

VIVIR AL NATURAL

SALUD Y BIENESTAR.
PRIMAVERA-VERANO
2011. Nº 23

LA DEPURACIÓN: Punto de partida de una buena dieta

Sugerencias
para un verano
tranquilo



SEDA^{asor} cápsulas

CÁPSULAS DE VALERIANA - PASIFLORA - ESPINO BLANCO Y LAVANDA

NERVIOSISMO
ESTRÉS
IRRITABILIDAD
INSOMNIO
OCASIONAL

... y estate tranquilo



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



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

SORIA NATURAL
La Sacea nº1
GARRAY-SORIA-ESPAÑA
Tel. 975 252 022
Fax 975 252 011
www.homeosor.es

C.P.S. M-07636



Te
interesa
pag. 04



08. Energía natural para
superar el día a día

10. Consejos para un
verano tranquilo

14. Homeopatía
clásica

16. Entrevista a Jorge
Fernández



18. Tus productos



VIVIR AL SALUD Y BIENESTAR NATURAL

Nuestra reflexión

Hemos vuelto a cambiar de estación. Basta echar un vistazo a parques, jardines, parques o pequeños espacios verdes para comprobar que las plantas florecen y las hojas resurgen en unos árboles y se revitalizan en otros. El reino vegetal renace en primavera con vigor después del invierno.

Pues bien, nuestro cuerpo también necesita un tiempo de descanso. La mejor manera de tomárselo es depurándolo, practicando una «limpieza» que ayuda a su renovación interior, a recargarse de energía y descongestionar el hígado, los riñones, los pulmones, la piel o el intestino, entre otros.

Todos llegamos a esta época del año con una buena cantidad de sustancias nocivas y toxinas dentro de nosotros que hemos ido acumulando durante los meses fríos. La depuración es buena para la salud, pero también la mejor manera de iniciar una dieta para reducir peso.

Esa depuración se ha de hacer bajo el asesoramiento de un especialista. El secreto está en una alimentación basada en verduras, hortalizas y frutas, complementada con la Fitoterapia. Las plantas medicinales ayudan a que ese saneamiento sea integral.

Me gustaría recordarles que mantener el peso correcto es clave para la salud. Perder kilos exageradamente o perderlos de una forma irregular puede resultar muy perjudicial para la misma. ■

Rafael Esteban

Director General de Homeosor

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



DEPURACIÓN

para empezar a adelgazar

¡Modere su afán por quitarse kilos de encima para mejorar su imagen con vistas al inminente verano! Preocúpese más por su salud que por su estética. Siga una dieta bajo la supervisión de un especialista y con la ayuda de la Fitoterapia. El primer paso que debe dar, siempre asesorado, es el de «limpiar» su cuerpo por dentro y purificarlo. La depuración del organismo, eliminando las toxinas generadas, es la mejor forma de empezar a reducir peso.

por estrella gascón, departamento médico de homeosor /
jessica lamu garcía, departamento de dietética y nutrición de homeosor

Coincidiendo con la llegada del buen tiempo, en muchas personas se despierta el deseo de perder algo del peso ganado en invierno a consecuencia de una alimentación más calórica y grasienta, así como por la poca práctica de actividad física.

Uno de los errores más frecuentes que se cometen es el de ponerse sus propias dietas o planes de adelgazamiento para perder mucho peso en poco tiempo, acción incorrecta puesto que puede generar más perjuicios que beneficios en la salud. Es una equivocación op-

tar por dietas muy estrictas y dejarse engañar con productos publicitarios milagrosos, aunque aseguren una eficaz pérdida de peso.

El cuerpo no es una máquina que podamos alterar cuando queramos; debemos dejarnos guiar por profesionales en Dietética y Nutrición y seguir sus indicaciones, puesto que los milagros no se obtienen con dietas milagrosas, sino con la labor realizada día a día manteniendo una nutrición apropiada y realizando ejercicio físico de forma moderada.

Una de las mejores maneras

de empezar a cuidarnos es la de someter al organismo a un tratamiento de depuración, o lo que es lo mismo, «limpiarlo por dentro»; es decir, eliminar del mismo las toxinas que se han ido acumulando. La depuración o desintoxicación del organismo no sólo es buena para perder peso, sino que es decisiva para recuperar o consolidar el equilibrio funcional.

Sus beneficios son evidentes. Ayuda a que el cuerpo se renueve y recargue de energía, y los principales órganos depurativos se descongestionen. Sus efectos se notan en el plano fisi- ►►

Plantas



El uso de plantas medicinales constituye una ayuda inestimable en las curas depurativas ya que actúan sobre los órganos encargados de eliminar las toxinas. Es otra forma sencilla de depurar nuestro organismo.

■ **Plantas depurativas hepáticas.** Ayudan al hígado a eliminar las toxinas del organismo además de protegerlo y estimular su función. Algunas de ellas son: **Alcachofa, Cardo mariano, Rábano negro, Diente de león o Boldo.**

■ **Plantas diuréticas.** Facilitan la eliminación de residuos tóxicos ya que estimulan la función de los riñones. Entre las más significativas se encuentran **Cola de caballo, Abedul, Zarzaparrilla, Grama, estigmas de Maíz, Bardana, Ortosifón, Lepidio u Ortiga verde.**

■ **Plantas estimulantes de la circulación linfática.** El sistema linfático es un sistema complejo de drenaje y transporte de lípidos y otras moléculas,

y que además forma parte del sistema inmunológico. Destacan la albura de **Tilo** y las **Algas.**

■ **Plantas laxantes.** Contribuyen a limpiar el intestino. Hay laxantes mecánicos (semillas de **Lino**, salvado de **Trigo** o de **Avena**) que aumentan el volumen de las heces y favorecen la evacuación de las mismas de una forma fisiológica. Y también laxantes irritantes o estimulantes (**Sen, Cáscara sagrada o Frángula**) que estimulan las terminaciones nerviosas del intestino y producen el efecto que, a veces, se acompaña de dolor o malestar abdominal. Estas últimas no conviene utilizarlas mucho tiempo porque el organismo se acaba acostumbrando.

■ **Plantas sudoríficas.** A través del sudor se eliminan sustancias de desecho, por lo que si lo provocamos favorecemos la desintoxicación del organismo. Dentro de este grupo destacamos la **Bardana, el Saúco, el Tilo y la Borraja.**

co, pero también en el mental. Se puede hacer de diversas maneras. Algunos optan por un ayuno muy estricto. Pero lo mejor, y siempre de acuerdo con un profesional, es optar por curas más suaves a base de zumos y jugos crudos, dietas de frutas y vegetales frescos. Seguidamente, se recomienda tomar alimentos ecológicos, integrales y frescos, ricos en antioxidantes (betacaroteno, vitamina C y E o selenio) y otros fitoquímicos (polifenoles, antocianinas, flavonoides o resveratrol).

Estas sustancias se encuentran en frutas y verduras. Es

muy importante también un aporte adecuado de fibra, ya que interviene en el buen funcionamiento del intestino. Asimismo, se desaconseja consumir productos lácteos en exceso, carnes rojas o crudas, vísceras, alimentos refinados, conservas, azúcar, sal, grasas saturadas e hidrogenadas, café y alcohol. La forma más sana y saludable de prepararlos es la de optar por formas culinarias como el papillote, al vapor y asados, y olvidarse por completo de los fritos y rebozados.

El agua es esencial para que la limpieza del organismo sea más efectiva. Se recomienda

beber entre litro y medio y dos litros al día.

Obesidades

Y después de la depuración, ¿qué hacen quienes pretenden quitarse de encima el sobrepeso? Conviene, antes de empezar a dar consejos, recordar algunos conceptos básicos. Existen tres tipos de obesidad en función de la distribución corporal de la grasa, según identificó en 1947 el francés Jean Vague:

■ **Obesidad de distribución mixta o homogénea.** Es aquella en la que el exceso de grasa corporal se halla sin predominio en ninguna área anatómica concreta.



■ **Obesidad ginoide o glúteo-femoral.** Más frecuente en mujeres. Tiene forma de pera. La grasa se acumula en glúteos y caderas. Suele acarrear trastornos circulatorios.

■ **Obesidad androide intraabdominal.** Es más frecuente en varones. La localización de la grasa abdominal y torácica puede ser subcutánea o visceral. Este tipo puede generar trastornos del metabolismo de las grasas, hipertensión arterial, gota, diabetes mellitus tipo 2 o enfermedades coronarias, ya que el tejido adiposo intraabdominal tiene más actividad metabólica que el de otras localizaciones.

En esta ocasión nos vamos a fijar especialmente en la conocida como obesidad intraabdominal, ya que es la que presenta más riesgos para la salud. La predisposición genética influye en su acumulación, pero los factores que más favorecen su «almacenamiento» son la dieta y un estilo de vida inapropiado.

Las personas que consumen grandes cantidades de grasa saturada y que realizan poca o

ninguna actividad física son propensas a tener depósitos altos de grasa visceral. Se trata de un problema muy extendido en la actualidad.

La principal manera de prevenirla es a través de una nutrición correcta. Debemos olvidarnos de las bebidas azucaradas y carbónicas, del alcohol, las frituras, los chocolates, los dulces... Y, en cambio, hemos de aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra como verduras, y frutas, además de legumbres, pescados y carnes blancas. Y, naturalmente, una hidratación adecuada y la práctica de ejercicio físico. ■





ENERGÍA PARA FUNCIONAR MEJOR

El cuerpo humano necesita energía para llevar a cabo cualquier tipo de actividad física, intelectual o sensorial. Aparte de los alimentos que diariamente ingerimos, las sustancias naturales y las plantas medicinales ayudan a estar más vitales. También son muy útiles para combatir los síntomas propios de la astenia primaveral.

por Luisa Gavilán

El aparato digestivo de-glute, asimila y metaboliza los alimentos que ingerimos, y extrae las sustancias que necesita para reponer la energía que gasta el organismo al desarrollar sus distintas funciones vitales. Sin embargo, las células no están capacitadas para producir energía a partir de esos nu-

trientes que se introducen a través de las distintas comidas.

Algunos productos, elaborados a base de sustancias naturales como los de la **Gama Energy** de **Homeosor**, son precursores de ATP, molécula que necesitan todas las células del organismo para realizar sus funciones. Las proveen directamente de los ingredientes que necesitan para producir la energía imprescindible.

La Fitoterapia nos ofrece una variedad de plantas medicinales y sustancias naturales, muchas de las cuales se emplean para enriquecer estos preparados, que contribuyen a revitalizar y vigorizar el cuerpo. La **Ja-lea real** es una sustancia elaborada por las abejas obreras para alimentar a las reinas. Posee acción nutritiva, revitalizante y estimulante de las defensas del organismo, por lo que se recomienda su consumo en casos de astenia, agotamiento físico o intelectual o convalecencia de enfermedades.

El **Ginseng** es muy utilizado como tónico para combatir el agotamiento físico e intelectual. En los países occidentales goza de gran popularidad por sus efectos afrodisíacos ya que aumenta la capacidad sexual. El **Eleuterococo** se le conoce también como «ginseng siberiano». Presenta propiedades similares a las del ginseng coreano: entona sin excitar ni crear dependencia y aumenta la capacidad de adap-



tación del organismo ante esfuerzos físicos y mentales.

El **Té verde** además de ser una de las bebidas más consumidas en el mundo, por su contenido en cafeína, tiene propiedades reconfortantes y ayuda en caso de cansancio o agotamiento físico y psíquico.

El **Propóleo**, además de mejorar las defensas del organismo, es un antibiótico natural. Contiene sustancias que impiden el crecimiento de bacterias y virus, por lo que es muy recomendable en las infecciones respiratorias.

Astenia primaveral

Éstas y otras plantas, como el **Romero** y el **Tomillo**, se suelen utilizar para prevenir una afección propia del tiempo primaveral como es la astenia. Sus sín-

tomos son varios: debilidad y falta de vitalidad generalizada que dificultan la capacidad para trabajar e incluso realizar las tareas más sencillas. El mejor tratamiento, y el más efectivo, es la prevención.

Mantener unos hábitos de vida saludables es fundamental. Se aconseja tener horarios fijos, procurar hacer las comidas siempre a las mismas horas, y distribuir la alimentación en cinco tomas diarias: desayuno, tentempié a media mañana, comida, merienda y cena. El desayuno ha de ser consistente con el fin de que aporte la energía necesaria para mantener el ritmo que exigen las tareas propias de la mañana. Cenas ligeras, al menos dos horas antes de acostarse, para que la digestión no altere un sueño que debe ser re-

parador.

La dieta ha de ser baja en grasas, dando preferencia a las insaturadas presentes en el aceite de oliva y pescados azules; con abundancia de frutas y vegetales frescos, sin olvidar las proteínas (carne, pescado o huevos). Los alimentos ricos en hidratos de carbono, como la pasta, las legumbres, el pan y los cereales integrales, aportan al organismo energía adicional.

Las frutas y verduras proporcionan las vitaminas y minerales necesarios. Y, por supuesto, se debe evitar el consumo de sustancias excitantes, como los refrescos con cafeína, el tabaco, el té o el café, sustituyéndolo por el de infusiones de plantas medicinales que podemos endulzar con miel, un alimento muy nutritivo y energético. ■



VERANO SIN SOBRESALTOS

Las dolencias características del verano están muy definidas: irritaciones cutáneas, otitis, gastroenteritis o estreñimiento. Adoptar una serie de medidas en sus hábitos de vacaciones y prevenir determinadas dolencias con la ayuda de la Fitoterapia contribuirán a que tenga un verano tranquilo sin ningún contratiempo.

por manuel escudero.

A lo largo de todo el verano debe adquirir una serie de hábitos saludables que le ayudarán a evitar ciertas afecciones típicas de esta época del año. Uno de los más importantes es, sin duda, el de la hidratación continua. Ingiera periódicamente líquidos, y más aún si aumentan las temperaturas o tiene que estar mucho tiempo expuesto al sol. Esté especialmente vigilante con los niños o las personas mayores, si tiene alguno bajo su responsabilidad. Deseche las bebidas carbónicas y opte por agua, zumos, licuados naturales o bebidas vegetales (Soja, Arroz, Espelta, Quinoa o Avena), además de frutas y verduras.

● Prevenga la **otitis**, uno de los trastornos más molestos típicos del verano y que puede ir acompañado de fiebre alta, dolores fuertes y secreción de pus. Plantas medicinales y sustancias naturales como el **Gordolobo**, el **Llantén** o el **Propóleo** ayudan a paliar las molestias. La mejor manera de hacerlo es evitar que entre agua contaminada en los oídos, por lo que se recomienda no bañarse en aguas estancadas o no depuradas, además de no utilizar bastoncillos para limpiarse el cerumen.

● También son habituales en el estío las **micosis**. Si tiene propensión a adquirir hongos, póngase aceite esencial de plantas con propiedades antifúngicas como

el **Nogal** o el **Propóleo**. Además, séquese bien después del baño, sobre todo entre los dedos y en los pliegues de la piel, además de usar algún tipo de calzado cuando ande por zonas húmedas.

● ¡Cuidado con el ejercicio excesivo! No se puede pasar del se- ▶▶





«dentarismo invernal a una práctica exagerada de deporte. Los efectos pueden resultar muy perjudiciales para su salud, desde tirones o distensiones musculares a problemas cardiovasculares. Se debe ejercitar poco a poco, sin ponerse metas más propias de un profesional que de un aficionado.

- Conviene, asimismo, tomar **antioxidantes naturales** para impedir la formación de esas moléculas llamadas radicales libres que originan el envejecimiento de las células, o eliminarlas. Se consumen a través de una alimentación abundante en verduras, hortalizas y frutas, o mediante la ingestión de sustancias como el **Resveratrol** (uvas negras), el **Caroteno** (zanahorias), el **Licopeno** (tomates) o las vitaminas **A, C y E** (naranjas).

- También es muy aconsejable

reforzar, por estas fechas, la **flora intestinal** con el objetivo de poner coto a las diarreas típicas del verano que suelen estar ocasionadas por la bebida de agua distinta a la habitual o por los cambios exagerados de temperatura. La mejor manera de vigorizarla es tomar suplementos ricos en lactobacilos que, simultáneamente, ejercen un efecto favorable tanto en la función gastrointestinal como en el sistema inmunitario.

- El **estreñimiento** es otro trastorno que suele padecerse cuando se alteran los hábitos de vida como suele ocurrir en los tiempos de vacaciones. La forma más sencilla de prevenir es la dieta, que ha de ser equilibrada y rica en fibra. Además, puede ayudarse de plantas medicinales como las semillas de **Lino**, el **Sen**, el **Glucomanano**, el **Malvavisco** o la **Frángula**.

- No se olvide que las fuertes **irradiaciones solares**, propias del verano y especialmente de algunas zonas geográficas, pueden generar en su cuerpo lesiones cutáneas e incluso perjuicios fisiológicos. Las quemaduras y las insolaciones se presentan con frecuencia. Prepare su cuerpo con productos naturales, como los elaborados a base de **Zanahoria**, tiempo antes de que vaya a someter a su cuerpo a largas sesiones solares. Éstas nunca deben tener lugar en las horas de mayor intensidad. Emplee siempre crema protectora, cubra su cabeza, beba abundante agua y consuma alimentos ricos en **Betacaroteno** y **Licopeno**.

Antes de que llegue el verano, algunas personas alérgicas al polen de distintas especies vegetales, o a epitelios de animales, o a los ácaros del polvo,

pasan un auténtico calvario. El recurso de la Fitoterapia puede resultar eficaz. Plantas como el **Grosellero negro** y la **Fumaria**, con probadas propiedades antialérgicas y antiinflamatorias, bloquean la liberación de las sustancias que generan los síntomas propios de estas afecciones primaverales. También se debe evitar naturalmente el contacto con los alérgenos que las causan.

No faltan quienes también pasan las de Caín por la astenia primaveral, que suele generar sensación de debilidad, desgana y fatiga, y disminuir la capacidad de trabajar y de realizar esfuerzos. Plantas y sustancias naturales como la **Jalea real**, el **Ginseng**, el **Propóleo** o el **Eleuterococo** proporcionan energía al cuerpo. ■



HOMEOPATÍA

UNA TERAPIA SEGURA



Son medicamentos sin efectos secundarios que se pueden administrar con normalidad incluso a embarazadas. Emplean sustancias que en dosis grandes reproducirían los síntomas que padece el paciente. Sin embargo, en diluciones infinitesimales y una vez procesadas, su efecto es el contrario. La homeopatía es muy útil para abordar los factores emocionales que inciden en la obesidad.

por doctor Juan Pedro Ramírez,
departamento médico de Homeosor

La homeopatía es una especialidad médica fundada por el alemán Samuel Hahnemann en el siglo XIX. Nacido en Meissen en 1755, políglota y humanista clásico, fue químico antes de ejercer la medicina. Con sólo 25 años fue el médico privado del gobernador de Transilvania.

Se basa en el uso de diluciones infinitesimales de sustancias de origen vegetal, mineral o animal que estimulan el proceso natural de curación. Los remedios se escogen de forma individualizada en función del camino

que esté siguiendo un organismo determinado para su curación y no en función del diagnóstico médico alopático. Esas sustancias empleadas en dosis altas reproducen los síntomas concretos que está experimentando el enfermo. Ahora bien, si son procesadas mediante una serie de diluciones y dinamizaciones, sus efectos son otros, ya que adquieren valor terapéutico. Pierden toda su nocividad y se transforman en medicamentos tan seguros que pueden ser administrados sin temor a niños y embarazadas.

Las presentaciones de los medicamentos homeopáticos más demandadas son unas «bolitas» de sabor dulce llamadas glóbulos o gránulos en función de su tamaño. La mayor parte contiene una sola cepa homeopática, además del excipiente.

Laboratorios como Homeosor comercializan estos formatos. También existen otras presentaciones como comprimidos, gotas, ampollas o pomadas para uso tópico. Muchas de estas preparaciones mezclan diferentes cepas homeopáticas.

Uno de los campos más ex-

plorados por la homeopatía es el de la observación y modificación de la conducta humana. Así se llegó hace ya mucho tiempo a la conclusión de que el tratamiento convencional de la obesidad fracasa frecuentemente porque fija su atención exclusivamente en el equilibrio consumo calórico-gasto energético sin preocuparse mucho por comprender los mecanismos que inducen al cambio y al mantenimiento de la conducta alimentaria alterada.

Obesidad y sobrepeso

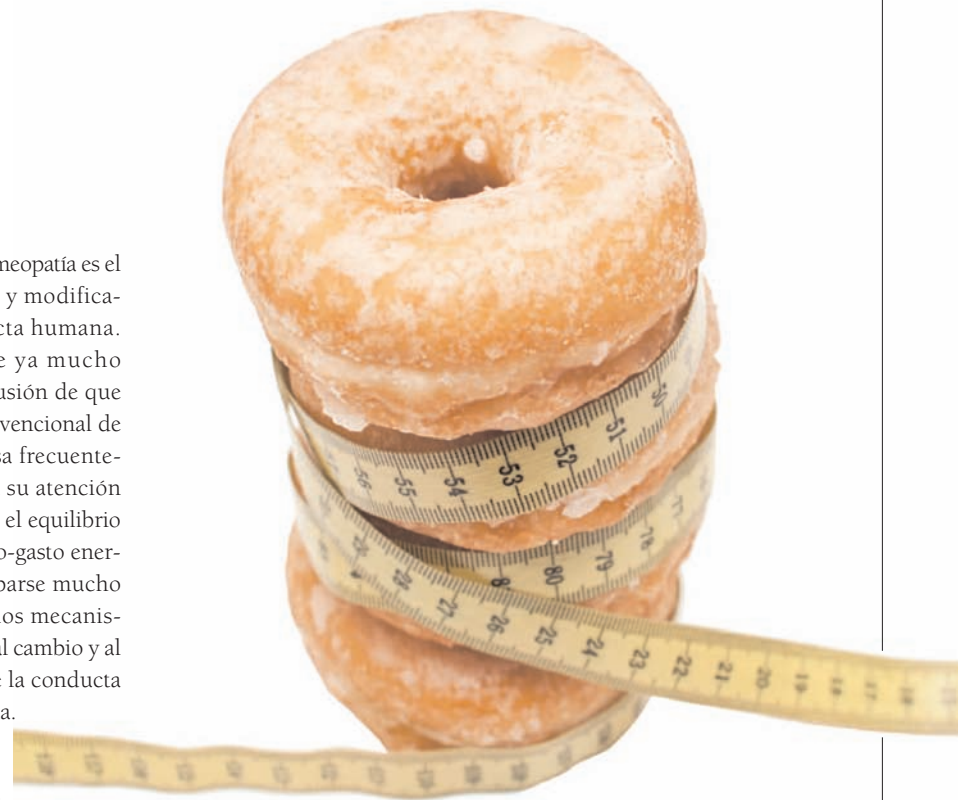
El procedimiento homeopático se centra, en cambio, en el abordaje de los factores emocionales que influyen decisivamente en la obesidad y el sobrepeso como los estados de estrés, la ansiedad o la depresión. También existen cepas homeopáticas que tienen como misión estimular los órganos emuntorios (intestino, hígado, riñones...) con el fin de mejorar la eliminación de las excreciones, o revitalizar el sistema endocrino.

Dentro de las cepas más utilizadas para el tratamiento de la obesidad, podemos destacar 12. **Anacardium Orientale**, para los estados de ansiedad en los que el paciente siempre se siente mejor comiendo. **Lithium Chloratum**, para los estados depresivos. **Hypothalamus** regula los centros responsables de la sacie-

dad. **Zincum Valerianicum**, idóneo para los estados de agotamiento nervioso que llevan a comer en exceso para recuperar la energía. **Thuya occidentalis**, adecuada para aquellos casos de obesidad que han ido empeorando progresivamente con la edad. **Graphites** se aplica a quienes ganan peso como consecuencia de hipofunción tiroidea. **Natrum Sulfuricum**, para obesidades con grandes retenciones hídricas. **Antimonium crudum**, para estados de obesidad asociados a glotonería. **Nux vomica**, para obesidades asociadas al abuso de bebidas alcohólicas, comidas copiosas y sustancias excitantes. **Natrum muriaticum**, para aquellas personas que son delgadas de tronco pero con glúteos y caderas infiltrados de

grasa. **Thuya occidentalis**, para una obesidad central (truncular), cara «de luna llena» y adelgazamiento de las extremidades. Y **Sulfur**, para el obeso comilón, extrovertido y gran amante de todos los placeres de la vida.

La elección de una u otra cepa dependerá de los síntomas exactos que tenga el paciente. Es conveniente un diagnóstico médico previo que descarte otras enfermedades no susceptibles del tratamiento homeopático exclusivamente. En la receta, el nombre de la cepa debe ir acompañado del tipo y grado de dilución de la misma. Estos parámetros se determinan en función de la agudeza de los síntomas, sin olvidar lógicamente las características particulares del paciente. ■



Jorge Fernández
Presentador de Antena 3

«Creo que la medicina natural es una alternativa muy válida y eficaz»

«Las plantas medicinales y la homeopatía son buenos remedios»

Es una de las caras más vistas de Antena 3. Su ritmo de trabajo es frenético. En muchas ocasiones no le permite cuidarse todo lo que quisiera y de la manera que le gustaría. Sin embargo, siempre que puede se apoya en sus tres pilares fundamentales: la alimentación, el ejercicio y el descanso. Trata de estar siempre en óptimas condiciones. Su cuerpo le ocupa y le preocupa. «¡¡¡Es mío!!! Si no me interesa a mí, quién le va a prestar atención».



Para mí sí es importante que la mujer que esté a mi lado se cuide dentro de un orden. Tampoco me gustan las mujeres antinaturales que sólo prestan atención a su imagen y descuidan otros aspectos. Para mí es importante la «naturalidad cuidada». Pero lo que de verdad valoro en ellas es la coherencia, que nada tiene que ver con el aspecto físico... La suma de todo esto es un poco complicado de encontrar, pero seguro que hay alguien por ahí así... Ja ja ja...

¿Qué hace para cuidarse?

Existen tres claves fundamentales que intento no descuidar, pero no siempre es posible. A veces, más de las que me gustaría, mi ritmo de trabajo, viajes, hoteles... no me permiten observarlas escrupulosamente. Son la alimentación, el ejercicio y el descanso, aunque como digo hay muchos días que desafortunadamente no cumpla ninguna de las tres.

¿Le preocupa su cuerpo? ¿Tiene alimentos «prohibidos»?

¡Claro que me preocupa mi cuerpo! ¡Es mío! Si no me preocupa a mí, ¿a quién le va a preocupar, al vecino del cuarto? Lo que no entiendo es a esa gente que no le inquieta lo más mínimo, que fuman, beben y comen fatal a diario. Le están haciendo daño ellos solos a algo que es suyo y que es único. Además, de buen estado depende su calidad de vida. Hay que darle caprichos al cuerpo pero con moderación. Intento no comer muchas grasas y dulces, y procuro que, a lo largo de la semana, mi alimentación sea lo más equilibrada posible.

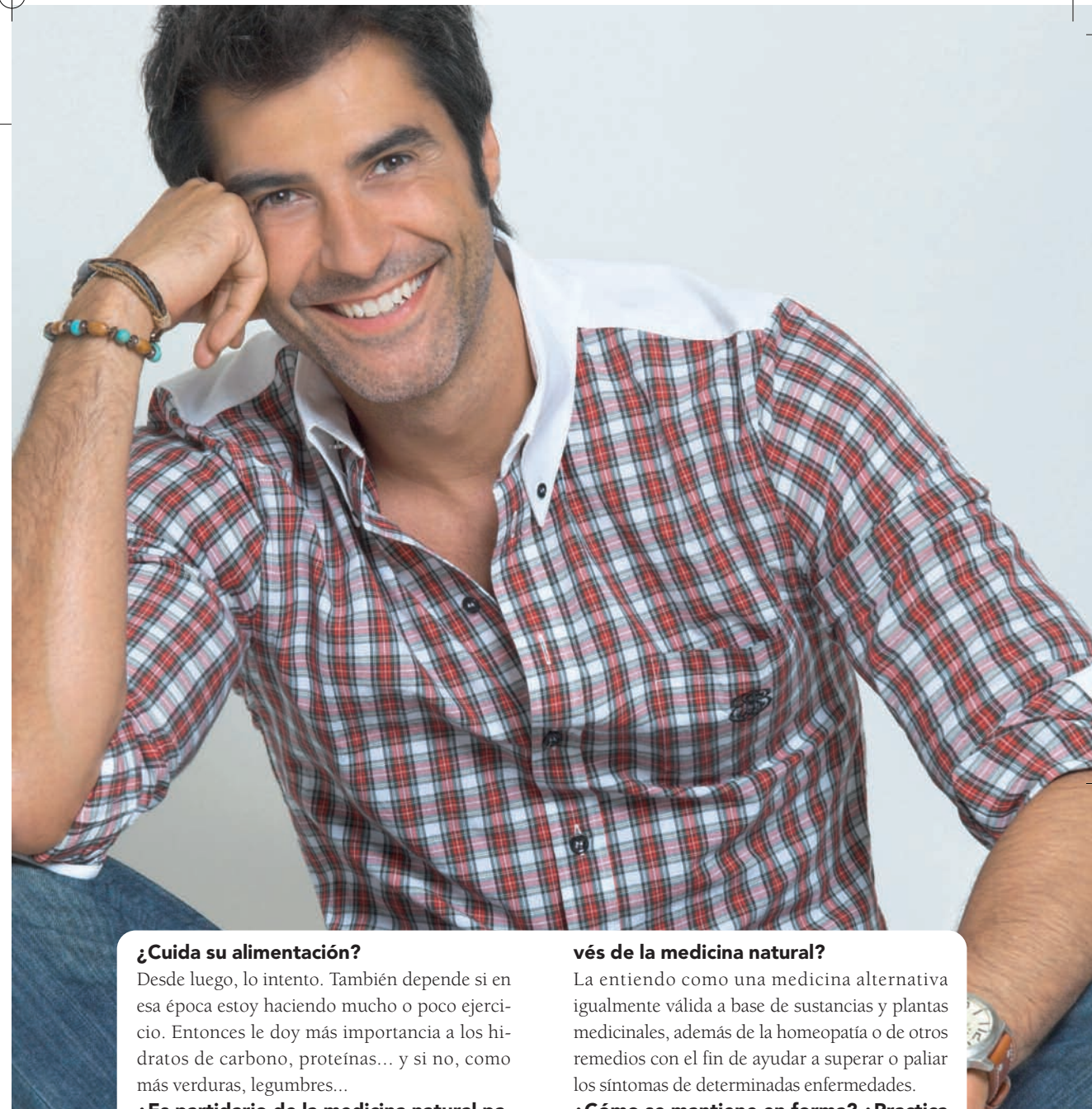
Le vemos todos los días en la pequeña pantalla ¿cómo hace para estar siempre perfecto?

Muchas gracias, pero lo de estar así es más un mérito de la labor que realizan mis compañeros de maquillaje, peluquería y, sobre todo, estilismo, que trabajan diariamente para que mi imagen sea la mejor posible.

Generalmente, eran las mujeres las que más cuidaban su imagen. ¿Cree que esto está cambiando? ¿Se preocupan los hombres cada vez más de estos aspectos?

Por supuesto que está cambiando... Afortunadamente para todos y todas... Creo que en un mundo donde la imagen es muy importante no se debería de diferenciar tanto entre hombres y mujeres. Nosotros llegamos a todo tipo de público y a la gente que está en casa le gusta ver a alguien en televisión con un buen aspecto, independientemente de que sea hombre o mujer...

Una mujer que esté a su lado, ¿debe cuidarse? ¿Qué aspectos le interesan más en la estética de la mujer?



¿Cuida su alimentación?

Desde luego, lo intento. También depende si en esa época estoy haciendo mucho o poco ejercicio. Entonces le doy más importancia a los hidratos de carbono, proteínas... y si no, como más verduras, legumbres...

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

Aunque afortunadamente no necesito recurrir mucho a ningún tipo de medicina, las veces que he usado productos de medicina natural, sobre todo en épocas de gran estrés y en cambios estacionales, me ha ido fenomenal.

¿Cuáles son sus productos favoritos?

Los que están elaborados con equinácea me van muy bien para evitar catarros y resfriados. También me ayudan mucho los complementos energéticos.

¿Qué entiende usted por cuidarse a tra-

vés de la medicina natural?

La entiendo como una medicina alternativa igualmente válida a base de sustancias y plantas medicinales, además de la homeopatía o de otros remedios con el fin de ayudar a superar o paliar los síntomas de determinadas enfermedades.

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

El deporte me encanta y ha sido mi motor durante toda mi vida. Siempre he hecho deporte y he competido mucho. De hecho soy licenciado en Educación Física. Ahora depende del momento del año en que me encuentre con mi trabajo, hago más o menos deporte, pero cada vez que puedo lo practico porque además me divierte un montón. En invierno intento ir a esquiar todos los fines de semana y me he dado cuenta de que con ese deporte también desconecto muchísimo de toda la vorágine de la semana. ■

Una dieta natural para ponerse en linea

C.N. 160339.5



Bloqline

La llegada de la primavera significa para muchas personas el pistoletazo de salida para controlar su dieta con el fin de perder unos kilos y estar listos para enfundarse el traje de baño. Mantener el peso adecuado no debe responder únicamente a razones estéticas. Tampoco podemos dejarnos seducir por las promesas de dietas milagrosas. Apostemos por una saludable, aconsejados siempre por los especialistas en Dietética y Nutrición y con la ayuda de suplementos alimenticios como los de Homeosor, totalmente naturales.

Uno de los productos más novedosos de esta gama es **Bloqline**, un preparado que actúa sobre los hidratos de carbono y ayuda a bloquear su absorción. Es una buena solución para quien se

C.N. 152045.6



Coresline

C.N. 339038.5



Edulcoline

C.N. 254563.2



Thymentline



Energyline

C.N. 338662.3

salta la dieta puntualmente tomando alimentos ricos en este nutriente.

Drenaline es un completo jarabe que facilita la depuración del organismo. Los comprimidos de **Quemaline** facilitan el metabolismo de las grasas. **Fiberline** aporta fibra de origen vegetal con el fin de facilitar el tránsito intestinal. **Thymentline** es una infusión con elevado poder drenante y antioxidante.

Lactuline es una bebida vegetal sustitutiva del suero de leche. **Coresline**, elaborado a base de aceite de piñón coreano, Hoodia gordonii, inulina y lecitina de soja, causa un efecto saciante. **Edulcoline** es un edulcorante líquido de bajo aporte calórico. **Energyline** es un energético natural, bajo en calorías. ■

C.N. 254559.5



Drenaline

C.N. 254562.5



Quemaline

C.N. 254564.9



Lactuline

C.N. 254560.1



Fiberline

Limpiar el cuerpo por dentro

Eliminar el exceso de toxinas acopiadas en el interior del cuerpo es el objetivo de la depuración. El proceso consiste en disminuir los tóxicos que se ingieren y estimular los órganos eliminadores. Los efectos son numerosos. El principal es la renovación y recarga de energía del organismo. Esta «limpieza» debe hacerse con la ayuda de productos elaborados a base de plantas medicinales. **Hepader** es un jugo concentrado de Rábano negro, Alcachofa y Cardo

mariano con lecitina de soja rica en fosfatidocolina. 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. Las **Cápsulas de Cola de caballo** favorecen la eliminación de agua y sodio a través de la orina. **Diurinat** es una mezcla de extractos de plantas que favorece las funciones de eliminación renal de líquidos. ■



E.P.F. 670554.4

Diurinat



C.N. 151587.2

Hepader



CN 217562.4

Alcachofa

C.N. 217562.4



CN 273342.8

Cola de caballo

C.N. 273342.8

Un verano saludable



Gastronat

Preparado elaborado a base de extractos de Genciana, Melisa, Manzanilla romana y aceite esencial de Romero e Hinojo que genera un efecto favorable en casos de pesadez de estómago y excesiva producción de gases.



VIA ORAL

C.N. 323436.8

Soritrol

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.

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.

C.N. 292797.1



Zanahoria

Estas cápsulas, que contienen Zanahoria enriquecida en Beta-carotenos de origen natural, ayudan a potenciar el bronceado de la piel y a protegerla de las radiaciones solares. Se recomienda tomarlas un tiempo antes de que se vaya a tomar el sol de forma continuada.

C.N. 274233.8



C.N.293621.8

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.



Reactinat

Mezcla de extractos de Grosellero negro, Helicrisum, Pasiflora, Cola de caballo, Fumaria, Pensamiento e Hisopo que tiene efectos favorables contra ciertas alteraciones del sistema inmunológico.



Energía natural para superar el día a día

Las gama **Energy** de Homeosor cuenta con tres variedades. Se trata de complementos naturales enriquecidos con Jalea real, Propóleo, Calcio y Vitamina D3. Dado su elevado contenido en fósforo, glucosa y otros minerales, actúa como un importante precursor de ATP, la molécula encargada de proporci-

onar 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 y en etapas de crecimiento. ■



- **Energy** C.N. 326934.6
- **Energy Max** C.N. 326942.1
- **Energy Kids** C.N. 338661.6

C.N. 272492.1

Cáscara sagrada

Comprimidos elaborados a base de esta planta que ejercen un efecto sobre los síntomas propios que presenta un estreñimiento puntual.



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.

C.N. 271460.1



Manusor

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

CN 293886.1

ALIVIA 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.



CÁRGATE DE ENERGY!

CASA
TRABAJO
ESTUDIOS
DEPORTE
NIÑOS
...



**APÚNTATE A LA
PROMOCIÓN ENERGY!**

Por la compra de Energy o Energy Max,
GRATIS esta práctica BANDOLERA.
promoción válida hasta fin de existencias



SUPERAR TU DÍA A DÍA

WWW.HOMEOSOR.ES