

VIVIR AL

NATURAL

SALUD Y BIENESTAR. OTOÑO 2011-INVIERNO 2012. Nº 24

HOMEOPATÍA

Una alternativa eficaz para embarazadas y niños

- Un invierno sin catarros
- Jaime Cantizano: «La Fitoterapia siempre surte efecto»

HOMEOSOR
DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

CARVIMIN

CUIDA DE TUS HUESOS
Y ARTICULACIONES

Producto elaborado
exclusivamente con
aminoácidos de origen
vegetal (soja y arroz),
minerales y vitaminas.

C.N.: 325340.6

C.N.: 392209.8



www.homeosor.es



Te
interesa
pag. 04



08. Mens sana in corpore sano

10. Un invierno sin resfriados

12. Huesos fuertes

14. La grasa más peligrosa

16. Entrevista a Jaime Cantizano



VIVIR AL SALUD Y BIENESTAR NATURAL

Nuestra reflexión

Tienen entre sus manos una nueva edición de **Vivir al Natural**, la correspondiente al Otoño 2011-Invierno 2012. El comienzo de una temporada que debe ir acompañado de la operación «fortalecimiento del sistema inmunológico». Del vigor de nuestras defensas naturales depende que seamos o no víctimas de las afecciones catarrales y gripales.

Además de la Fitoterapia, también la Homeopatía es una buena alternativa para hacer fuerte nuestro cuerpo y tratar los síntomas característicos de otras enfermedades. La puede utilizar cualquier persona, pero su inocuidad, o lo que es lo mismo la carencia de efectos secundarios, la convierte en una tabla de salvación para niños y embarazadas. ¡Qué mal lo pasan esas mujeres en estado de buena esperanza que padecen alergias, gripes u otras patologías, y que no les permiten tomar ningún medicamento porque puede dañar al feto! O los niños pequeños, que no deben ingerir ningún fármaco por su incapacidad para asimilarlo y eliminarlo.

No escuchen a los detractores de la Homeopatía, que los tiene y que se limitan a decir que no es más que un placebo. Desde luego, no produce ningún perjuicio, pero además no faltan estudios que demuestran su eficacia.

■ 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.

HOMEOPATÍA

una alternativa eficaz para niños y embarazadas

Ni los niños pequeños, ni las embarazadas tienen hoy en día que resignarse a sufrir determinadas dolencias que no pueden ser combatidas con ningún fármaco convencional porque sus principios activos les pueden generar daños colaterales graves. La Homeopatía es una ciencia terapéutica médica, que nunca produce efectos secundarios y que se presenta, cada día más, como una alternativa para esos pacientes a los que tan sólo les dejan tomar ibuprofeno y paracetamol.

por **Juan Pedro Ramírez**, departamento médico de Homeosor

Christian Friedrich Samuel Hahnemann abandonó la medicina convencional en 1873 desencantado, probablemente frustrado, por las terapias extremas que se utilizaban en esa época. Las más recurrentes eran las basadas en remedios purgantes y vomitivos y, sobre todo, sangrías. Aunque había ejercido la medicina desde muy joven, con sólo 25 años fue el médico privado del gobernador de Transilvania, le respaldaba una formación práctica en química, así como en cultura clásica. Estos conocimientos y su dominio de varios idiomas, los había adquirido en Meissen, hoy ciudad alemana, donde vino al mundo en abril de 1755.

Sus inquietudes científicas seguían latentes y fue, precisamente, traduciendo un libro de estas características —«La materia mé-



dica», de Ezequiel W. Cullen—, cuando empezó a perfilar lo que llamaría Homeopatía. Cuentan sus biógrafos que, precisamente, Samuel Hahnemann, nombre con el que ha pasado a la historia, tuvo que abordar un pasaje en el que se analizaban las virtudes de la quinina. Él estaba en desacuerdo con las consideraciones del científico escocés y decidió ingerir la citada sustancia para inves-

tigar sobre sí mismo. Y llegó a la conclusión de que los síntomas que presentaba coincidían con los de las fiebres palúdicas para las que estaba indicada. Esta constatación le llevó a formular la siguiente tesis: «*Aquello que puede dar lugar a un conjunto de síntomas en un individuo sano puede curar a uno enfermo que presente ese mismo conjunto de síntomas*». De esta manera, recuperaba un viejo ►►

« principio, que se convertiría en el fundamento de su terapia: «*Similia similibus curantur*» (lo semejante se cura con lo semejante). Evidentemente, con el paso del tiempo, esta medicina se fue estructurando y popularizando gracias, entre otros, al estadounidense James Tyler Kent.

Su singularidad

La Homeopatía se extendió, desde sus orígenes, por toda Europa y América. En los últimos años, ha aumentado notablemente su uso en países orientales como Sri Lanka o La India. En España, según datos de la Universidad de Zaragoza, el 75,4 por ciento de la población conoce esta terapéutica y el 38,8 por ciento la utiliza con frecuencia. Además, más de 10.000 médicos ya prescriben habitual u ocasionalmente estos medicamentos y el número de especialistas que la integran en sus consultas va en aumento, hasta los 4.400 pediatras, 700 ginecólogos y 4.300 médicos generales que lo hacen actualmente.

La singularidad de esta especialidad médica es su inocuidad, dada la baja concentración de sustancias que contiene. Su seguridad está garantizada. Nadie la pone en duda. Carece de efectos secundarios como los medicamentos alopáticos.

Lógicamente, esta seña de identidad convierte a la Homeopatía en una alternativa eficaz para embarazadas y niños. Ambos grupos no pueden tomar la ma-



yoría de las referencias, salvo contadísimas excepciones, que ofrece el portfolio farmacológico, por sus ingredientes químicos. Éstos podrían dañar tanto a los pequeños como al embrión en su desarrollo o al feto, porque son incapaces de asimilarlos y de depurarlos. También es una opción interesante y que recomiendan muchos profesionales sanitarios a pacientes polimedificados, que suelen ser generalmente personas mayores, ya que no origina ningún tipo de interacción farmacocinética.

Centrándonos en la población infantil, resulta eficaz para hacer frente a las infecciones, sobre todo catarrales o gripales, que tanto se suelen presentar. Habitualmente, son de origen viral y los antibióticos no sólo no son eficientes, sino que resultan, a la

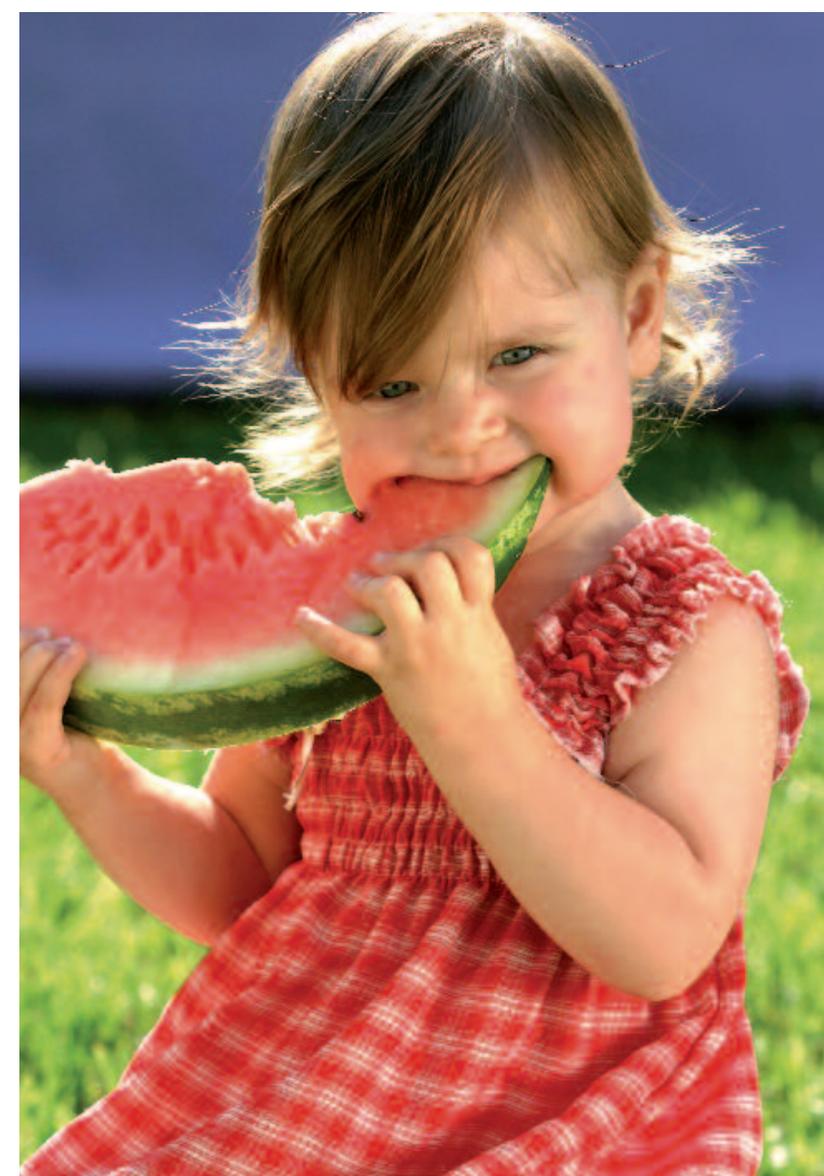
postre, muy perjudiciales porque merman el sistema inmunológico. La Homeopatía, en cambio, ayuda a fortalecer las defensas naturales y acaba con el problema fisiológico. También hay que tener en cuenta que cualquier sustancia química que se les suministra puede acabar generando efectos tóxicos, ya que tendrá dificultades para eliminarla por la inmadurez de su sistema metabólico. Además, otra característica propia de la homeopatía es su forma de administrarla, ya que tiene algunas variantes que son muy del gusto de los niños.

Se da la circunstancia de que en las enfermedades propias de la infancia, como el asma, esta respuesta terapéutica ha destacado especialmente, pero su utilidad abarca a la práctica totalidad de las especialidades médicas. No

hay diferencias entre las prescripciones realizadas a los niños y a los adultos. La astenia infantil física o psíquica suele mejorar con remedios como el «Kali Phosphoricum». En los catarras comunes que cursan con tos seca suele ser eficaz la «Drosera» y en las infecciones respiratorias de repetición, el «Tuberculinum». También es un buen medio para hacerle frente a la obesidad infantil, tan extendida en nuestros días, no directamente a la patología, sino a sus síntomas o efectos. Se puede ayudar a controlar la ansiedad o a saciar su apetito.

Sin duda, la Homeopatía es una solución idónea para tratar las afecciones que padecen las mujeres en estado de gestación. Algunas pasan auténticos calvarios, ya que los médicos les advierten, desde el inicio del embarazo, que sólo pueden tomar paracetamol, pues es el único principio activo que no causa ningún daño al feto. Sin embargo, la Homeopatía es una buena alternativa para hacer frente a estas dolencias y sus síntomas, y evitar sufrimientos.

Cada día, más médicos de cabecera y especialistas en Ginecología recomiendan a las futuras madres que recurran a la Homeopatía para mejorar la dinámica del parto. En los primeros meses, gracias a estas fórmulas individualizadas, mejoran el bienestar general y, evidentemente, la calidad de vida, ya que se puede emplear, por ejemplo, para acabar con esas molestias típicas del pri-



mer trimestre de embarazo. Siempre se ha dicho que las náuseas, los mareos, los vómitos... son irremediables. Pues no, la terapia que concibió Hahnemann les puede poner coto. Al igual que a

esas otras molestias que aparecen en el último tercio del embarazo: hemorroides y otros trastornos circulatorios, lumbalgias, dolores articulares o de espalda, etc.

Tampoco tienen que aguantar estoicamente los procesos catarrales, gripales o alérgicos que sufren cuando se hallan en estado de buena esperanza.

Lógicamente, siempre de acuerdo con un médico o un especialista, pueden recurrir a remedios homeopáticos. Por ejemplo, el «Euforbium» para la rinitis alérgica o el «Aconitum» y la «Belladonna» para procesos catarrales. ■

MENS SANA IN CORPORE SANO

Los científicos están firmemente convencidos de que el equilibrio mental es uno de los principales fundamentos, al igual que la alimentación, de la salud. El estrés y los trastornos del sistema nervioso son la causa, o el agravante, de numerosas alteraciones fisiológicas.

por estrella gascón,
departamento médico de homeosor

Los clásicos de nuestra cultura universal ya nos advirtieron sobre esta circunstancia. Es el caso del poeta romano Décimo Junio Juvenal. Él es el autor de una máxima muy conocida, aunque interpretada de una forma distinta a su intención original: «*Mens sana in corpore sano*». Él puso blanco sobre negro la dependencia del cuerpo humano respecto al espíritu. La racionalidad, rasgo distintivo del ser humano, determina y condiciona lo material. Sin una mente ponderada, no es posible un organismo armonioso.

Esta sentencia cobra más actualidad hoy en día. Todos podríamos relatar casos de personas que conforman nuestro entorno, –familiares, amigos, compañeros, conocidos...– que padecen cuadros de ansiedad o de estrés intensos, depresiones u otras enfer-

medades mentales, que también han visto cómo, con el paso del tiempo, se deterioraban otros aparatos y sistemas orgánicos, como el digestivo, el cardiovascular o el hepático. Es decir, cuando falla el motor o no se encuentra en plenitud de facultades, surgen otros problemas de salud.

El estrés es la respuesta fisiológica del organismo frente a un estímulo que considera amenazante. Una vez desaparecido, el cuerpo vuelve a la normalidad y recupera el gasto tanto físico como emocional que ha hecho. No obstante, es necesario cierto grado de estrés para hacer frente a las demandas del entorno y a determinados contratiempos. Pero cuando el físico carece de capacidad para responder adecuadamente a esas situaciones, y se halla en permanente estado de alerta, se agotan sus energías y apare-



Valeriana (*Valeriana officinalis L.*)

cen las manifestaciones propias de un exceso, como dolor de espalda, palpitaciones, malhumor, trastornos gastrointestinales, insomnio o dolores de cabeza, entre otras.

La mejor manera de tener esos estímulos bajo control es aprender a manejarlos para evitar que nos sobrepasen.

Algunas medidas sencillas pueden ayudar a reducir el estrés:

- **Hacer ejercicio** físico regularmente.
- **Dormir** el tiempo necesario. Un baño en agua caliente y plan-



tas relajantes, o un masaje puede ayudar a conciliar mejor el sueño.

- **Organizar** bien el tiempo, establecer prioridades y no tratar de hacer todo a la vez.
- **Dedicar cada día** un tiempo para uno mismo. Realizar actividades de ocio que sean gratificantes y que no supongan un esfuerzo
- **Llevar una alimentación** equilibrada y evitar el consumo de bebidas excitantes y tabaco.
- **Desahogarnos**, contar nuestras preocupaciones a alguien de confianza.
- **Saber ver el lado positivo** de los problemas.

Se debe evitar, en la medida de lo posible, consumir medicamentos. Ayudan mucho las plan-



Passiflora (*Passiflora incarnata L.*)

tas medicinales conocidas tradicionalmente por sus propiedades ansiolíticas y relajantes. La **Passiflora**, la **Valeriana**, la **Tila**, el **Espino blanco**, la **Avena**, el **Azahar**, la **Amapola** o la **Lavanda** son algunas de las más utilizadas. El Espino blanco es muy eficaz para ali-

viar los trastornos relacionados con la ansiedad. La flor del **Naranja**, el **Azahar**, contiene una esencia aromática a la que se le atribuye propiedades sedantes. La Valeriana posee efectos tranquilizantes. La Tila es muy relajante. La Passiflora es beneficiosa contra el insomnio. La Avena es muy recomendable en casos de agotamiento tanto físico como mental.

También conviene recurrir a diversas técnicas para combatir el estrés. La relajación, los masajes, la hidroterapia, la respiración, la musicoterapia, el tai-chi y el chikung o determinados métodos psicológicos, no sólo nos producirán un efecto tonificante, sino que además nos ayudarán a controlar el estrés. ■



INVIERNO SIN CATARROS NI GRIPES

Nuestro organismo se encuentra expuesto durante el invierno, sobre todo en las primeras semanas, a cambios bruscos de temperatura, lo que aumenta la probabilidad de padecer enfermedades de origen respiratorio, sobre todo gripes y resfriados. La mejor manera de evitar estas infecciones de origen vírico es disponer de un sistema inmunológico fuerte.

por isabel molinero, departamento médico de homeosor

El sistema inmunitario se encarga de protegernos de amenazas externas (bacterias, virus, hongos, etc.), por lo que debemos cuidarlo para que trabaje a pleno rendimiento. Sin embargo, existen diversos factores que pueden alterarlo y debilitarlo significativamente: una alimentación desequilibrada y deficiente, el estrés, la falta de descanso, los cambios hormonales, el consumo de alcohol y tabaco, la ingestión excesiva de azúcar refinado, la contaminación ambiental, o las alergias, entre otras.

Existe una estrecha relación entre el aparato digestivo y la capacidad defensiva del organismo, puesto que un 70 por ciento de nuestro sistema inmune se localiza en el tracto digestivo. El intestino desempeña esta función a través de tres vías principales:

1. Las células de la pared intestinal constituyen una barrera protectora que impide el paso de sustancias dañinas (gérmenes, alimentos mal digeridos, toxinas...) a la sangre. La integridad física y funcional del intestino es fundamental, ya que está en juego que los nutrientes sean absorbidos correctamente y que las moléculas tóxicas o antigénicas no sean capaces de atravesar la barrera intestinal.

2. La flora intestinal nos protege contra la invasión de microorganismos patógenos. Existen dos tipos de flora en el intestino, la de tipo fermentativo (lactobacillus, bifidobacterias, etc.) y la putrefactiva (bacteroides, eubacterium, clostridium, etc.). Las dos deben mantener un cierto equilibrio con un predominio de la primera.

3. El intestino dispone, asimismo, de un sistema inmunológico

compuesto por células específicas capaces de generar una respuesta inmune innata y, paralelamente, desencadenar la producción de anticuerpos. La flora intestinal participa, junto con las células del sistema inmunológico gastrointestinal, en este pro-



• Equinacea
(*Echinacea angustifolia* D.C)

• Tomillo
(*Thymus vulgaris* L.)

ceso, ya que la respuesta que da contra los antígenos alimentarios y los microorganismos nocivos es conjunta.

Pero ¿cómo podemos potenciar nuestro sistema inmunológico? Existen varias formas, aunque en los últimos años, diversas investigaciones hacen hincapié en la importancia del buen estado del aparato digestivo. De ahí, que destaquemos, aparte de

otras recomendaciones, ingerir aquellas sustancias que lo refuerzan en colaboración con la flora intestinal beneficiosa.

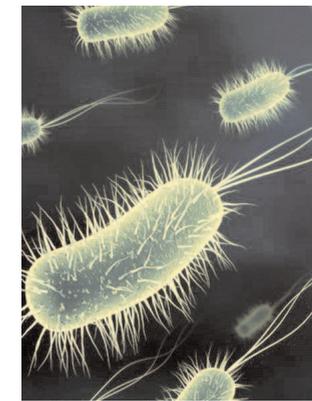
● Lo fortalecen una vida saludable en la que haya espacio para el ejercicio físico; una alimentación equilibrada rica en vitaminas y minerales, y un descanso apropiado.

● Otra forma de fomentar la inmunidad es a través del consumo de probióticos y prebióticos. Los probióticos (lactobacillus, bifidobacterias, etc.) son bacte-

rias vivas que ayudan a equilibrar la flora intestinal y aportan múltiples beneficios al organismo. Los prebióticos son fibras no digeribles que estimulan selectivamente el crecimiento de determinadas bacterias saludables en el colon.

● Hay estudios que demuestran que la utilización de determinados suplementos como los 1,3-1,6 betaglucanos (sustancias procedentes del hongo *Pleurotus ostreatus*), lactoferrina (sustancia procedente de la leche), jugo de Granada y jugo de bayas de Saúco, durante cierto periodo de tiempo, pueden reducir el número y la severidad de los síntomas, así como la duración del resfriado.

● Existen otras sustancias que también contribuyen a mejorar nuestras defensas como el Propóleo, además de determinadas plantas medicinales como la Equinácea, el Tomillo, las flores de Tila, o la Cola de caballo. ■



HUESOS

FUERTES Y DURADEROS

Los huesos son órganos vitales, imprescindibles para disfrutar de una vida activa de calidad. Si no tomamos las medidas para fortalecerlos, podemos encontrarnos con osteoporosis o fracturas óseas.

Una alimentación adecuada, las plantas medicinales, el ejercicio físico y la eliminación de hábitos insanos ayudan.

por estrella gascón,
departamento médico de homeosor

Los huesos integran el esqueleto o sistema esquelético. Presentan formas muy variadas y cumplen funciones capitales en el organismo. Permiten el movimiento, ya que la contracción de los músculos, que se insertan en ellos a través de los tendones, propicia que podamos mover las distintas partes del cuerpo y que nos desplacemos. Protegen de posibles traumatismos a órganos vitales como el cerebro, el corazón o los pulmones. Intervienen en el equilibrio mineral del organismo actuando como reserva de algunos de ellos, especialmente Calcio y Fósforo, que son fundamentales para la contracción muscular o la coagulación de la sangre. Cuando el cuerpo los necesita, los huesos los liberan y la sangre se los suministra. Asimismo, sirven de soporte a los órga-

nos y tejidos blandos, y contribuyen a la formación de células sanguíneas.

La composición de los huesos, que están en continuo proceso de remodelación —destrucción y eliminación de hueso viejo, y formación de nuevo—, es variada: componentes inorgánicos (sales minerales de Calcio y Fósforo, y agua), otros orgánicos (fibras de colágeno y proteínas), y distintos tipos de células.

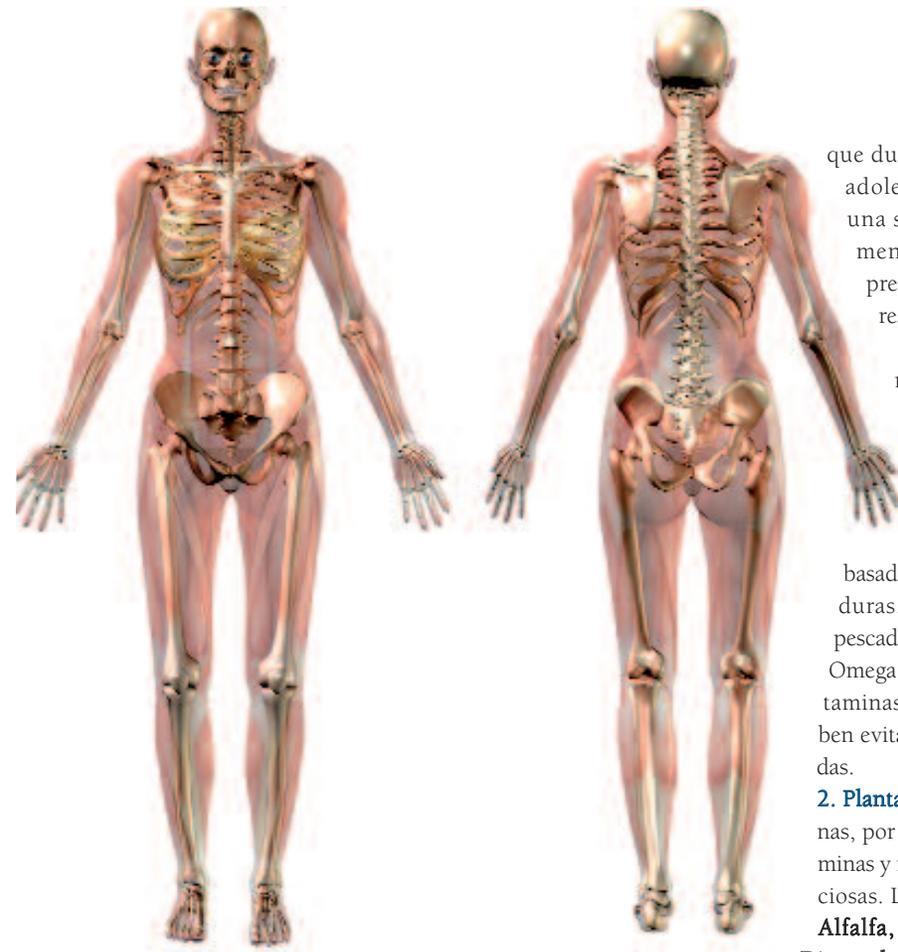
Durante la infancia y la adolescencia, predomina la formación sobre la eliminación, lo que facilita la adquisición de una masa ósea que alcanza su culmen entre los 20 y los 30 años. A partir de esta edad, se destruye más del que se genera, lo que propicia



Cola de caballo (*Equisetum arvense* L.)

una pérdida gradual del hueso que se vuelve más frágil a medida que la persona envejece. Estas consideraciones llevan a una conclusión: para llegar a la vejez con un esqueleto fuerte hay que cuidarlo desde la infancia.

La constitución y el mantenimiento de los huesos están regulados por hormonas, pero también intervienen de manera de-



cisiva los factores nutricionales y los hábitos de vida. Para que el hueso crezca y se mineralice adecuadamente es imprescindible una alimentación equilibrada que aporte la energía y los nutrientes necesarios: proteí-

nas, vitaminas D, A, C y K, y minerales —Calcio, Fósforo y Magnesio—, y también Flúor, Hierro, Cinc y Cobre.

Cualquier edad es buena para mejorar la salud de nuestros huesos. No obstante, conviene



Brotes de soja

que durante la infancia y la adolescencia se adquiera una serie de hábitos alimenticios y físicos para prevenir males posteriores.

Ofrecemos a continuación algunos consejos para robustecer nuestros huesos:

1. Alimentación sana y variada.

La dieta debe estar basada, sobre todo, en verduras, frutas y legumbres, pescado y alimentos ricos en Omega 3, sales minerales, vitaminas y aminoácidos. Deben evitarse las grasas saturadas.

2. Plantas medicinales. Algunas, por su contenido en vitaminas y minerales, son beneficiosas. La Cola de caballo, la Alfalfa, la Ortiga verde o el Diente de león son algunas de ellas. La Soja contiene isoflavonas, que previenen la pérdida de hueso y favorecen su formación.

3. Ejercicio físico. Practicarlo con regularidad ayuda a desarrollar la masa ósea durante la etapa de crecimiento, y previene la osteoporosis, tonifica los músculos y, posteriormente, aumenta la resistencia. Pasear, correr, bailar, subir y bajar escaleras, tenis... Si no te gustan los ejercicios vigorosos, el tai chi es una alternativa excelente, sobre todo en personas mayores, ya que mejora el equilibrio y la coordinación, y disminuye el riesgo de fracturas por caídas, al tiempo que calma la mente.

4. Evitar hábitos tóxicos, como alcohol o tabaco. ■

GRASA ABDOMINAL

UN RIESGO GRAVE PARA LA SALUD

El exceso de grasa abdominal, el llamado «flotador», es mucho más que un problema estético. Puede originar afectaciones como diabetes, enfermedades cardiovasculares e, incluso, respiratorias. La manera más eficaz de hacerle frente es la prevención.

por **Jessica Lamú García**,
departamento de dietética y nutrición de homeosor

A lo largo de la vida se van produciendo cambios en la estructura corporal, así como en el funcionamiento de todos los órganos. Es el caso, por ejemplo, de la distribución de la grasa, que puede responder a factores hormonales y genéticos, pero también a otros de carácter ambiental, como unos malos hábitos alimentarios o dietéticos, o a la ausencia de actividad física. Precisamente, en función de dónde se acumula, se distinguen tres tipos de obesidad:

- La **obesidad de distribución homogénea** es aquella en la que el exceso de grasa corporal se halla sin predominio en ninguna región concreta del organismo.
- La **obesidad androide** es más frecuente en varones y se representa por la forma física de

una manzana. Un exceso de grasa se deposita en la mitad superior del cuerpo: cuello, hombros y, sobre todo, en la región abdominal. Ésta a su vez puede ser:

- a) **Obesidad androide abdominal subcutánea**, en la que el depósito de grasa se encuentra en el tejido celular subcutáneo.
- b) **Obesidad androide abdominal visceral**, en la que destaca una disposición de la grasa intraabdominal a nivel perivisceral o intraperitoneal. Los adipocitos de esta grasa producen sustancias proinflamatorias por lo que conlleva un mayor riesgo de de-



sarrollar complicaciones metabólicas y vasculares.

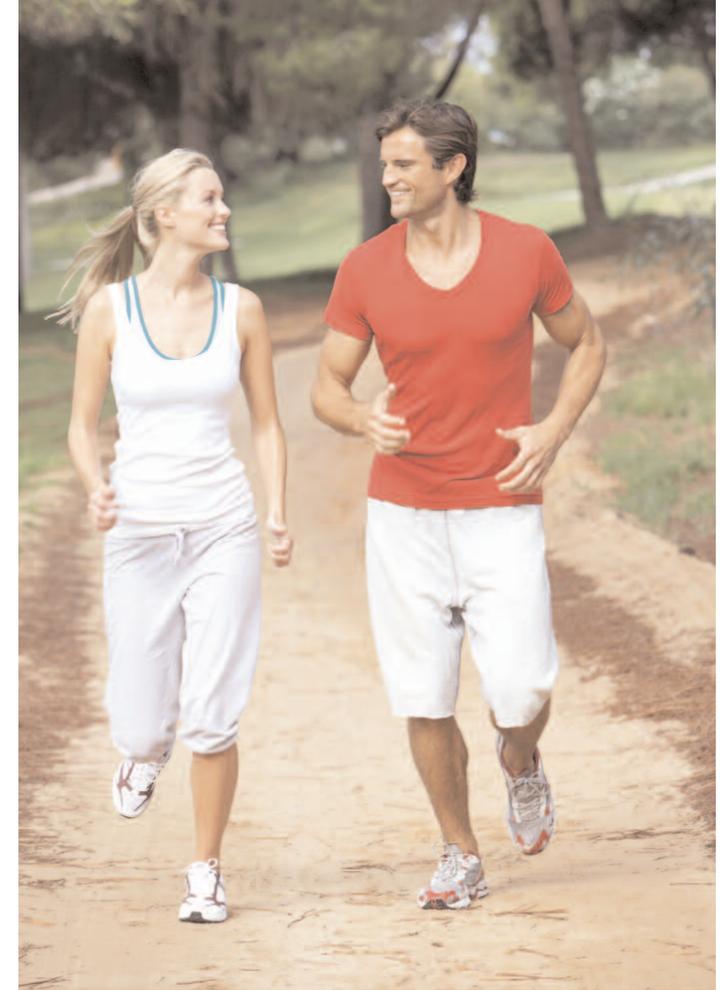
Ambos tipos de grasa, subcutánea y visceral, son consideradas un serio peligro para la salud, aunque más aún la segunda. Las dos incrementan el riesgo de que la persona sufra un ataque al corazón, diabetes, hi-

pertensión arterial, apnea del sueño, diferentes tipos de cáncer u otras enfermedades degenerativas.

- La **obesidad ginoide** es más frecuente en mujeres y se representa por la forma física de una pera. Se caracteriza por una acumulación de grasa en la región gluteo-femoral: caderas, nalgas y muslos. Ésta tiende a causar más complicaciones de tipo mecánico, –insuficiencia venosa o poliartritis–, que de carácter metabólico.

La obesidad visceral promueve la liberación, por parte de los adipocitos, de ácidos grasos. Al ser excesiva la cantidad, ni son oxidados ni almacenados en el tejido adiposo subcutáneo, por lo que se desplazan sin control a otras partes del organismo, como el hígado, el páncreas, los músculos o el corazón. Se infiltra en ellos y contribuye a generar resistencia a la insulina, lo que favorece la aparición de diabetes, o de alteraciones en los lípidos, o de hipertensión arterial. También puede generar problemas articulares o respiratorios.

La mejor manera de combatirla es prevenirla. Y, sin duda, la alimentación es clave. Es importante olvidarse de practicar dietas



estrictas durante un tiempo corto. Hay que apostar, en cambio, por una correcta nutrición diaria. Los especialistas dan, entre otros, los siguientes consejos:

- Llevar una **dieta variada** y equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos.
- Olvidarse de los **productos refinados**, azucarados o ricos en

- grasas saturadas.
- Eliminar el **alcohol**.
- Evitar **frituras**.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra como **verduras, frutas, legumbres o cereales** integrales.
- Comer **pescado y carnes** blancas.
- Beber entre uno y medio y dos litros de **agua** diarios, preferiblemente fuera de las comidas. Notaremos su efecto saciante.
- **Comer despacio** y masticar bien los alimentos.

La práctica del ejercicio físico resulta fundamental para mantener nuestro peso a raya y evitar la obesidad. Un ejercicio que ha de ser moderado –con media hora es suficiente– y adaptado a las posibilidades de cada uno. ■



Jaime Cantizano

Presentador de «DEC» de Antena 3

«Gracias a la medicina natural, llevo tres años sin gripes ni catarros»

El famoso presentador de Antena 3 cuida mucho su salud porque quiere disfrutar de esta vida durante mucho tiempo. Jaime Cantizano nació en Jerez de la Frontera hace 38 años. Trabaja desde los 17. Empezó en «Los 40 Principales», en la emisora de la Cadena SER en su ciudad, y haciendo cuñas publicitarias. Tras realizar otros trabajos en la emisora del Grupo Prisa, pasó a Onda Cero y saltó a la televisión. Se incorporó a la desaparecida Localia y, más tarde, a «Sabor a ti», con Ana Rosa Quintana. Su rostro se hace muy popular a partir de 2003, año en el que comienza a presentar en Antena 3 el «talk-show» «¿Dónde estás corazón?», que aún sigue en parrilla, aunque el nombre se ha reducido a las iniciales, «DEC».

**¿Chequea su salud periódicamente?**

Sí, cada seis meses procuro saber cómo marcha mi cuerpo y, especialmente, los órganos más débiles o vulnerables.

¿Cómo ha adquirido este hábito?

He sido educado en unos principios importantes en cuanto a alimentación, hábitos saludables... Además, soy metódico y muy estricto en mi vida cotidiana. Suelo controlar muchos aspectos y, entre ellos, el de la salud, porque me gustaría llegar, por lo menos, a los 95 años.

¿Cuáles son, a su juicio, las claves para tener un bienestar general?

Cada vez estoy más convencido de que la armonía interior, consecuencia de un equilibrio psíquico, —de hecho, yo hago meditación y, en su día, hice yoga— resulta decisiva. El trayecto de la salud va de dentro hacia fuera. Y, luego, tener muy claro qué es bueno y malo para nuestro físico.

¿Consume preparados elaborados a base de plantas medicinales y sustancias naturales?

Sí. Yo me hago periódicamente revisiones médicas, pero procuro no tener que ir el resto del año al médico. De hecho, no sé ni siquiera quién es mi médico de cabecera. En mi botiquín se pueden encontrar, en cambio, productos naturales como el Propóleo, la Equinácea, cápsulas de antioxidantes, comprimidos de Alcachofa... Surten efecto a largo plazo, pero funcionan. Por ejemplo, el Propóleo es lo que mejor me ha venido para

evitar los resfriados y otras afecciones invernales. Pero, claro, hay que empezar en septiembre para fortalecer el sistema inmunológico. Lo suelo tomar hasta febrero más o menos. Llevo tres años, desde que me lo explicaron en Homeosor, que consigo bandear un problema que era casi genético, ya que en mi familia somos muy propensos, desde mis padres hasta mis sobrinos, a ser víctimas de las afecciones propias del invierno

¿Qué plantas medicinales consume más?

Equinácea, Alcachofa, Valeriana...

¿Recurrir a energéticos naturales para hacer frente a su intenso trabajo?

Sí, claro. Me vienen fenomenal, pero no sólo antes de empezar un programa de «DEC», sino también cuando estoy especialmente cansado porque no he dormido lo suficiente o porque he estado sometido a mucha tensión. También lo tomo antes de hacer deporte.

¿Qué es para usted la Fitoterapia?

Lo he aprendido gracias a los amigos de Soria Natural. Ojeo mucho dos libros que me regalaron donde se explican las características de cada planta. Me gusta aprender. Es una terapia que recupera mucho de lo tradicional, de lo de toda la vida, y la actualiza a este momento.

¿Para usted es una creencia o una especialidad médica más?

Es una disciplina científica porque detrás hay un trabajo de investigación de muchos años y unas importantes inversiones en I+D+i.

Una de las misiones principales de la Fitoterapia es la prevención. ¿Recurrir a ella para fortalecer su sistema inmunológico y hacer frente a las afecciones propias del invierno?

Sí, sobre todo en invierno.

¿Qué otros capítulos de su salud cuida especialmente?

El sistema digestivo, porque siempre me ha dado



«La Fitoterapia y la Homeopatía son buenos remedios, ya que siempre surten efecto»

muchos problemas, y el sistema nervioso porque, aunque parece que los tengo de hierro, los nervios me devoran por dentro.

¿Y la homeopatía?

Si la he utilizado en alguna ocasión. Resulta curioso porque soy un persona impaciente y en estas terapias hay que tener paciencia. Siempre hay resultados.

¿Cómo ha llegado a ese convencimiento de la eficacia de la Fitoterapia y de la Homeopatía?

Por un lado, porque a largo plazo, siempre surten efecto. Y, por otro, porque durante años, he ido acumulando mucha información sobre esta materia. ■



Dos nuevos productos para una dieta saludable

La gama **Line** de **Homeosor** cuenta con dos nuevos productos: **Vientreline** y **DrenalineMax**. El primero, elaborado a base de extractos de Melisa, Morera y Ajenjo, actúa específicamente sobre el tejido adiposo y, concretamente, la zona abdominal. Ayuda a reducir la circunferencia de la cintura y la grasa visceral, y favorece su metabolismo en el hígado. **DrenalineMax** es un concentrado de plantas depurativas y antioxidantes naturales que favorece la

depuración y limpieza del organismo, así como el control del peso y la prevención de los procesos digestivos. Su potente acción antioxidante ayuda a contrarrestar los efectos producidos por los radicales libres. Pero nuestro laboratorio cuenta con otros suplementos alimenticios que ayudan a perder peso y a mantener la línea, como **Bloqline**, **Quemaline**, **Drenaline**, **Fiberline**, **Thymentine**, **Lactuline**, **Coresline**, **Edulcoline** y **Energyline**.

- 1. Drenaline C.N: 254559.5
- 2. Quemaline C.N: 254562.5
- 3. Fiberline C.N. 254560.1
- 4. Thymentine C.N. 254563.2
- 5. Lactuline C.N. 254564.9
- 6. Edulcoline C.N. 339038.5
- 7. Energyline C.N. 338662.3
- 8. Coresline C.N. 152045.6



Homeopatía para el invierno

Aconitum y **Drosera** son dos medicamentos homeopáticos que ayudan a prevenir y/o aliviar las afecciones invernales (resfriados, catarros, tos...). Los puede consumir toda la familia.



Defensas naturales para el invierno



No deje pasar ni un día más. El otoño se va sin que se de cuenta y llega el invierno con sus catarros, gripes, afecciones respiratorias... Prepare su cuerpo, ¡hágalo fuerte!, para que estas dolencias no le hagan el más mínimo daño. **Homeosor** sigue diseñando y fabricando nuevos productos que tienen como objetivo reforzar el sistema inmunológico. El más novedoso es **+Defens**. Está elaborado con Uvas blancas, Lactoferrina, probióticos y el

hongo **Pleurotus ostreatus**. Pero hay más preparados concebidos con ese fin. **Natestim** es una mezcla de extractos de Equinácea, Propóleo y aceite esencial de Tomillo. **Gripofar**, compuesto de bayas de Saúco y frutos de Granada, enriquecido con vitamina C, Zinc y Lactoferrina. Otros productos que ayudan a mejorar la capacidad defensiva del organismo son **Cápsulas de Equinácea** y **Extracto de Propóleo**, dos clásicos de **Homeosor**.



Ayudan a normalizar el sistema nervioso

El catálogo de **Homeosor** incluye varios productos fitoterápicos que se utilizan para aliviar los síntomas propios de los trastornos nerviosos. En esta ocasión, traemos tres a esta página. *Sedasor*, uno de los más difundidos, es una mezcla de Valeriana, Pasiflora, Espino blanco y Lavanda. *Sedonat* contiene extractos de las tres primeras plantas, así como aceite esencial de Azahar. Las *Cápsulas de Valeriana* también son muy empleadas para hacer frente a estas alteraciones.



C.N. 273326.8



E.F.P 670539.1



C.N. 325332.1



Incebral

Extracto de Ginkgo biloba que mejora el flujo sanguíneo al cerebro y, por tanto, facilita el alivio de los síntomas de los

trastornos leves derivados de las alteraciones circulatorias cerebrales, como vértigos y mareos, o de las extremidades inferiores, como calambres y sensación de frío en las piernas.

Fosfoferin Forte

Este preparado se elabora a partir de lecitina de Soja purificada y enriquecida en fosfatidilserina, sustancia esencial para el correcto funcionamiento de las membranas celulares del cerebro. Contribuye a disminuir la apatía e introversión, así como a aumentar la capacidad de atención, la concentración y las funciones mentales a cualquier edad.

C.N. 664354.9 E.F.P

Huesos y articulaciones sanos y fuertes



Los trastornos articulares y óseos son muy frecuentes en la sociedad actual. Por eso, es aconsejable cuidarlos para evitar problemas con el paso del tiempo. *Carvimin* ejerce un efecto favorable sobre el cartilago. Es un complemento con alto contenido en aminoácidos de origen vegetal enriquecido con minerales y vitaminas. *Dolosul* son cápsulas de Harpagofito, Sauce y Ulmaria que alivian los dolores articulares e inflamatorios. Las *Cápsulas de Harpagofito* ayudan a superar los síntomas propios de estos problemas. Finalmente, *Reuartril* contribuye a mitigar determinados procesos degenerativos en esta parte del organismo.



C.N. 325340.6 (bote)

C.N. 392209.8 (tablets)



C.N.



C.N. 293340.8



Regul+

Es un producto pionero, ya que es la primera bebida vegetal que ayuda a regular el tránsito intestinal. Baja en grasa, es apta para intolerantes a la lactosa y carece de colesterol. Está elaborada con Arroz integral, pulpa de Manzana y Cacao, lo que supone la aportación de una importante cantidad de fibra soluble.



C.N. 157676.7



LA UNIÓN HACE LA FUERZA

El Grupo Trébol, que se constituyó en 2005, responde a un concepto que fue innovador y pionero entonces y que sigue siéndolo actualmente. Empezó con cuatro farmacias y hoy agrupa a 16, 15 en la Comunidad de Madrid y una en Guadalajara. Es la primera «franquicia profesional» de farmacias de España. Su objetivo, en palabras de su director de Atención Farmacéutica, **Jesús Ramos**, es «el de mejorar la imagen del profesional farmacéutico fomentando la atención y los servicios sanitarios, así como buscar la máxima rentabilidad de cada una de las farmacias potenciando la parafarmacia y la competitividad».

Trébol no es propiamente una franquicia, aunque sí tiene una estructura empresarial similar a la de ese modelo de negocio. La gestión de cada oficina está centralizada. El grupo desarrolla un marketing de servicios y de productos, así como una comunicación visual y una imagen corporativa comunes. Además, esa unión facilita la incorporación y la aplicación de las nuevas tecnologías; la implantación de planes de excelencia y servicios personalizados, o el desarrollo profesional de sus empleados. En definitiva, concluye **Jesús Ramos**, «así podemos dar un servicio profesional y de cali-

dad a buen precio».

Los establecimientos del Grupo Trébol dedican un amplio espacio a la Fitoterapia y a la Homeopatía. Los productos de **Homeosor** están lógicamente en sus expositores y estanterías. «Tenemos –agrega Ramos– un 90 por ciento de clientes polimedicados. A esas personas les tienes que recomendar, cuando vienen con algún problema añadido, un producto que no interfiera, y además funcione».

Sus profesionales han recibido formación específica en estas dos especialidades, por lo que son prescriptores cualificados en estas terapias.

Jesús Ramos indica que la Homeopatía no tiene tanta demanda como en otros países de nuestro entorno porque «los usuarios distinguen entre medicamentos que cuestan y los

que no cuestan. Se usa mucho en niños, embarazadas y mayores».

Uno de los servicios que ofrecen las oficinas de Trébol es el llamado «Servicio de Atención Farmacéutica», que comprende desde el control de la tensión arterial, la glucosa o el colesterol, hasta el seguimiento de los tratamientos. ■



VIENTREline

elaborado con concentrado
de MELISA, MORERA y AJENJO



AYUDA A REDUCIR
LA GRASA ABDOMINAL

ALTO CONTENIDO EN FIBRA

HOMEOSOR

line

+DEFENS

ayuda a reforzar
el sistema inmunitario

elaborado con uvas blancas, lactoferrina,
probióticos y *Pleurotus ostreatus*

