardo mariano** con **lecitina de soja** rica en **fosfatidilcolina**



el **rábano negro** contiene una esencia sulfurada que favorece el normal funcionamiento del hígado y ayuda a mejorar el metabolismo de las grasas.

la **alcachofa** gracias a las propiedades de la cinarina, es un excelente desintoxicante y protector hepático, siendo útil para normalizar el funcionamiento del hígado, la vesícula biliar, y en problemas de colesterol.

el **cardo mariano** gracias a la silimarina es muy útil en ciertos problemas hepáticos y en el cuidado de la vesícula biliar y de los niveles de colesterol.

la **lecitina de soja** es rica en fosfolípidos, de los que la **fosfatidilcolina** es el principal. Esta sustancia ayuda a movilizar los depósitos de grasas en el organismo, impidiendo su acumulación y favoreciendo el buen funcionamiento del hígado.

SORIA NATURAL, S.A.  
La Sacea nº 1  
Tel: 975 252 022  
GARRAY - SORIA - ESPAÑA  
[www.homeosor.es](http://www.homeosor.es)

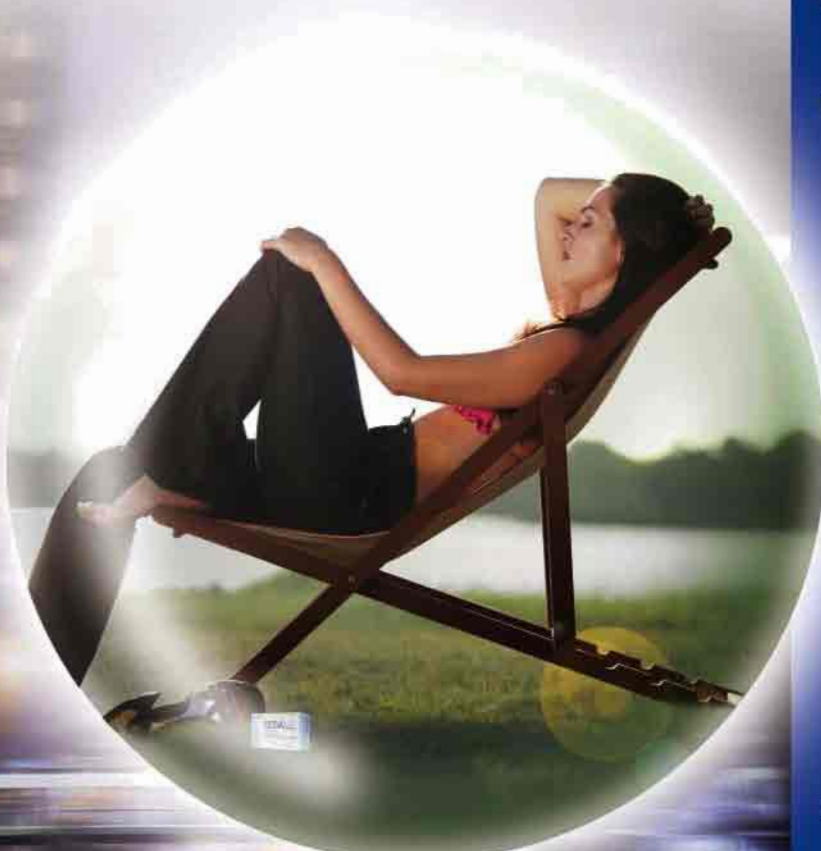
# SEDA<sup>®</sup> sor cápsulas

CÁPSULAS DE VALERIANA - PASIFLORA - ESPINO BLANCO Y LAVANDA

NERVIOSISMO  
ESTRÉS  
IRRITABILIDAD  
INSOMNIO



## ... 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 nº 1  
GARRAY-SORIA-ESPAÑA  
Tel. 975 252 022  
Fax 975 252 011  
[www.homeosor.es](http://www.homeosor.es)

C.P.S.: M-07636