VIVIR AL NATURAL

SALUD Y BIENESTAR.
OTOÑO/INVIERNO
2010-2011.
Nº 22

El sueño, un pilar de la buena salud

Energía natural contra el síndrome postvacacional

UN INVIERNO SANO

HOMEOSOR
DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

la DIETA más NATURAL ya en tu FARMACIA

alcanzar tu peso ideal y cuidar tu salud te resultará sencillo

HOMEOSOR

te enseña a alimentarte y te ayuda a controlar tu peso

www.homeosor.es SORIA NATURAL La Sacea, 1 GARRAY - SORIA - ESPAÑA · Tel 975 252 022 · Fax 975 252 011

08. El sueño, un pilar de la buena salud

10. Energía natural contra el síndrome postvacacional

12. Dieta segura

14. Homeopatía de reumatismo

16. Entrevista a Carolina Cerezuela

18. Tus productos

HOMEOSOR
DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

VIVIR AL NATURAL
SALUD Y BIENESTAR

Nuestra reflexión

Se ha acabado el verano y nos enfrentamos nuevamente al duro día a día. La rutina trae consigo muchas alegrías, pero también un sinfín de sinsabores, contratiempos, problemas, quebraderos de cabeza... Nuestro cuerpo se convierte, así, en un caldo de cultivo idóneo para el estrés. Es, sin duda, uno de los cuadros patológicos que más daño hace a nuestro organismo, sobre todo al cerebro y al hígado.

¡Tómese las cosas con serenidad! y recurra a la Fitoterapia, cada día más científica y precisa, para impedir que se apodere de su cuerpo. Cuide también el sueño. Es uno de los pilares de nuestro bienestar. Es imprescindible para la salud tanto física como psíquica de la persona. Entre otros, ejerce un efecto beneficioso sobre el sistema inmunológico y aumenta la resistencia del organismo a las enfermedades.

También es el momento para reforzar nuestro sistema inmunológico. Nuestro catálogo ofrece una amplia variedad de productos que nos ayudan a prepararnos para no dejar entrar a catarros, infecciones, gripes, etc.

Asimismo, en este número de **VN** le aconsejamos cómo comer bien y cuidar siempre su línea. Su salud se lo agradecerá.■

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 Lorrio. **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.

Te
interesa

[INVIERNO]
sin catarros ni gripes

¿De qué depende que un cuerpo humano resista o no las agresiones propias del invierno? La respuesta es simple: del estado del sistema inmunológico. La Fitoterapia nos ofrece un amplio abanico de plantas medicinales y sustancias naturales que contribuyen a fortalecer las defensas orgánicas

por **manuel escudero**

Muchas de las afecciones características de las estaciones frías, como gripes, catarros o infecciones de bronquios, laringe, faringe o traquea, entre otras, son víricas. Se transmiten a través de distintos vehículos y circunstancias muy difíciles de evitar. Sin embargo, todos los cuerpos humanos no reaccionan de la misma manera ante los ataques. Varía, ya que está en función del vigor del sistema inmunológico.

La Fitoterapia y una serie de hábitos saludables contribuyen decisivamente a incrementar la resistencia fisiológica. El catálogo de sustancias y plantas es grande:

- **Equinácea.** Destaca por sus propiedades antibacterianas, antivirales, antiinflamatorias e inmunoestimulantes. Su uso es muy frecuente para prevenir o aliviar gripes y catarros.
- **Propóleo.** Posee múltiples propiedades preventivas y terapéuticas. Es antibiótico, antiviral, antiséptico, cicatrizante, antiinflamatorio, inmunoestimulante, ligeramente analgésico, antioxidante y revitalizante.
- **Jalea Real.** Es un reconstituyente natural y estimulante de las defensas. En su composición destacan las proteínas, los minerales, las vitaminas y otras sustancias relacionadas con el crecimiento y la vitalidad.
- **Polen.** Es muy nutritivo, tonifica y aumenta las defensas del organismo. Los granos de polen son una mezcla compleja de proteínas, azúcares, grasas insaturadas, minerales, vitaminas y ▸▸

otras sustancias de acción antibiótica y antioxidante.

- **Cítricos.** Naranjas, mandarinas, pomelos, limones y limas son frutas ricas en vitamina C y otros fitoquímicos que mejoran el sistema inmunitario y disminuyen la duración e intensidad de gripes y catarros.
- **Lactoferrina.** Estimulante del sistema inmunitario, tanto a nivel local intestinal como a nivel general. Previene las infecciones respiratorias y de otros tipos.
- **Minerales y vitaminas.** Zinc, manganeso y cobre son minerales indicados por su acción preventiva al actuar sobre el sistema inmune. Las vitaminas A, B6, C y E mantienen en buen estado las células que recubren el interior de las vías respiratorias.
- **Probióticos.** Son microorganismos que, al mantener sana la flora intestinal, favorecen la asimilación de todos los nutrientes, impiden el desarrollo de gérmenes nocivos, refuerzan el sistema inmunitario y producen sustancias antimicrobianas.

Algunas son también muy útiles para hacer frente a los síntomas y molestias propias de estas dolencias:

- **Ajo.** Es un gran aliado frente a las infecciones, sobre todo las de tipo respiratorio. Además, fluidifica las secreciones bronquiales y facilita la eliminación de las mismas.
- **Tomillo.** Contiene aceite esencial al que debe la mayoría de sus propiedades. Es un estimulante de las defensas ya que favorece la acción de los leucocitos. También resulta muy útil en infecciones respiratorias por su acción expectorante y antiséptica.
- **Saúco.** Las flores de Saúco son uno de los mejores sudoríficos y depurativos que se pueden utilizar en caso de estados febriles. Contiene mucílagos que calman la tos.
- **Eucalipto.** Es una de las plantas más efectivas que se conocen para las afecciones respiratorias. El aceite esen-

Equinacea

Propóleo

Cítricos

cial que contiene le otorga propiedades antisépticas, expectorantes, balsámicas y broncodilatadoras.

- **Jengibre.** La raíz de esta planta se utiliza para aliviar ciertas afecciones del aparato respiratorio, ya que calma la tos, fluidifica las secreciones facilitando su expulsión y sudoíficación.
- **Tila.** Las flores del Tilo son muy apreciadas por sus propiedades sedantes y ligeramente sudoríficas y diuréticas.
- **Gordolobo.** Esta planta alivia las molestias de gripes y catarros debido a su acción antitusígena, fluidificante de las secreciones bronquiales, antiinflamatoria y broncodilatadora.

Tomillo

Saúco

Jengibre

- **Frutos secos dulces.** Los higos, tanto frescos como secos, y los dátiles, por su contenido en azúcares, suavizan las mucosas respiratorias, calman la tos y facilitan la expulsión de las mucosidades.

Asimismo, conviene adoptar una serie de medidas que nos ayudarán a fortalecer el sistema inmunológico o a paliar su desgaste:

- **Dieta.** Evitar los excesos de lácteos y de hidratos de carbono, sobre todo de refinados, ya que favorecen la formación de mucosidades. Y también el exceso de grasas animales.
- **Los líquidos** mantienen hidratada la mucosa respiratoria. Las infusiones con plantas medicinales de acción pectoral -Tomillo, Orégano, Amapola o Malva- son una buena opción.
- **Deje de fumar.** El tabaco irrita las mucosas respiratorias, las priva de sus defensas naturales y consume un buen porcentaje de vitamina C protectora.
- **Cuide el sueño.** El cansancio disminuye las defensas orgánicas.
- **No frecuente habitaciones y ambientes con calefacción excesiva.** Si no tiene más remedio que permanecer en ellas, coloque un recipiente con agua para mantener una humedad adecuada. ■

EL SUEÑO
UN PILAR DE LA BUENA SALUD

El sueño, junto con la alimentación y el ejercicio físico, es un pilar básico de la salud. Es un estado fisiológico que permite eliminar el estrés acumulado durante el día y recuperar energía para el día siguiente. Algunas plantas medicinales destacan por sus propiedades relajantes, ansiolíticas e inductoras del sueño

por doctora estrella gascón,
departamento médico de homeosor

El sueño no es una situación totalmente pasiva, sino un estado en el que se producen cambios en las funciones corporales y en las actividades mentales, y es imprescindible para la salud tanto física como psíquica de la persona. Aunque, cuando dormimos, el cuerpo está en reposo -la respiración se ralentiza, y la frecuencia cardiaca y la tensión arterial disminuyen-, el cerebro sigue activo.

Los beneficios del sueño:

- Es necesario para mantener la capacidad de ciertas actividades mentales como la concentración, la memoria, el aprendizaje y el raciocinio.
- Ejerce un efecto beneficioso sobre el sistema inmunológico y aumenta la resistencia del organismo a las enfermedades.
- Se relaja todo el aparato locomotor, por lo que se libera la tensión acumulada durante el día.
- El corazón, la respiración, el metabolismo también se ralentizan y requieren menor esfuerzo, lo que permite recuperar el gasto diario.
- La piel, los ojos, la circulación sanguínea… todos los órganos y funciones fisiológicas se ven beneficiados por el sueño reparador.

Algunos consejos para dormir bien son los siguientes:

- Procurar acostarse y levantarse a la misma hora.
- Evitar cenas copiosas, pero tampoco acostarse con hambre. Se puede tomar un vaso de bebida vegetal o una bebida vegetal fermentada antes de ir a dormir.
- Dormir con prendas cómodas.
- Mantener la habitación en condiciones de luz y temperatura adecuadas, a ser posible sin ruidos.
- Realizar alguna actividad tranquila: oír música, leer y tomar un baño al que se le puede añadir algún aceite esencial de plantas relajantes.
- Algunas plantas medicinales son conocidas por sus propiedades relajantes, ansiolíticas y facilitadoras del sueño, y pueden ser una alternativa a los medicamentos convencionales, con la ventaja de que no tienen los efectos secundarios de aquellos. Entre las más conocidas y utilizadas están: la **Valeriana**, la **Pasiflora**, el **Espino blanco**, la **Lavanda**, el **Azahar** o la **Tila**.

La **Valeriana** (*Valeriana officinalis*) es una de las plantas más importantes que se conocen para el tratamiento de trastornos nerviosos. Posee importantes propiedades sedantes y calmantes. Combate el estrés, contribuye a relajar los músculos y ayuda a dormir mejor.

La **Pasiflora** (*Passiflora incarnata*) tiene propiedades sedantes del sistema nervioso, antiespasmódicas y relajantes musculares. Se utiliza en caso de nerviosismo, ansiedad y alteraciones del sueño, entre otros.

El **Espino blanco** (*Crataegus oxyacantha*) tiene un efecto sedante sobre el sistema nervioso.

La **Lavanda** (*Lavandula spica*) tiene propiedades sedantes sobre el sistema nervioso central. ■

Pasiflora

Espino Blanco

Lavanda

ENERGÍA NATURAL
CONTRA EL SÍNDROME POSTVACACIONAL

El fin de las vacaciones es para muchas personas un auténtico calvario. La vuelta al trabajo se les presenta como una empinadísima cuesta. Ante este estado, a veces acompañado de irritabilidad, tristeza y nerviosismo, los energéticos naturales ayudan a levantar ese ánimo.

por **departamento médico** de homeosor

Durante las vacaciones, nuestro ritmo de vida cambia de forma manifiesta. No existen horarios de trabajo; los períodos de descanso, especialmente el de la siesta, se prolongan; las horas de acostarse y las de levantarse se retrasan... A esto hay que añadir el desorden en la alimentación. De esta forma, se rompe el biorritmo particular de cada organismo. Así, cuando se vuelve a la rutina, es lógico que el cuerpo proteste hasta que encuentra otra vez su equilibrio.

El síndrome postvacacional se puede manifestar en debilidad generalizada, inapetencia, astenia, pérdida del apetito, insomnio con somnolencia durante el día, falta de concentración, sensación de enfado o mal humor, desidia, hastío o incapacidad en la toma de decisiones.

No hay que alarmarse. Afortunadamente es algo pasajero y con unos consejos fáciles de seguir se supera. Lo mejor, como siempre, es prevenir su aparición.

- Intenta adaptarte a un horario similar al laboral aunque estés de vacaciones, ya que así contribuirás a mantener tus biorritmos.
- Empieza, durante los últimos días de las vacaciones, a recuperar de forma progresiva tu rutina habitual. Debes buscar una regularidad en los horarios, sobre todo en lo concerniente a la alimentación y al descanso.
- Mantén aficiones iniciadas durante el periodo vacacional una vez que te hayas incorporado a tu vida cotidiana.
- Sigue una dieta saludable, baja en grasas, dando preferencia a las insaturadas presentes en el aceite de oliva y pescados azules, y abundante en frutas y vegetales frescos, sin olvidar las proteínas (carne, pescado o huevos).
- Utiliza plantas medicinales y algunos suplementos nutricionales. La Fitoterapia te ofrece plantas que pueden aumentar tu vitalidad, como el Ginseng, el Eleuterococo, el Romero o el Té verde.

Plantas y sustancias naturales para vencer la astenia postvacacional:

- **Ginseng** (*Panax ginseng C.A. Meyer*). Estimula el sistema nervioso, ayuda a aliviar el agotamiento mental y nervioso, mejora el estado físico y aumenta la resistencia a la fatiga y al estrés.
- **Eleuterococo** (*Eleutherococcus senticosus Max*). Conocido como ginseng siberiano, destaca, sobre todo, por su efecto estimulante a nivel general, lo que hace aumentar la capacidad física e intelectual, mejorar el rendimiento del trabajo, disminuir la sensación de fatiga y aumentar la capacidad de resistencia del organismo.
- **Té verde** (*Camellia sinensis*). Tiene efectos estimulantes y tonificantes, así como adelgazantes, antioxidantes y diuréticos. Es una planta que se ha usado tradicionalmente en casos de agotamiento físico y mental, en astenia, diarrea y obesidad.
- **Jalea real**. Conocida como el oro blanco, es el alimento de la abeja reina durante toda su vida, y el de las crías en sus primeros días. Aumenta el tono vital, estimula el apetito, mejora la sensación de fatiga física y mental, y refuerza el sistema inmunitario.
- **Propóleo**. Es una sustancia viscosa que las abejas elaboran a partir de la resina y savia de diversos árboles mezcladas con sus propias secreciones. Destaca por su capacidad para mejorar las defensas del organismo.■

Bibliografía: *Tratado de fisiología médica.* Guyton y May. 10º edición. Editorial interamericana Mc Gras-Hill. Fitoterapia. *Vademécum de Prescripción.* B. Vanaclocha y S. Cañigueral. *Fitoterapia aplicada.* J.B. Peris, G. Stübing y B. Vanaclocha. *Catálogo de Plantas Medicinales.* Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. 2003. *Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo.* Biblioteca Educación y Salud. Tomo II.

DIETA SEGURA

No se ponga a dieta sin encomendarse a nadie. Póngase en manos de un profesional de la nutrición y la dietética, que sin duda le ayudará a bajar peso de forma segura y saludable. No confunda adelgazar de forma controlada con perder peso por desnutrición.

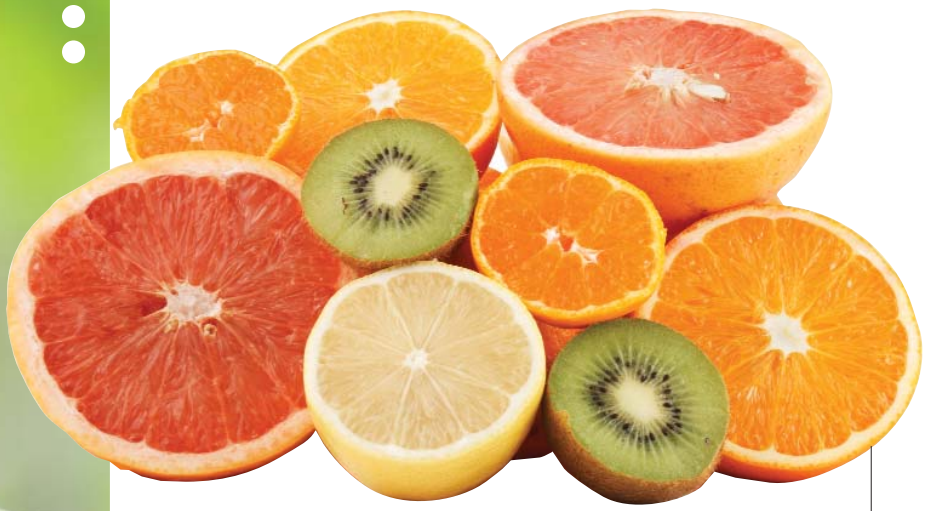
por jessica lamy, departamento de dietética y nutrición de homeosor

El sobrepeso y la obesidad, en aumento en nuestro país, no sólo suponen problemas estéticos, sino que, además, están asociados a la aparición de otras patologías o enfermedades metabólicas: hipertensión, hipercolesterolemia o alteraciones como artrosis, apnea del sueño o problemas psicológicos, entre otros.

El mejor consejo que se puede dar a quien quiere ponerse a dieta es que se deje asesorar por los profesionales y no permita que le embauquen esas fórmulas milagrosas que prometen perder cinco kilos por mes sin apenas esfuerzo y sin riesgos para la salud. Son dietas muy restrictivas con muchos efectos secundarios. El más visible es el tan temido efecto «yo-yo» o efecto rebote, donde se vuelve a ganar el peso perdido e, incluso, algún kilo extra, tras dejarla. Pero también puede causar otros más perjudiciales para la salud: provocar deficiencias de nutrientes esenciales, vitaminas y minerales; producir alteraciones psicológicas negativas, o desencadenar trastornos del comportamiento alimentario (anorexia y bulimia).

Entonces, ¿cuál es el camino más correcto para ponerse a dieta? Cada persona es diferente y, por tanto, sus necesidades también son distintas, lo que nos lleva a una primera conclusión: las recomendaciones deben ser siempre personalizadas.

Unas correctas y buenas pautas nutricionales son aquellas que ayudan a aprender a co-



mer y perder peso a la vez, marcando un objetivo a medio y largo plazo, con una dieta equilibrada formada por todos los grupos de alimentos y en cantidades adecuadas. Tampoco puede faltar el ejercicio físico.

Una buena dieta debe tener en cuenta pautas como las siguientes:

- Hacer cinco comidas al día, para garantizar un aporte nutricional correcto.
- El desayuno no puede faltar. Incluir fruta, lácteos y cereales.
- Dieta equilibrada: no eliminar ningún alimento de la dieta, simplemente controlar el tamaño de las raciones que, por su composición, deben ser limitadas en el menú diario.
- Comer tres piezas de fruta y dos de verdura: son saludables y proporcionan vitaminas y minerales con un correcto aporte de fibra alimentaría.
- Beber agua: entre 1'5-2 litros al día.
- Cuidado con las grasas: no se debe abusar de ellas, sobre todo de las saturadas (embutidos, bollería industrial…).
- Moderar el consumo de sal.
- Hacer ejercicio es fundamental para mantener la salud y prevenir una serie de enfermedades como la obesidad o la hipertensión.

Además, equilibra la relación entre la energía que ingerimos y la que gastamos. La composición de una dieta saludable y equilibrada debe constar de:

- Carbohidratos: el 55 por ciento del total de las calorías (frutas, vegetales, cereales, legumbres, grano integral...) deben ser carbohidratos.

- Grasas: el 30 por ciento del total de calorías (menos del 10 por ciento saturadas, 20 por ciento ácidos grasos mono y poliinsaturados, aceite de oliva, frutos secos).

- Proteínas: el 15 por ciento del total de las calorías (carne, pescado, huevos, lácteos). ■

HOMEOPATÍA
CONTRA LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS

La Homeopatía no sólo alivia los síntomas de las enfermedades reumáticas, sino que también ayuda a cambiar las tendencias a enfermar que manifiesta el paciente.

por doctor juan pedro ramírez, departamento médico de homeosor

Cada vez que escribo sobre la eficacia de la homeopatía en las enfermedades reumáticas, recuerdo el caso de una anciana farmacéutica que conocí hace más de una década en una lejana ciudad de la Republica Eslovaca. Era la dueña de la que presumía ser la primera farmacia que se había atrevido a vender este tipo de productos. Tal honor le había costado el descrédito del mundo médico. Cuando le pregunté de dónde procedía su interés por defender esta terapia, me explicó su historia. Siendo joven, le diagnosticaron una artritis reumatoide que resultó ser refractaria a los tratamientos convencionales. Desesperada, oyó hablar de la Homeopatía. Tuvo que desplazarse hasta Rumania para poder consultar a un homeópata, quien le prescribió un tratamiento que resultó ser un éxito: Rhus Toxicodendron.

La problemática de la terapéutica alopática (convencional) de las enfermedades reumáticas, se basa en que los tratamientos alivian los síntomas, pero no curan la enfermedad. A veces, incluso, empeoran su curso evolutivo. Por el contrario, son la primera causa de insuficiencia renal crónica y causan con frecuencia enfermedades úlcero-hemorrágicas.

La homeopatía es un tratamiento médico que utiliza diluciones de sustancia que provocan en el sujeto sano los mismos síntomas que el enfermo está experimentando en ese momento. Activa, por tanto, los mecanismo naturales que llevan a la curación. Carece de efectos adversos y es compatible con otros tratamientos médicos. La pue-

den tomar niños, embarazadas y lactantes. Los medicamentos homeopáticos pueden contener un componente (cepa) o varios. En este caso se denominan complejos homeopáticos. Cuando los complejos se fabrican con diluciones decimales bajas, se denominan «drenadores homeopáticos».

Éstos actúan modulando la respuesta inflamatoria, que se encuentra alterada en estas enfermedades. Existen compuestos dirigidos a tratar diferentes tipos de problemas: contusiones, artritis y artrosis, contracturas, etc.

Los dirigidos a abordar problemas contusionales suelen contener cepas como la *Arnica Montana*, una flor comúnmente encontrada en los prados de nuestras montañas, muy utilizada en la medicina tradicional. Es eficaz para hacer frente a hematomas, equimosis, agujetas y, en general, cualquier tipo de contusión. También es fácil que contengan *Ruta Graveolens*, otra planta común que se utiliza para el tratamiento de esguinces y lesiones tendinosas combinada con la anterior.

En el campo de las artritis, son populares remedios como la *Bryonia*, una variedad de jazmín utilizada en el tratamiento de las afecciones articulares inflamatorias o el *Ledum palustre*, muy utilizado en las artritis provocadas por el depósito de ácido úrico. Para la artrosis se utilizan remedios como el *Rhus Toxicodendron*, un arbusto cuyas hojas, al contactar con la piel, provocan la aparición de vesículas. También es popular la hermosa flor del *Rhododendron chysanthum*, fácil de ver cerca de los ríos que corren entre nuestras cumbres montañosas. Este remedio se utiliza para los reumatismos que empeoran antes de las tormentas. O la *Dulcamara*, ese fruto rojo y ovalado al que popularmente llaman «comidilla de serpientes» y que se utiliza para los reumatismos que empeoran con la humedad.

Para hacer frente a las contracturas cervicales, es popular la *Actaea Racemosa*, también conocida como «Cimífuga» y para las contracturas de la espalda el *Colocynthis* o las diluciones de *Magnesia Phosfórica* (Fosfato de Magnesio).

En Homeopatía, para cada grupo de síntomas, existe uno o más remedios. El medicamento homeopático puede utilizarse de forma sintomática, para aliviar el dolor, la contractura o la inflamación, pero también para cambiar las tendencias a enfermar que manifiesta el paciente. Éste es el llamado «remedio de fondo». Suele ser un medicamento compuesto por una sola cepa, con una acción profunda que puede llegar a mejorar hasta rasgos del carácter

Acuda a su homeópata o a su farmacéutico y le ayudará a encontrar el suyo. ■

por belén quijada

Carolina Cerezuela

Actriz

«Utilizo la Medicina Natural para prevenir enfermedades habituales como gripes y resfriados»

Carolina Cerezuela es una de las actrices españolas más atractivas. Cuando fue realizada esta entrevista, se encontraba en su sexto mes de embarazo. Y, como siempre, estaba radiante. Incluso más. Sigue trabajando puntualmente y practica diariamente ejercicio físico de poca intensidad. Carolina vive el momento y no se inquieta mucho por su imagen. Después, ya habrá tiempo para recuperar la figura. «Es un momento en el que creo que no se deben aplicar dietas ni preocuparse por las alteraciones que de forma pasajera se pueda sufrir; ahora manda la genética», añade.

¿Qué tal está llevando el embarazo?

No me puedo quejar. Hago exactamente lo mismo que antes, ya que como me encuentro bien no tengo ningún impedimento. Nada de nauseas, ni de vómitos... Tampoco me he hinchado …

¿Cuál es el cambio experimentado en su cuerpo que más le ha llamado la atención?

El único y el más evidente es el de la barriguilla. Por lo demás, mi cuerpo sigue igual. No he cogido peso de más; sólo el que corresponde a los meses de gestación. No retengo líquidos... ¡Una maravilla!

¿Suele tomar suplementos alimenticios?

Habitualmente tomo varios productos naturales que aportan a mi organismo proteínas, minerales, vitaminas... Ahora y siempre, procuro que mi dieta sea equilibrada y saludable. También trato de ingerir mucha vitamina C a través de zumos y fruta..

¿Le preocupa su cuerpo? ¿Tiene alimentos 'prohibidos'?

El cuerpo durante el embarazo se deja llevar por su propia genética. Es un momento en el que creo que no se deben aplicar dietas ni preocuparse por las alteraciones que de forma pasajera puedas sufrir. Si vives en una constante dieta, hay que relajarse y aunque se ganen unos kilos de más, como decía, la genética en este momento es la que manda. Por suerte, yo soy muy delgadita de constitución y no me está afectando nada el peso. Tengo alimentos prohibidos por no haber pasado la Toxoplasmosis. Lógicamente, no puedo ingerir carne cruda ni poco hecha, pescado, patés, quesos frescos, jamón, embutidos, verduras crudas sin lavar, etc.

¿Cómo se mantiene en forma? ¿Practica mucho deporte?

Intento practicar deporte cuando tengo algo de tiempo libre y no me noto cansada. Evidentemente, el ritmo y la intensidad del deporte que

hago son muy moderados. Me limito a andar una horita a un ritmo ligero, hacer estiramientos, algo de Pilates y, sobre todo, cuidados para la espalda que en el embarazo es lo que más se resiente

¿Usa algún producto natural para mantener ese cutis?

Uso un tónico y una crema hidratante normales. Cuando me noto la piel muy seca, me aplico rosa mosqueta. También va fenomenal para la tripita.

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

Todo depende del tipo de afecciones, lógicamente. Sí recurro a ella para prevenir las comunes o genéricas como resfriados, alergias o mantener un buen nivel de vitaminas y minerales. Me parece un buen medio de prevención. ■

Fitoterapia contra las agresiones invernales

Fitosor Natestim

Es una mezcla de extractos de Equinácea, Propóleo y aceite esencial de Tomillo en agua glicerinada que ayuda a elevar y mejorar la capacidad defensiva del organismo frente a distintos agentes agresivos no específicos.

Extracto de Propóleo

Este producto ayuda a fortalecer las defensas del organismo preparándolo frente a los cambios bruscos de temperatura y el periodo invernal.

C.N. 309625.6

Cápsulas de Jalea Real

Las ***Cápsulas de Jalea Real*** son un complemento dietético tradicional. Contribuyen a reforzar el organismo frente a las afecciones invernales.

C.N. 155616.5

Gripofar

Elaborado con bayas de Saúco y frutos de Granada, enriquecido con vitamina C, Zinc y Lactoferrina, contribuye a reforzar las defensas naturales del organismo y a reducir la duración e intensidad de los efectos del rigor invernal.

C.N. 274225.3

Cápsulas de Equinácea

Ayudan a estimular el sistema defensivo. Y, lógicamente, también contribuyen a aliviar los síntomas propios de los cuadros originados por el frío (catarros, resfriados, etc.).

C.N. 294504.3

Llantusil

Es una mezcla de plantas con propiedades expectorantes que ayuda a superar los síntomas propios de los trastornos bronquiales y de las afecciones de vías respiratorias.

Homeopatía de invierno

Homesosor cuenta en su catálogo con tres productos, ***Belladona***, ***Drosera*** y ***Aconitum***, que ayudan a aliviar los problemas propios de la estación invernal. ■

tus productos

C.N. 254559.5

Drenaline

Infusión concentrada de Alcachofa, Diente de león, Melisa y Manzanilla amarga. Es un completo jarabe drenante que facilita la depuración del organismo al comienzo de la dieta.

C.N. 254562.5

Quemaline

Comprimidos recubiertos con L-Carnitina y Cafeína que ejercen un efecto favorable sobre el metabolismo, la movilización y la combustión de la grasa. Por su contenido en cromo, ayudan a disminuir la pasión por lo dulce.

C.N. 151587.2

Hepader

Es un jugo concentrado de Rábano negro, Alcachofa y Cardo mariano con Lecitina de Soja rica en fosfatidilcolina que favorece la limpieza interior y la renovación del organismo.

Minevit

Gama de complementos nutricionales que cuenta con una variedad para adultos y otra para niños. Se presenta en sobres en polvo, de fácil disolución, 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*** proporciona energía extra, proteínas, vitaminas y minerales, indispensables para mantener una nutrición equilibrada y completa, y un estado de salud vigoroso.

C.N. 153721.8

C.N. 153723.2

Robustece huesos
y articulaciones

Homeosor cuenta con un amplio catálogo de productos que ayudan a paliar los síntomas propios de distintos procesos degenerativos, óseos y articulares. ***Carvimín*** es un complemento con alto contenido en aminoácidos de origen vegetal enriquecido con minerales y vitaminas que ejerce un efecto favorable sobre el cartílago. ***Dolosul*** son cápsulas de Harpagofito, Saúce y Ulmaria que alivian los dolores articulares e inflamatorios. Las ***Cápsulas de Harpagofito*** ayudan a superar los síntomas propios de las problemas articulares. Y, por su parte, ***Reuartril*** es una mezcla de extractos que favorece el mitigamiento de determinados procesos degenerativos óseos y articulares.■

C.N. 273391.6

C.N. 392209.8

C.N. 325340.6

C.N. 293340.8

Sedasor

Este conocido producto es una mezcla eficaz de plantas (Valeriana, Pasiflora, Espino blanco y Lavanda) utilizadas tradicionalmente para aliviar los estados de nerviosismo, ansiedad, estrés e insomnio ocasional.

C.N. 296996.4

C.N. 323436.8

Soritrol

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

C.N. 396085.4

Poliomega

Es una mezcla de aceites obtenidos de semillas de Borraja, Lino y germen de Trigo, con gran riqueza en ácidos grasos esenciales poliinsaturados de las series Omega 3 y Omega 6, que ayuda a equilibrar el organismo y actúa de modo favorable sobre el estrés oxidativo.

Manusor

Es una infusión a base de Sen y Anís verde especialmente indicada en el tratamiento sintomático y temporal del estreñimiento ocasional.

C.N. 271460.1

C.N. 359158.4

C.N. 392894.6

Homeoflavón

Es un complemento elaborado a partir de Soja que contiene isoflavonas y, en menor medida, Fósforo, Calcio, Magnesio, Silicio y vitamina D de rápida y completa asimilación. Es una buena ayuda para hacer frente a los síntomas propios de la etapa madura de la mujer.

INUCIL TABLETS

Ejerce un efecto favorable en procesos digestivos lentos.

Alivia la sensación de pesadez.

Efecto pre y probiótico

C.N. 153727.0

NEUTRACID

Alivio rápido contra la acidez.

No contiene ni aluminio ni sodio.
Rico en calcio, magnesio y potasio.

C.N. 218322.3

De venta exclusiva en farmacias

HOMEOSOR, soluciones en tu farmacia

www.homeosor.es SORIA NATURAL La Sacea, 1 GARRAY · SORIA · ESPAÑA · Tel 975 252 022 · Fax 975 252 011

ENERGÍA y VITALIDAD *al instante*

CN 326934.6

CN 326942.1

CN 338661.6

Enriquecido con:

Jalea real
Propóleo
Minerales
Vitaminas

ENERGY

la energía extra que tu organismo necesita

ENERGY max CON GINSENG

te proporciona un mayor rendimiento intelectual y físico

ENERGY kids

energía extra para los peques

HOMEOSOR

www.homeosor.es
SORIA NATURAL LA SACEA Nº 1 GARRAY / SORIA / ESPAÑA Tel 975 252 022

de venta exclusiva en farmacias