

VIVIR AL

NATURAL

SALUD Y BIENESTAR.
PRIMAVERA -
VERANO 2010.
Nº 21

Fitoterapia contra
el tabaquismo

Época
de dieta

CEREBRO a pleno rendimiento

CN 293886.1

EVITA LOS GASES INTESTINALES
con

HIMELán
cápsulas

Hinojo
Anís
Angélica
Melisa

CÁPSULAS
DE ORIGEN
VEGETAL



Himelán ayuda a aliviar
trastornos digestivos,
especialmente los provocados
por flatulencias, meteorismos
o digestiones lentas y pesadas.



soluciones en tu farmacia

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



Te
interesa
pag. 04



08. Fitoterapia contra el tabaquismo

10. Época de dieta

16. A mí lo natural. Entrevista a Beatriz Luengo

18. Tus productos



VIVIR AL SALUD Y BIENESTAR NATURAL

Nuestra reflexión

Aquí, en sus manos, está de nuevo **Vivir al Natural**, cumpliendo puntualmente su compromiso. La primavera ya está encima y el verano, a la vuelta de la esquina. Temporadas ideales para depurar y revitalizar nuestro organismo. Siempre, claro, de una forma natural. Lógicamente, este número de nuestra revista aborda en profundidad estos temas.

Antes, el lector se encontrará con el tema principal: «*Cerebros, a pleno rendimiento*». Este importante órgano merece más atención de la que le solemos prestar. Requiere cierta ayuda para estar estimulado constantemente y funcionar óptimamente. La hoja del Ginkgo biloba, uno de los árboles más antiguos del mundo, favorece el flujo sanguíneo al cerebro.

Precisamente, nuestro incansable Departamento de I+D+i, en colaboración con los demás equipos de **Homeosor**, ha trabajado en esta línea y ha diseñado un medicamento, **Incebral**, que acabamos de presentar en el mercado y que, precisamente, está pensado para ese fin.

Termino esta reflexión animando a los fumadores a que dejen el tabaco. Que aprovechen las nuevas prohibiciones que se avecinan para proponérselo. Las plantas medicinales son una ayuda eficaz para abandonar esta adicción. ■

Rafael Esteban

Director General de Homeosor

director: Rafael Esteban. **editor y coordinador:** Juan Delgado. **dirección de arte:** Pilar Castro. **colaboradores:** Belén Quijada, Isabel Molinero, Juan Pedro Ramírez, Estrella Gascón, 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.



CEREBRO, a pleno rendimiento

¡Haga trabajar su cerebro! Lo que no se usa, se deteriora. Y, lógicamente, conforme pasan los años, se desgasta, más que el resto del cuerpo. Determinadas plantas medicinales y sustancias naturales, como el Ginkgo biloba o la fosfoserina, ayudan significativamente a mejorar la capacidad mental y la memoria.

por isabel molinero,
departamento médico de homeosor

El paso del tiempo tiene efectos positivos y negativos sobre el funcionamiento del cerebro. Este órgano es la parte superior del encéfalo y funciona como «centro supervisor» del sistema nervioso. Pesa 1.150 gramos en el hombre y 1.000 en la mujer, y está compuesto por unos 100.000 millones de células nerviosas, conectadas unas con otras, que tienen encomendado el control de todas las funciones mentales.

Las personas adultas tienen, por un lado, la ventaja de que con los años les resulta más fácil hacer frente a las emociones negativas con las que se tropiezan en la vida. Pero, por otro, también se ha observado que, conforme se cum-

ple años, nuestro cerebro se deteriora y procesa la información más lentamente. A lo largo del envejecimiento, se registra una serie de modificaciones tanto morfológicas (pérdida de peso cerebral, alteraciones vasculares, etc.), como funcionales. Aunque sólo supone un 2 por ciento del peso corporal, la actividad metabólica del cerebro es tan elevada que consume el 20 por ciento del oxígeno. Ese consumo, así como el de glucosa, desciende con el paso del tiempo. También la función de los neurotransmisores pierde vigor, ya que las conexiones del cerebro comienzan a declinar a medida que el deterioro aumenta.

El envejecimiento no es igual en todas las personas. La

ciencia y la medicina tienen ante sí el reto de encontrar la forma de que nuestras mentes funcionen tanto como nuestros cuerpos. En ocasiones, alrededor de los 40-50 años, edad en que la persona se encuentra en plena actividad laboral, pueden presentarse síntomas que generan gran preocupación en los afectados, tales como falta de atención, concentración o memoria.

Ese desgaste se puede atenuar si se mantiene el cuerpo sano y bien nutrido, y se evita todo tipo de excesos, desde la ingestión de alcohol o drogas al abuso de los fármacos. Pero no basta. Conviene realizar continuamente actividades que mantengan la mente alerta para ayudar a preservar tanto la salud del cerebro como sus fun- ➤➤

►► ciones cognitivas. Cuanto más lo entrenemos y motivemos, mejor estará, ya que lo que no se usa se deteriora.

Existe un creciente interés por las plantas medicinales y las sustancias naturales que pueden contribuir de forma significativa a mejorar la capacidad mental y la memoria. Entre ellas, destacan el Ginkgo biloba y la fosfoserina. Este fosfolípido se obtiene a partir de la lecitina de soja y se encuentra en elevadas concentraciones en el cerebro, ya que resulta esen-

cial para su correcto funcionamiento porque forma parte de las membranas celulares de las neuronas.



El Ginkgo es un árbol que tiene su origen en Japón y China, donde era considerado sagrado y objeto de veneración. Está considerado una de las especies más antiguas; se estima que su origen se remonta a hace unos 200 millones de años. Es una de las plantas más completas que existe a nivel circulatorio, ya que actúa a todos los niveles, tanto arterial y capilar como venoso. Su enorme importancia proviene de su apreciable variedad de efectos beneficiosos para el cerebro. Sus

Las membranas celulares

Las células cerebrales también necesitan una buena nutrición para mejorar su rendimiento. Diariamente, el ser humano está obligado a tratar de utilizar al máximo su capacidad cerebral. Existen ciertos componentes que desempeñan una labor específica en el funcionamiento del cerebro y de las neuronas. Una de las sustancias más específicas y que más influye en mejorar las habilidades mentales (memoria, atención, aprendizaje, concentración, estado anímico, etc.) es la fosfatidilserina. Ésta nos puede ayudar a optimizar la actividad mental. Es un fosfolípido, constituyente de las membranas celulares de las neuronas, que asegura

la conservación y funcionalidad de este órgano. Su consumo frecuente incrementa el metabolismo de la glucosa en el cerebro y aumenta el número de receptores para los neurotransmisores cerebrales como la acetilcolina.

Al consumir fosfatidilserina garantizamos el aporte de sustratos energéticos a nuestro cerebro, al mismo tiempo que aceleramos la velocidad de las transmisiones nerviosas y mejoramos la capacidad de comunicación de las células. Además, la fosfatidilserina facilita el reciclaje de las neuronas viejas. Esta sustancia también resulta muy útil en los trastornos por déficit de atención con hiperactividad en los niños.



propiedades terapéuticas son consecuencia de sus principios activos (flavonoides, lactosas, procianidolos, taninos, ácidos fenólicos, esteroides...).

El Ginkgo biloba consigue proteger las neuronas a través de varios mecanismos:

- Gracias a su **acción antioxidante** neutraliza las sustancias tóxicas que pueden dañar las células cerebrales.
- Mejora la **oxigenación cerebral**, pues aumenta la cantidad de oxígeno disponible para el cerebro.
- Incrementa el **flujo sanguíneo** al cerebro, ya que favorece la llegada de glucosa, indispensable para su adecuado funcionamiento, a las células cerebrales. Además, al aumentar la nutrición de los tejidos en general y del tejido nervioso en particular, acelera su recuperación funcional tras las agresiones sobre el sistema nervioso. Esta acción resulta muy beneficiosa especialmente para las perso-



nas mayores, ya que sus organismos pierden la capacidad de irrigar adecuadamente los tejidos, principalmente los del cerebro. Como consecuencia de esta pérdida, comienzan a tener fallos de memoria, se sienten más cansados, confusos y propensos a la depresión.

- Efecto estimulante del **metabolismo energético** cerebral y aumenta la producción de ATP (energía), lo que permite una

mayor activación de la mente.

- Evita la **coagulación** excesiva de la sangre.
- También mejora el **estado de ánimo**, ya que estimula la síntesis de la dopamina.

Diversos estudios clínicos confirman la eficacia terapéutica del Ginkgo biloba en numerosas alteraciones de la función cerebral de origen isquémico vascular, demencias seniles ligeras y severas. En todos los casos se apreció una mejoría de los síntomas de las funciones cognitivas, particularmente de aquellas relacionadas con pérdida de memoria, atención, alerta, vigilancia y fluidez mental. También se han comprobado sus beneficios en otros cardiovasculares vinculados a problemas de arteriosclerosis, así como en los vasculares periféricos (flebitis, hemorroides y varices), los de comportamiento en ancianos y los de insuficiencia circulatoria cerebral crónica, entre otros. ■

FITOTERAPIA CONTRA EL TABAQUISMO

El tabaco es perjudicial para la salud. Todos lo sabemos de sobra. No hace falta decir por qué. Además, el fumador lo tiene cada día más difícil. Aproveche las nuevas prohibiciones que vienen para abandonar esta adicción. La condición «sine qua non» es tener la firme voluntad de dejarlo. La Fitoterapia le puede ayudar decisivamente.

por doctora isabel molinero,
departamento médico de homeosor

El ambiente de hoy en día facilita el objetivo, ya que la actitud ante el fumador ha cambiado radicalmente en los últimos años. Se le considera unánimemente como un enfermo. Está demostrado científicamente que es la causa de multitud de patologías.

Dejarlo no es fácil. De ahí que convenga recurrir a algunos medios que ayuden a alcanzar este reto. Por ejemplo, las plantas medicinales, las vitaminas, los minerales y los aminoácidos colaboran con el organismo de una forma muy natural, ya que ayudan a eliminar las ganas contrarrestando la ansiedad y los efectos nocivos producidos por el tabaco, al tiempo que compensan

los déficit nutricionales originados por su consumo.

De entre todas las plantas medicinales existentes, le proponemos 10 con efectos y propiedades diferentes que pueden contribuir a superar este vicio pernicioso para la salud:

- **Avena** (*Avena sativa*). Destaca por su efecto tónico y reconstituyente, dado su alto contenido en vitaminas, lecitinas, enzimas, minerales y diversos oligoelementos, y también por su acción sedante.

- **Té verde** (*Thea sinensis*). Posee un efecto estimulante del sistema nervioso central, del aparato respiratorio y cardiovascular. Además, estimula y prolonga la vida de la adrenalina. La función de esta hormona es la de ayudar al organismo





a disminuir la grasa, lo cual es muy útil para evitar el aumento de peso que se suele experimentar al dejar de fumar.

- **Ginseng** (*Panax ginseng*). La raíz de ginseng ayuda a disminuir los síntomas del síndrome de abstinencia que se produce al dejar el organismo de recibir nicotina.

- **Ginkgo** (*Ginkgo biloba*). Activa la producción de neurotransmisores encargados de la actividad física e intelectual, por lo que es un suplemento interesante para las personas que dejan el tabaco. Potenciará su rendimiento intelectual, su vivacidad mental y su memo-

ria. También es importante por su acción vasodilatadora arterial, ya que como consecuencia de la inhalación del humo de cigarrillos, el oxígeno se reduce al combinarse de forma estable el monóxido de carbono con la hemoglobina.

- **Drosera** (*Drosera rotundifolia*). Es una planta con efectos beneficiosos sobre el aparato respiratorio, que suele resultar dañado por el tabaco como consecuencia de los alquitranes irritantes que contiene.

- **Cola de caballo** (*Equisetum arvense*). Ayuda a regenerar las mucosas bronquiales y, en general, todo el tracto respiratorio.

- **Ajenjo** (*Artemisia absinthium* L.). Ayuda a superar los síntomas que genera el cerebro al quedar cortado el suministro de nicotina.

- **Hipérico** (*Hypericum perforatum*). Tiene capacidad de elevar los niveles de dopamina del cerebro. Esta sustancia regula los sentimientos de recompensa y placer, también conocidos como las vías de gratificación. Este efecto es semejante a la acción de la nicotina en el cerebro que causa deseos de fumar.

- **Melisa** (*Melissa officinalis*). Combate la ansiedad que se desencadena cuando se deja de fumar.

- **Anís verde** (*Pimpinella anisum*). Es una planta que actúa sobre el aparato respiratorio facilitando la eliminación de las mucosidades bronquiales, ya que las hace más fluidas. ■



● Avena



● Hipérico



● Melisa

ÉPOCA DE DIETA

Llega el momento de perder algunos de los kilos ganados a lo largo del invierno. El primer paso para recuperar la silueta es limpiar el interior de nuestro cuerpo. La primavera es el mejor momento del año para someternos a una depuración que propicie la eliminación de los residuos metabólicos.

por jessica lamu garcía. departamento de dietética y nutrición de homeosor

■ La depuración de nuestro organismo es necesaria para sentirnos sanos y vitales. La primavera es la estación ideal para practicarla. Y, también, es un buen punto de partida para adelgazar.

■ Una buena dieta no implica comer menos, sino equilibrar nuestro cuerpo cubriendo sus necesidades.

■ Conviene analizar nuestros hábitos y actividades. Escojamos los más sanos y saludables.

■ Las plantas depurativas hepáticas son muy útiles para la renovación del organismo. Ayudan al hígado a eliminar las toxinas acumuladas, además de protegerlo y estimularlo.

Cada estación está marcada por un clima dispar que condiciona los hábitos de alimentación y el estilo de vida. Durante el

invierno, tenemos necesidad de reservar energía, por lo que aumentamos el aporte calórico, tanto por los alimentos que consumimos (embutidos, carnes grasas, etc.) como por las formas que empleamos para elaborarlos. Además, nuestro día a día es muy sedentario, por lo que tenemos una mayor proclividad a coger kilos. En cambio, el buen tiempo propio de la primavera invita a llevar otro ritmo de vida. Las frutas y verduras, las ensaladas, los gazpachos y otros platos ligeros ganan espacio en nuestros menús. También realizamos más actividades al aire libre y practicamos más ejercicio, lo que nos hace recuperar la vi-



talidad perdida a lo largo de los meses anteriores.

Sentirse mejor, nuestra aspiración permanente, no es tan complicado de lograr. Le proponemos a continuación una serie de consejos para alcanzar ese objetivo:

La **desintoxicación del organismo** debe ser el primer paso. Es absolutamente necesaria. La primavera es el momento idóneo para llevarla a cabo. La depuración consiste en eliminar y limpiar de manera natural el cuerpo de toxinas que se han acumulado durante el invierno.

Obviamente, para llevarla a cabo, se ha de ingerir menos toxinas y, simultáneamente, potenciar más los órganos implicados en la eliminación de sus-



tancias perjudiciales. Pero, ¿cómo se hace? Hay que tomar una serie de medidas dietéticas, fomentar los hábitos saludables y desechar aquéllos insanos o perjudiciales. También algunas plantas medicinales son una ayuda eficaz.

1. Dieta sana y equilibrada. Una dieta no implica comer menos. Su función es la de equilibrar el cuerpo cubriendo sus necesidades. Una mala alimentación no sólo puede propiciar el temido aumento de peso, sino que también puede ocasionar algunos trastornos como estreñimiento, somnolencia, dolores de cabeza o hinchazón, entre otros.

A la hora de planificar su dieta, no olvide tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Intente comer cinco veces al día.**

Es preferible comer menos y más veces, que no una vez y mucho. Así controlaremos la sensación de ansiedad y no pasaremos hambre.

- **Tome alimentos que ayuden a desintoxicar el organismo,** como los diuréticos naturales que, además, en muchos casos, tienen una gran capacidad antioxidante: frutas (uvas, cerezas, manzana, pomelo, limón, frambuesa o sandía), y verduras y hortalizas (alcachofa, cebolla, borraja, rábano, pepino, puerro, espinacas o espárragos).

- **Incluya en su dieta alimentos ricos en antioxidantes,** como betacaroteno, licopeno, vitaminas C y E o selenio, y otros fotoquímicos, como antocianinas, flavonoides o resveratrol.

- **Consuma alimentos frescos** de temporada y a ser posible ecológicos.

- **Evite aquellos otros que sean o contengan alérgenos,** como el gluten o la lactosa.

- **Utilice aceite de primera presión** en frío, sobre todo de oliva.

- **Tenga precaución con la sal.** No renuncie a ella, pero tómela con moderación. Si reduce su consumo, evitará retención de líquidos que puede generar hinchazón, celulitis e hipertensión.

- **Las formas culinarias son claves para desintoxicar el organismo.**

Rechace los fritos, los rebozados y las salsas, y sustitúyalos por otros preparados a la plancha o al vapor. Aligeran las digestiones y son más ricos en vitaminas y minerales.

- **Beba abundante agua,** unos dos litros al día, ya que mejora el tránsito intestinal y favorece la función depurativa del hígado. Ingiera también líquidos en forma de zumos naturales, infusiones o caldos. Evite, en la medida de lo posible, bebidas gaseosas, estimulantes o alcohólicas.

- **Tome fibra.** Introducir en su alimentación productos ricos en este elemento vegetal es beneficioso para su salud, puesto que facilita el tránsito intestinal y genera sensación de saciedad, por lo que se come menos. De ellos, destacan los cereales integrales, las verduras (lechuga, espinacas o puerros), los frutos secos, los arroces y las pastas integrales.

- **Sustituya los productos lácteos enteros** por otros desnatados o semidesnatados, que son igual de ricos en nutrientes pero más bajos en grasa. Tome, al menos, dos raciones de lácteos para asegurar un aporte óptimo de calcio. También son fuentes ricas de este mineral, el sésamo, las verduras de hoja verde (brócoli, puerros o espinacas), pescados como la sardina, y legumbres como la soja, entre otras.

- **Controle el aporte de grasa.** Se desaconseja tomar bollería in- ➤➤

Cinco comidas al día

	Desayuno	Media Mañana	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Vaso de bebida de soja. Pan integral untado con tomate. Zumo de cítricos.	Infusión. Rodajas de piña con queso fresco.	Espinacas con zanahoria. Pechugas de pollo maceradas y a la plancha con pimiento. Pan integral. Yogur desnatado natural.	Manzana con dos nueces.	Sopa de verduras. Tortilla de champiñones acompañada de una guarnición de arroz integral. Pan integral. Kiwi.
Martes	Yogur desnatado con cereales integrales. Zumo de cítricos.	Infusión o té. Pan integral con jamón york.	Espaguetis integrales con verduras (pimiento, cebolla, calabacín...) y tofu. Pan integral. Rodaja de piña natural.	Vaso de bebida de soja con cereales. Pieza de fruta del tiempo.	Ensalada de canónigos con tomate y frutos secos. Pescado en papillote. Pan integral. Yogur desnatado natural.
Miércoles	Té o infusión. Pan integral con queso fresco. Fruta fresca.	Vaso de bebida de soja con tres galletas integrales.	Crema de calabacín. Chipirones con guisantes. Pan integral. Yogur desnatado natural.	Zumo o licuado de frutas naturales.	Judías verdes con brochetas de pollo. Pan integral. Mandarina.
Jueves	Vaso de bebida de soja. Pan integral y mermelada de frutas. Zumo de cítricos.	Yogur natural con trozos de frutas.	Coliflor con patata a la vinagreta. Muslos de pollo al horno con hierbas aromáticas. Pan integral. Yogur natural desnatado.	Vaso de bebida de soja con cereales. Pieza de fruta del tiempo.	Crema de verduras. Tortilla de espárragos. Queso fresco. Pan integral.
Viernes	Yogur natural desnatado con sésamo tostado y trozos de frutas.	Té o infusión. Pan integral con jamón york y queso fresco.	Arroz integral con verduras y sepia. Pan integral. Vaso de bebida de soja.	Fruta del tiempo. Té o Infusión.	Espárragos. Lubina al horno al tomillo. Pan integral. Naranja.
Sábado	Té o infusión. Pan integral con quesito light y compota de cerezas. Piña al natural.	Yogur natural desnatado. Kiwi.	Brócoli con patata. Filete de ternera con pimientos. Pan integral. Zumo de cítricos.	Vaso de bebida de soja con cereales. Pieza de fruta del tiempo.	Endibias cocidas envueltas con jamón york al horno. Tomate cherry con sésamo tostado, queso fresco y vinagre de modena. Pan integral.
Domingo	Vaso de bebida de soja. Cuatro galletas integrales. Pieza de fruta del tiempo.	Té o infusión. Pan integral con jamón york y queso fresco.	Alcachofas cocidas. Garbanzos con verduras. Pan integral. Fruta.	Yogur natural desnatado. Fruta del tiempo.	Ensalada de escarola, canónigos y achicoria, con avellanas y naranja. Tofu ahumado a la plancha. Pan integral. Vaso de bebida de soja.

►► dustrial que es rica en grasas saturadas y harinas refinadas que dificultan la digestión.

- *No tome más de tres huevos a la semana*, preferiblemente hervidos o pasados por agua.

- *Reduzca el consumo de carnes rojas* y sustitúyalas por carnes blancas o pescado. Tome, al menos dos veces por semana, pescado azul, ya que es rico en omega 3 y controla los lípidos.

2. Hábitos de vida saludables. Párese y piense en sus actividades y hábitos diarios. Deseche los insanos y fomenta los saludables.

- *Duerma adecuadamente* el tiempo recomendado, siete u ocho horas, todos los días.

- *Plantéese el reto de dejar de fumar.* El momento inicial de un tratamiento depurativo es ideal para dejar de fumar, ya que el tabaco es un agente muy tóxico que afecta a todo el organismo. No sólo a los pulmones, también al sistema circulatorio y al aparato digestivo, e, incluso,



puede provocar afecciones neuronales y también cutáneas.

- *Practique actividad física regularmente.* Es fundamental a la hora de «limpiar» o «depurar» su cuerpo. A través del deporte se aumenta la capacidad pulmonar y de resistencia, y se ayuda a eliminar más rápidamente las toxinas del organismo. Los expertos recomiendan hacer deporte, como mínimo, una hora tres veces a la semana.

- *Lleve una vida tranquila* sin estrés ni agobios. El equilibrio emocional también le ayudará a la desintoxicación.

- *Rechace las dietas milagrosas* que le proponen resultados espectaculares. Son perjudiciales para su cuerpo y sus resultados suelen ser aparentes y efímeros.

3. Las plantas medicinales también ayudan a la consecución de nuestro bienestar.

- *Las plantas depurativas hepáticas* son muy útiles para la renovación y depuración interior. Ayudan al hígado a eliminar las toxinas acumuladas, además de protegerlo y estimular su función. Éste es uno de los órganos depurativos más importantes

dadas sus múltiples funciones. Sobresalen la alcachofa, el cardo mariano, el rábano negro, el diente de león, el boldo o la manzanilla amarga.

- *Plantas diuréticas.* Facilitan la eliminación de toxinas a través de la orina, pues activan la función de los riñones. Tienen estas propiedades el abedul, la grama, la cola de caballo, la bardana, la zarzaparrilla, los estigmas de maíz o la ortiga verde.

- *Plantas laxantes.* Contribuyen a limpiar el intestino gracias a su alto contenido en mucílagos, como glucomanano, goma guar o semillas de lino, que ejercen un efecto laxante aumentando el volumen residual de heces y favorecen el tránsito intestinal. Hay laxantes de tipo mecánico, como las semillas de lino, el salvado de trigo o el salvado de avena, y laxantes irritantes, como el sen, la cáscara sagrada o la frangula.

- *Plantas sudoríficas.* La piel también forma parte de los mecanismos excretores del organismo. El sudor sirve para eliminar sustancias de desecho, por lo que si lo provocamos favorecemos la desintoxicación del organismo. Dentro de este grupo, destacan el saúco, el tilo y la borraja. ■



Bibliografía
Fitoterapia. *Vademécum de prescripción*. B. Vanaclocha y S. Cañigüeral. *Fitoterapia aplicada*. J.B. Peris, G. Stübing y B. Vanaclocha. *Catálogo de plantas medicinales*. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. 2003. *Enciclopedia de las plantas medicinales*. Biblioteca Educación y Salud. Tomo I y II. *Nutrición y alimentación humana*. J. Mataix.

HOMEOPATÍA

PARA DRENAR EL ORGANISMO

El cuerpo está expuesto continuamente a sustancias tóxicas y contaminantes que pueden afectar negativamente a nuestra salud. Los complejos homeopáticos son drenadores naturales que ayudan a eliminarlas.

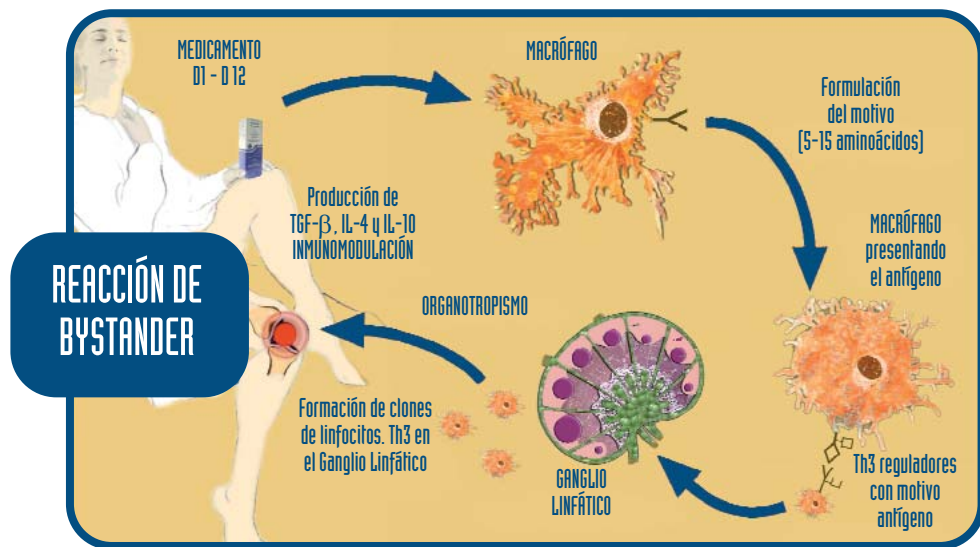
por doctor Juan Pedro Ramírez,
departamento médico de homeosor

Las sustancias contaminantes afectan de una manera inespecífica a nuestro cuerpo, ya que sobrecargan sus órganos naturales de eliminación y alteran el comportamiento del sistema inmunológico. De esta manera, pueden originar cuadros patológicos diferentes, entre los que se hallan los de tipo degenerativo.

Los expertos coinciden en que los factores más determinantes de la salud humana son el medio en el que vive, así como sus hábitos de vida. Lógicamente, el medio ambiente es la fuente de tóxicos más voluminosa e importante, como consecuencia del uso masivo de com-

bustibles fósiles, insecticidas y abonos químicos, y de la expansión de industrias agresivas. Esa contaminación nos puede llegar a través de distintas vías.

¿Cómo se pueden eliminar de manera natural las sustancias tóxicas? Un análisis de 105 estudios toxicológicos publicado en 1994 por el doctor Linde mostró que las medicinas homeopáticas son útiles en el tratamiento de las exposiciones a tóxicos. La primera persona que utilizó la expresión «drenador compuesto», una mezcla de diferentes diluciones a bajas potencias homeopáticas, fue Antoine Nebel (1870-1954). Desde entonces, los homeópa-





tas hemos tenido que esperar hasta las últimas décadas del siglo XX para comprender el mecanismo de acción de estos medicamentos, basados en la activación del llamado «Efecto Bystander». Éste se basa en la microinmunología y modula la inflamación subyacente en los tejidos a través de cambios en las citocinas (conjunto de proteínas que regulan las interacciones de las células del sistema inmunológico) que producen los leucocitos y, en consecuencia, activan los mecanismos naturales que llevan a la eliminación de toxinas y a la reparación de los tejidos.

Enumeramos a continuación las cepas homeopáticas componentes de estos drenadores con su acción selectiva:

■ Cepas drenadoras del hígado:

- **Carduus Marianus:** Acción protectora sobre la célula hepática. Optimiza el metabolismo de las grasas.

- **Chelidonium Majus:** Acción específica sobre la vesícula.

- **Taraxacum Officinale:** Magnífico drenante hepático.

- **Nux Vomica:** Es un drenante aconsejable para quienes tienden a abusar de la comida, el alcohol y los excitantes.

- **Peumus Boldus:** Drenante biliar.

■ Cepas drenadoras del riñón y de las vías urinarias:

- **Solanum Dulcamara:** Es un drenante adecuado para quienes padecen problemas urinarios que

se agravan en tiempo de lluvia.

- **Solidago Virgaurea:** Se recomienda a quienes padecen albuminuria, orina escasa y turbia, con dolor renal irradiado a los flancos.

- **Equisetum Arvense:** Adecuado para quienes tienen un constante deseo de miccionar y presentan, al mismo tiempo, dolor en la zona vesical.

- **Cantharis:** Idóneo para quienes miccionan con gran dolor (como si se eliminaran hojas de afeitar).

- **Coccus Cacti:** Este drenante es útil para las personas que sufren dolor vivo en los riñones con deseos urgentes e ineficaces de micción.

- **Berberis Vulgaris:** Esta cepa ayuda a quienes padecen dolores desgarrantes a lo largo de los cordones espermáticos.

■ Cepas drenadoras del sistema linfático:

- **Conium Maculatum:** Se le suele administrar a personas con arteriosclerosis y endurecimiento de las glándulas.

- **Fumaria Officinalis:** Acción drenante sobre el hígado.

- **Hepar Sulfur:** Aconsejable para los pacientes que padecen infecciones supurativas de repetición.

- **Scrophularia nodosa:** Ayudan a superar trastornos que cursan con adenopatías (trastornos inespecíficos de los ganglios linfáticos).

■ Cepas con acción antiesclerosa:

- **Arsenum Iodatum:** Apropiado

para aquellos cuadros de debilidad intensa y adelgazamiento rápido, aunque no se haya perdido el apetito. Ayuda a superar estados crónicos con endurecimientos de los ganglios.

- **Barium chloratum:** Se utiliza para casos de esclerosis vascular cerebral, demencia senil o ruidos en los oídos (acúfenos).

- **Phosphorus:** Eficaz para las patologías con síntomas como sensación de debilidad, desfallecimiento o vacío en la cabeza, apatía o falta de voluntad para hablar.

■ Cepas con acción tónica sobre el sistema nervioso y general:

- **Acidum phosphoricum:** Adecuada para los casos de gran debilidad física y mental debida a trastornos ováricos o a excesos sexuales.

- **Hypericum Perforatum:** Idóneo para neuralgias tras traumatismos o contusión de nervios sensitivos.

- **Crataegus Oxyacantha:** Útil para los casos de fatiga del corazón por el mínimo ejercicio.

- **Gelsemium Sempervirens:** Es útil para casos de embotamiento de las facultades mentales; temblor de las manos o de los miembros inferiores al menor movimiento.

- **Medicago Sativa:** Contiene vitaminas y oligoelementos útiles contra el desgaste óseo.

- **Kalium Phosphoricum:** Recomendable para los casos de agotamiento después de un «surmenage» o de una enfermedad grave. ■

Beatriz Luengo

Bailarina y actriz

«Recurro a la Medicina Natural desde que era pequeña»

«Mi madre la introdujo en nuestras vidas de una forma muy normal»

Beatriz Luengo, nacida en Madrid en diciembre de 1982, es una artista muy completa. Polifacética. Si bien estudió Danza Clásica en la Royal Academy of Dance de Londres, ha sabido diversificar su actividad profesional. Además de bailar y cantar, ha hecho cine, teatro y televisión. Saltó a la fama gracias a la serie «Un Paso Adelante», de Antena 3, que fue muy seguida en España y en otros países europeos. Durante los últimos años se ha centrado en su carrera musical, principalmente en Francia. Su disco *Carrusel* ha sido todo un éxito de ventas y ha cosechado diversos premios. Por si todo esto fuera poco, dirige su propia escuela de danza en Madrid.

Con la ajetreada vida que lleva, viajando constantemente, con giras y conciertos frecuentes... ¿cómo consigue mantenerse en forma? ¿Practica mucho deporte?

Me gusta montar en bici en primavera y verano. Me encanta la sensación del aire en mi cara. Pero como no puedo con el frío, en invierno me mantengo en forma practicando yoga o danzas de todo tipo. Suelo participar en los cursos que contrato para mi propia escuela. Los pruebo antes de ofrecérselos a las alumnas.

En épocas de intensa actividad, ¿ingiere algún suplemento natural para prevenir enfermedades?

Suelo tomar un té de raíz de jengibre con miel,



pasas y naranja, que es buenísimo para la voz, así como un gran antioxidante natural.

¿Qué hace para cuidarse?

Dormir siempre que puedo. Y, por supuesto, ni bebo, ni fumo. Además, consumo verdura todos los días.

¿Controla mucho lo que come?

Sí, pero como de todo. Si de repente un día me apetece una hamburguesa, pues me la tomo. De todas maneras,

mi dieta está muy centrada en el sushi, pollo y arroz. No como mucha carne porque no me atrae demasiado, aunque no soy vegetariana. Y eso sí, soy muy golosa; me vuelven loca las galletas de chocolate.

¿Compra productos ecológicos? ¿Es partidaria de ellos?

Sí, siempre que puedo. Aquí son aún muy caros. Durante mi estancia de seis meses en Nueva York, pude comprobar la fuerte tendencia a consumir ese tipo de artículos. Allí son más económicos y la oferta es variadísima.

¿Ha hecho frente de alguna manera especial a este invierno tan frío y a la amenaza de la Gripe A? ¿Ha tomado algún producto natural para reforzar sus defensas?

Tomo bayas de Goji y otras plantas como la equinácea para estar fuerte. Son buenísimas. También zumo de pomelo natural con agua templada en ayunas. Mi hermano pasó la Gripe



A en casa y yo no la cogí. Puede ser que se deba a que tengo un sistema inmunológico vigoroso gracias a la alimentación que sigo, que suele ser bastante equilibrada.

¿Toma algún energético natural?

Sí, las jaleas y las bayas son mis energizantes naturales. En ocasiones, cuando me siento cansada o débil, también tomo una planta andina que se llama maca y que me revitaliza notablemente.

¿Qué le parece la Medicina Natural?

Siempre me ha gustado. Creo mucho en ella. Me parece un complemento eficaz a la medicina convencional.

¿Cuándo la descubrió?

De pequeña. Mi interés por la Medicina Natural viene de siempre porque mi madre ha trabajado toda la vida en una farmacia que, además, vendía productos de herbolario. Ella la introdujo en nuestra vida de una forma muy normal. Si me resfriaba, me preparaba una infusión con plantas.

¿Consume cosmética natural?

Utilizo rosa mosqueta para la cara. Me va muy bien.

¿Qué parte de su cuerpo se cuida más?

La cara y el pelo. ■

Fosfoferin Forte

Este preparado contribuye a disminuir la apatía e introversión, así como a aumentar la capacidad de atención, la concentración y las funciones mentales a cualquier edad. Está elaborado a partir de lecitina de soja purificada y enriquecida en fosfatidilserina.

Esta sustancia, de rápida absorción por vía oral, se encuentra en elevadas concentraciones en el cerebro. Es esencial para el correcto funcionamiento de sus membranas celulares. **Fosfoferin Forte** es una ayuda para nuestra memoria.



Sedasor

Este conocido producto es una mezcla eficaz de plantas utilizadas tradicionalmente para aliviar los estados de nerviosismo, ansiedad, estrés e insomnio. Las cápsulas de **Sedasor** contienen valeriana, pasiflora, espino blanco y lavanda.



Comprimidos de Pasiflora

Estos comprimidos de *Passiflora incarnata* L. favorecen la superación de los síntomas típicos de los cuadros de nerviosismo, ansiedad, alteraciones del sueño, contracturas musculares y otros espasmos. La pasiflora es una planta originaria de América que se encuentra en regiones tropicales y subtropicales.



Cápsulas de zanahoria

Estas cápsulas, que contienen zanahoria fresca enriquecida en betacarotenos de origen natural, ayudan a potenciar el bronceado de la piel y a protegerla de las radiaciones solares. Se recomienda utilizarlas un tiempo antes de que se vaya a tomar el sol de forma continuada.



Mejora el flujo sanguíneo al cerebro

Homeosor acaba de presentar en el mercado un nuevo medicamento: **Incebral**.

Unas gotas orales en suspensión de extracto de Ginkgo biloba. Este preparado facilita el alivio de los síntomas de los trastor-

nos leves derivados de alteraciones circulatorias cerebrales, como vértigo y mareos, o de las extremidades inferiores, como calambres y sensación de frío en las piernas. El Ginkgo biloba es un árbol originario del Este

de China que fue localizado por los europeos en el siglo XVI. Sin embargo, no fue encontrado en su hábitat hasta comienzos del siglo pasado. Entre tanto, se pensaba que sólo crecían en los jardines japoneses. ■



C.N. 664354.9 EFP



Un interior totalmente renovado

Los expertos en Dietética y Nutrición recomiendan una depuración del organismo como punto de partida para una dieta de adelgazamiento. Esa limpieza se puede conseguir a través de la alimentación, de diversos hábitos saludables y con la ayuda de determinadas plantas medicinales. **Homeosor** cuenta con una amplia variedad de productos que presentan estas propiedades. **Drenaline** es un completo jarabe drenante. **Rediur** es un compuesto de diente de león, té verde descafeinado, cola de caballo y abedul con citrato potásico. **Hepader** es un jugo concentrado de rábano negro, alcachofa y cardo mariano con lecitina de soja.

citina de soja rica en fosfatidilcolina. **Fucusor** es una mezcla de algas con un alto contenido en vitaminas, minerales y aminoácidos. Por la presencia de iodo, actúa favorablemente en el metabolismo general. **Colagofar** es una combinación de alcachofa, fumaria, boldo, manzanilla amarga, ajeno y romero, que facilita la recuperación hepática. Los **Comprimidos de Alcachofa**, elaborados a base de jugo deshidratado de esta planta fresca, favorecen la correcta digestión de los alimentos y ayudan al eficaz funcionamiento del hígado. Los comprimidos de **Quemaline** originan un efecto favorable sobre el metabolismo de las grasas. ■



C.N. 151587.2



C.N. 292722.3

C.N. 254559.5



C.N. 254562.5



C.N. 151588.9



C.N. 217562.4





C.N. 326934.6

C.N. 326942.1

C.N. 338661.6



Energía natural

Las tres variedades de la **Gama Energy** son complementos naturales enriquecidos con jalea real, propóleo, calcio y vitamina D₃. Dado su elevado contenido en fósforo, glucosa y mi-

nerales, actúa como un importante precursor de ATP, la molécula encargada de proporcionar la energía necesaria al organismo. Las variantes son:

Energy, **Energy Max** (que tiene

entre sus ingredientes ginseng), y **Energy Kids**, diseñado para niños y adolescentes en edad escolar. Es idóneo para pequeños con falta de apetito en etapas de crecimiento.

C.N. 323436.8

Soritol

Es un jugo deshidratado de piel y semillas de uvas negras con gran concentración de sustancias antioxidantes. Ayuda a luchar contra las huellas que dejan los radicales libres en el organismo.



C.N. 151591.9



Zarescír

Es un concentrado de grosellas negras, vid roja, zarzaparrilla, espinillo blanco y té verde con bioflavonoides cítricos. Favorece el alivio de la sensación de hormigueo y pesadez en las extremidades inferiores.

Ruscimel

Son cápsulas compuestas de rusco, castaño de indias, ciprés y hamamelis. Esta mezcla de plantas ayuda a aliviar ciertas molestias producidas por alteraciones de la circulación venosa, como las varices o las hemorroides.



C.N. 293621.8



Minevit

Minevit es una gama de complementos nutricionales para adultos y niños. Son sobres en polvo, de fácil disolución, que se presentan en tres sabores: chocolate, fresa y vainilla. **Minevit Kids** está pensado para que los



más pequeños suplementen su alimentación con una dieta adecuada que les permita un desarrollo y crecimiento óptimos. **Minevit Senior**, por su parte, proporciona energía extra, proteínas, vitaminas y minerales, in-



dispensables para mantener una nutrición equilibrada y completa. Está especialmente diseñado para complementar la alimentación de las personas adultas que quieren mantener un estado de salud vigoroso.

Urisor

Este producto, con propiedades antisépticas, ayuda a combatir los síntomas de cuadros infecciosos en las vías urinarias como cistitis o uretritis, así como problemas de diuresis y retención de líquidos. Las cápsulas están compuestas de gayuba, brezo y ortosifón.



Inucil

Este combinado de enzimas digestivas, fermentos lácticos, inulina, oligofructosa y ácido láctico, ejerce un efecto favorable en procesos digestivos lentos y alivia la sensación de pesadez producida por comidas copiosas. Por su efecto pre y probiótico propicia la regeneración de la flora intestinal y la mejora de la asimilación de alimentos.



DEPURA TU ORGANISMO

ELIMINA LO QUE TE SOBRA

reDIUR

Ayuda a purificar el organismo



CN 151588.9

HEPAder

Favorece la limpieza interior
y la renovación del organismo



CN 151587.2

FUCU^{sor}

Ayuda a controlar tu peso



CN 292722.3

DRENA^{line}

Jarabe drenante que te ayuda
a eliminar lo que te sobra



CN 254560.5

QUEMA^{line}

Comprimidos que actúan de un modo favorable
en el metabolismo de la grasa



CN 254562.5



ENERGÍA y VITALIDAD *al instante*



CN 326934.6

CN 326942.1



Enriquecido con:
Jalea real
Propóleo
Minerales
Vitaminas

CN 338661.6



la energía extra que
tu organismo necesita



te proporciona un mayor
rendimiento intelectual y físico



energía extra
para los peques



www.homeosor.es
SORIA NATURAL LA SACEA N° 1 GARRAY / SORIA / ESPAÑA Tel 975 252 022

de venta exclusiva en farmacias