

VIVIR AL

# natural

salud y bienestar

OTOÑO 2012-INVIERNO 2013- Nº26

## ENERGÍA PARA CAMPEONES Y GENTE CORRIENTE

- INMUNE  
CONTRA LOS  
CATARROS  
Y LAS GRIPES

- SÍNDROME  
METABÓLICO:  
UN RIESGO PARA  
EL CORAZÓN

- HOMEOPATÍA  
PARA UN  
INVIERNO SANO



# +DEFENS

ayuda a reforzar  
el sistema inmunitario

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



[www.homeosor.es](http://www.homeosor.es)



## sumario

- 04. Energía para todos
- 10. Inmune contra los catarros y las gripes
- 12. Síndrome Metabólico: un riesgo para el corazón
- 14. Homeopatía para un invierno sano
- 16. Entrevista al doctor Antonio Redondo, especialista en Homeopatía
- 18. Sus productos
- 22. El Rincón del Farmacéutico



## Nuestra reflexión

Nuestro laboratorio siempre ha desarrollado una misión social al tiempo que elaboraba y comercializaba productos fitoterápicos y homeopáticos. Esa responsabilidad corporativa de **Homeosor** ha tenido, a lo largo de los años, diversas manifestaciones. Entre ellas destacan la de la difusión de la Medicina Natural, así como su apuesta por el I+D+i con el fin de avalarla científicamente. Y, muy especialmente, su propagación entre los deportistas como una ayuda saludable para mejorar su rendimiento y facilitar la recuperación frente a otras sustancias químicas prohibidas y perjudiciales, a posteriori, para su salud.

Son muchos los productos que nuestros especialistas recomiendan a los futbolistas, ciclistas, atletas, nadadores... que acuden a nuestro Departamento Médico. Ellos centran el reportaje principal de este número. Una de esas fórmulas es *Energy*, útil para los deportistas... y para todos. ■

Rafael Esteban  
Director General de Homeosor



director: Rafael Esteban. coordinador: J. Delgado. maquetación: Eva M. Rull. diseño gráfico: Javier Caballero, Ana Belén González y Beatriz Alonso. colaboradores: Isabel Molinero, Estrella Gascón, Jessica Lamy, Javier Macarrón. consejo asesor: Isabel Molinero, Juan Pedro Ramírez, Estrella Gascón, Javier Macarrón, Manuel Lomro, Gonzalo Irigoyen, Ana Taranón y Carolina Yagüe. responsable de Homeosor: Sergio Sanz. edita: Grupo Soria Natural. impresión: Grupo Jomagar. depósito legal: MU-913-2002. información: 975 252 046.

# energía

## NATURAL PARA TODOS

Para campeones y gente corriente; para adultos y niños. Los energéticos naturales ayudan a reponer las calorías y los nutrientes que consume el esfuerzo físico o intelectual. Tienen también otros efectos positivos para la salud.

Por Manuel Escudero



El atlético Adrián, a la derecha, junto con José Antonio Abellán y Miguel Ángel Sánchez

**A**l término de la Liga 2011-2012, y días antes de que se concentraran con la Selección Española, Homeosor entregó a los internacionales **Fernando Llorente**, del Athletic de Bilbao, y **Santi Cazorla**, del Málaga C. F., los «Premios Energy al jugador con más energía». Días más tarde lo recibieron los goleadores **Adrián López**, del Atlético de Madrid, y **Roberto Soldado**, del Valencia C.F. Redactores del área de información deportiva del Grupo Vocento fueron los encargados de valorar, entre los meses de enero y mayo pasados, a los seleccionables de «La Roja», dentro del programa

«La Liga en Punto» de *ABC Punto Radio*, dirigido y presentado por **José Antonio Abellán**. Ellos han elegido a los futbolistas con más empuje de la Liga BBVA en la sección «El jugador con más Energía».

Este galardón vincula las bondades de *Energy*, la familia de energéticos de **Homeosor** –muy apreciada por los deportistas– con los futbolistas españoles más reconocidos. Los premios fueron otorgados en el transcurso de sencillos actos en los que los futbolistas mostraron su agradecimiento, así como su afinidad a los productos naturales. Éstos, elaborados a base de plantas medicinales y



Fernando  
Lorente

otras sustancias de origen natural, son cada día más recomendados por los especialistas en medicina deportiva. La alternativa natural, en palabras del doctor Javier Macarrón, del Departamento Médico de **Homeosor**, «puede ser clave en su suplementación, con las ventajas de ser mucho más inocua, menos agresiva y más respetuosa con su salud que determinadas fórmulas químicas». Otro experto en medicina deportiva como el doctor Juan Manuel Alonso, quien ha formado parte durante mucho tiempo del equipo médico de la Federación Española de Atletismo, mantiene que los atletas necesitan «echar

mano de alguna ayuda para fortalecerse o soportar el esfuerzo físico». «Con el arsenal terapéutico que tenemos a nuestra disposición, los deportistas pueden elegir entre numerosas sustancias saludables que contribuyen a mejorar su rendimiento o a suplementar su dieta», agrega.

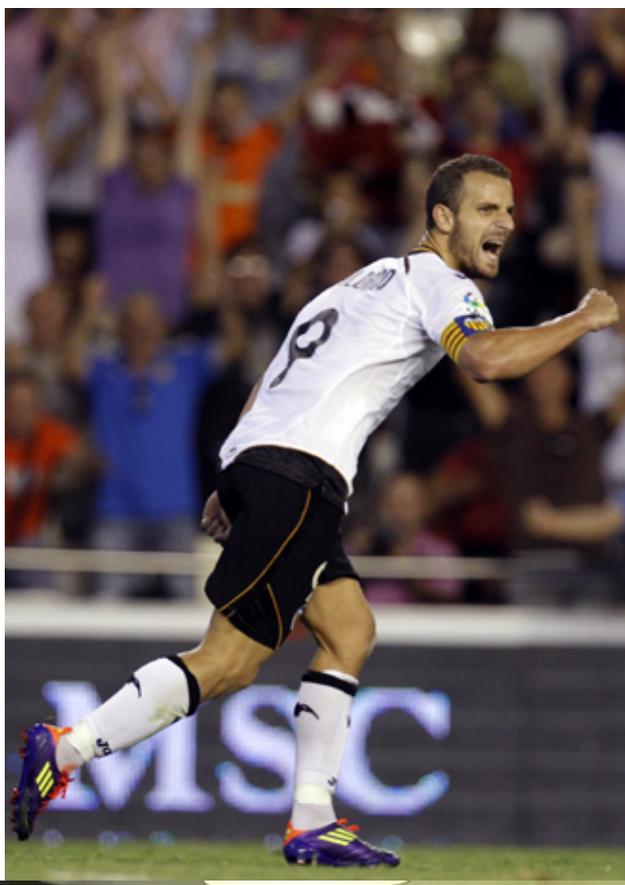
### **Todo tipo de actividad**

Esa ayuda no sólo la precisan quienes se dedican profesionalmente al deporte. El organismo humano exige energía para realizar cualquier tipo de actividad física, intelectual o sensorial, e, incluso, cuando se encuentra en reposo. Ese combustible ►►

« que necesita lo extrae de modo natural a través de los diferentes alimentos que ingiere diariamente y que son digeridos y metabolizados por el aparato digestivo.

Al mismo tiempo, repone el material que consume con el desarrollo de esos desempeños cotidianos. Pero, en muchas ocasiones, no vale con la que genera el propio organismo; requiere aportaciones extraordinarias. Las células no pueden recolectar directamente esa energía. Lo hacen a través de una molécula denominada Adenosintrifosfato o ATP, que la sintetiza a partir de las sustancias nutritivas.

Precisamente, un energizante como *Energy* es un sobresaliente precursor de ATP, facultad que debe a su adecuado contenido en fósforo, glucosa y minerales. Suministra directamente a la célula los ingredientes que necesita para producir su energía. Esos constituyentes están perfectamente calculados para que el organismo no tenga que recurrir a sus propias reservas y no se produzca ningún tipo de carencia. Este preparado cuenta con el respaldo de ensayos cualificados. Un estudio con atletas profesionales, realizado en el Centro de Alto Rendimiento de Camagüey (Cuba) y dirigido por el director del Departamento Médico de nuestro laboratorio, Juan Pedro Ramírez, avala su efectividad.





El valencianista Roberto Soldado, sobre estas líneas. A su derecha, Santi Cazorla, que también aparece en la imagen inferior con José Antonio Abellán, Miguel Ángel García y Valentín Moreno

## ¡A la Eurocopa!, gracias a Energy

La consumidora **María Victoria Albaladejo** y la titular de la farmacia en la que compró el producto, **Beatriz Coll**, cuya oficina se halla en el número 1 de la Calle Tesoro de Madrid, han sido los ganadores del concurso «Energy te lleva a la Eurocopa 2012». Los premios que han recibido las dos afortunadas consistieron en sendos viajes para dos personas para presenciar un partido de España en la Eurocopa 12, competición de la que salió campeona. Incluía el vuelo para dos personas, alojamiento en habitación doble y dos entradas. Este atractivo premio fue sorteado entre los miles de clientes que participaron en el concurso enviando el boletín correspondiente y un código de barras de Energy.



Sustancias y minerales como la Jalea real, el Propóleo, el Calcio o la Vitamina D<sub>3</sub> son energizantes naturales en sí mismos que suelen estar presentes en esas fórmulas compuestas. En algunos casos, están enriquecidas con Ginseng, una planta oriental con numerosas propiedades estimulantes muy demandada en todo el mundo. Son idóneas para todo

tipo de personas: niños, jóvenes, adultos y mayores. Para gente extraordinaria físicamente y para gente corriente. Estos complejos estimulan y tonifican en caso de cansancio físico e intelectual. Vigorizan la actividad cerebral y fomentan la capacidad de concentración y de memoria, ya que en muchos casos sus ingredientes propician la irrigación cerebral. ▶▶



► Pero los energéticos son, especialmente, útiles en momentos puntuales de gran apatía, abulia, cansancio físico y psíquico como los que se producen con el «síndrome postvacacional», el cambio estacional o la astenia primaveral. Ahora, en estas fechas, tras el descanso estival, la vuelta a la normalidad se convierte para muchos en un auténtico calvario. La reincorporación al trabajo se contempla como una empinadísima cuesta que ven como imposible de salvar. Este estado se presenta, a veces, acompañado de irritabilidad, tristeza y nerviosismo. El afectado se siente cansado y sin fuerzas e, incluso, le cuesta conciliar el sueño. Estos síntomas son los propios de un síndrome como el postvacacional que no es, ni mucho menos, un mito. Esos trastornos tienen una explicación fisiológica. Durante las vacaciones, nuestro ritmo de vida cambia de forma manifiesta: no existen horarios de trabajo; los periodos de descanso, especialmente el de la siesta, se prolongan; las

horas de acostarse y levantarse se retrasan; la alimentación se desordena... Y, lógicamente, cuando se produce bruscamente el cambio, nuestro organismo protesta hasta que alcanza otra vez su equilibrio.

### **Rutina**

Aparte de recurrir a productos y sustancias revitalizantes, se recomienda adoptar algunas medidas preventivas en las vísperas de la vuelta a la cotidianeidad. Los expertos recomiendan establecer un cierto horario, o recuperar de forma progresiva la rutina habitual. Se debe seguir, asimismo, una alimentación baja en grasas, dando preferencia a las insaturadas, y abundante en frutas y vegetales frescos, ya que éstos proporcionan las vitaminas y minerales necesarios para aumentar nuestra vitalidad. Asimismo, no pueden faltar en la dieta las proteínas (carne, pescado o huevos) y los alimentos ricos en hidratos de carbono, como la pasta, el pan y los cereales integrales, o



las legumbres, que aportan al organismo energía adicional. Además de las plantas y sustancias mencionadas, otras como el Eleuterococo, el Romero, la Alfalfa, el Té verde, la Miel o el Polen también ayudan a reponer fuerzas.

Los energéticos naturales también son muy recomendables, siempre, para los más pequeños, pero de manera especial en los momentos de cambio como puede ser la vuelta al cole. Esas sustancias naturales, por sí solas o combinadas,

ayudan a reponer el consumo extra de calorías y nutrientes que pueden suponer en muchos niños esas circunstancias. Aportan vitaminas, minerales y azúcares que proporcionan energía al organismo. También lo tonifican y revitalizan e, incluso, algunos de ellos fortalecen su sistema inmunológico. Son aconsejables en períodos de poco apetito o de intensa actividad física y mental. Y, además, favorecen su crecimiento óseo y su desarrollo intelectual. ■

# inmune

## CONTRA LOS CATARROS Y GRIPES

La alimentación, la Fitoterapia y diversos hábitos saludables ayudan a que el cuerpo humano resista mejor los embates del invierno.

Por Estrella Gascón, del Departamento Médico de Homeosor, y Jessica Lamy García, del Departamento de Nutrición y Dietética de Homeosor

Llega la temporada invernal y con ella los primeros resfriados y gripes, las dolencias más frecuentes del ser humano. Además, las infecciones respiratorias pueden dar lugar a otros cuadros clínicos muy diversos, como faringitis, laringitis (inflamación de la laringe), traqueítis (inflamación de la tráquea), laringotraqueítis, bronquitis o neumonías. Aproximadamente, la mitad de ellas está originada por distintos tipos de virus, tiene carácter estacional y predomina en los meses fríos. Generalmente, no son procesos graves, salvo en niños pequeños con enfermedades cardíacas o respiratorias de base, o en personas mayores con otras patologías asociadas.

Los virus causantes de estas afecciones se propagan por vía aérea, a través de partículas microscópicas expelidas por los enfermos, o por contacto directo con las secreciones contaminadas en la piel, en las superficies o en los objetos. Además, existen otros factores que facilitan su aparición: el frío húmedo; el paso de un ambiente caluroso a uno gélido; la fatiga excesiva; el estrés emocional; la permanencia en espacios cerrados en los que se acumulan muchas personas como aulas u oficinas, o en ambientes secos y contaminados; una alimentación desequilibrada; unos hábitos tóxicos como el tabaco o el consumo excesivo de be-

bidas alcohólicas. Sin embargo, no todas las personas expuestas a estas condiciones adversas llegan a enfermar. Varía de unas a otras en función del estado de las defensas corporales en ese momento. De ahí la gran importancia de mantener en buenas condiciones el sistema inmunitario, que hace más resistente nuestro organismo y ayuda a prevenir contra esas infecciones.

El fin del verano es un momento ideal para poner a punto nuestro sistema inmunológico y hacer frente a los rigores invernales. Conviene adoptar algunas medidas sencillas como las que se recogen a continuación:

■ **Alimentación.** No pueden faltar en la dieta la vitamina C (cítricos, kiwi, guayaba, pimienta, grosella, fresa, perejil...); la vitamina A (zanahoria, boniato, calabaza, mango, albaricoque, pimienta roja, tomate, verduras de tono oscuro, mantequilla, leche, yema de huevo...), y la vitamina E (almendras, avellanas, semillas de girasol, boniato, aceite de girasol, germen de trigo, aceite de germen de trigo, aguacates, verduras de hoja verde...). Ellas protegen las células de las vías



Equinácea  
(Echinacea  
angustifolia D.C.)



respiratorias de los daños causados por los radicales libres procedentes de contaminantes ambientales, del consumo de tabaco o de las inflamaciones bronquiales. Asimismo, minerales como el Zinc, el Manganeseo y el Cobre mejoran el funcionamiento del sistema inmune. Algunos alimentos son especialmente útiles en caso de catarros y gripes: el ajo y la cebolla, el zumo de limón con miel, o los lácteos que contienen lactobacillus, bacterias que aumentan las defensas. La ingesta adecuada de líquidos mantiene hidratada la mucosa respiratoria protegiéndola frente a las infecciones y ayuda a disolver la mucosidad. Las infusiones con plantas medicinales de acción pectoral, como el Tomillo, el Orégano, la Amapola o la Malva son una buena forma de aportar estos líquidos, además de beneficiarnos de los efectos positivos de estas plantas en nuestro organismo.

■ **Tabaco.** Irrita las mucosas respiratorias y la priva de sus defensas naturales, además de consumir un buen porcentaje de Vitamina C protectora.

■ **Sueño.** Es importante dormir suficientemente pues el cansancio disminuye las defensas orgánicas. El sistema inmune funciona mejor durante la fase vegetativa parasimpática, que es la que predomina en los periodos de relajación y sueño.

■ **Estrés.** Tanto el físico como el emocional, así como los sentimientos negativos (tristeza, cólera, envidia...) contribuyen a

bajar las defensas orgánicas. Las técnicas de relajación nos pueden ayudar.

■ **Humedad ambiental.** La calefacción excesiva reseca el ambiente y, por tanto, las mucosas respiratorias, por lo que conviene colocar algún recipiente con agua en las habitaciones para mantener una humedad adecuada. Podemos añadir plantas con acción antiséptica respiratoria y balsámica como Eucalipto, Tomillo o Niaulí.

■ **Adaptación al frío.** La buena circulación sanguínea de la piel permite al organismo adaptarse a las variaciones de la temperatura ambiente, lo que resulta fundamental para evitar resfriados. Para eso se aconseja no abusar de las prendas de abrigo, realizar actividades al aire libre, tomar baños de sol, y practicar ejercicio y actividades que contribuyan a mejorar la resistencia física.

Pero además, hay una serie de plantas medicinales que refuerzan las defensas naturales del organismo. Sobresale la Equinácea, de gran efectividad tanto en la prevención como en el tratamiento de diversos procesos infecciosos. El Tomillo, el Saúco o el Regaliz también estimulan las defensas. El Propóleo posee múltiples propiedades. Estimula las defensas naturales y aumenta, por tanto, la resistencia a las infecciones. Además, se caracteriza por su acción antibacteriana, antiviral, antiséptica, cicatrizante y antiinflamatoria. También es ligeramente analgésico, antioxidante y revitalizante. ■

# síndrome metabólico

## UN RIESGO PARA EL CORAZÓN

Extendido en los países desarrollados, la obesidad central y la resistencia a la insulina son sus principales causas.

Por Jessica Lamy García, Departamento de Nutrición y Dietética de Homeosor

Un estudio del National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES-III) pone de manifiesto que la prevalencia del Síndrome Metabólico (SM) en la población general es muy elevada. Fue definido en 1988 por Gerald Reaven como un conjunto de alteraciones metabólicas cuyo nexo fisiopatológico común es la resistencia a la insulina. No obstante, en 1923, el sueco Eskil Kylin ya se había referido a este síndrome, caracterizado por la asociación de hipertensión arterial, obesidad, hiperglucemia y gota.

El SM es considerado como uno de los principales problemas de salud del siglo XXI y demanda, en opinión de los expertos, una acción integral y coordinada para su prevención y tratamiento. También conocido como «síndrome X» o «síndrome de resistencia a la insulina», interrelaciona una serie de patologías: Diabetes Mellitus tipo 2, Obesidad central, Hipertensión arterial y Dislipemia (aumento de triglicéridos y descenso de HDL o «colesterol bueno»), como las más frecuentes. Sus principales causas, la Obesidad abdominal y/o la Resistencia Insulínica (RI), se pueden dar de forma secuencial o simultánea y acelerar, consecuentemente, el riesgo



vascular en el paciente. De ahí que no sea una sola enfermedad, sino la asociación de varias anomalías metabólicas. Asimismo, está estrechamente vinculada con las principales afecciones cardiovasculares, como la cardiopatía isquémica, los accidentes cerebrovasculares o la arteriopatía periférica.

El SM es consecuencia del «estilo de vida occidental» y su progresivo aumento hace prever una nueva epidemia mundial de enfermedades cardiovasculares. Más de 16,5 millones de muertes en todo el mundo se deben a estas patologías. Alcanza el 23'7 por ciento en la población mayor de 20 años y el 42 por ciento en la de más de 70 años. En España afecta al 42 por ciento de las mujeres y al 64 por ciento de los varones con intolerancia a la glucosa, y al 78 por ciento de las mujeres y al 84 por ciento de los varones con Diabetes Mellitus 2. Los niños y los adolescentes no están exentos de sufrirlo. El informe «Enkid» de la Sociedad Española para el Estudio de la



Obesidad destaca que el 14 por ciento es obeso y el 12 por ciento sufre sobrepeso entre los 2 y 24 años, por lo que el riesgo de desarrollar el SM en el futuro es alto.

### **Etiología**

Si bien no existe un consenso entre los distintos organismos internacionales, los parámetros que más se emplean para identificar este síndrome son los siguientes:

■ **Obesidad abdominal:** circunferencia abdominal en hombres de más de 102 cm, y en mujeres, de más de 88 cm.

■ **Triglicéridos:** más de 150 mg/dl.

■ **HDL o «colesterol bueno»:** menos de 40 mg/dl en hombres y menos de 50 mg/dl en mujeres.

■ **Presión arterial** de más de 130/85 mmHg.

■ **Glicemia** en ayuno de más de 110 mg/dl.

Su etiología se desconoce, pero se suele presentar en personas con una determinada predisposición genética y con

la influencia de determinados factores como la Obesidad central o abdominal, el sedentarismo, la dieta hipercalórica rica en grasas saturadas e hidratos de carbono, el consumo de tóxicos como alcohol y tabaco, y la hiperuricemia o gota, entre otros. Dada su elevada generalización, así como su alta asociación con las enfermedades cardiovasculares, es necesario disponer de instrumentos sencillos que permitan el diagnóstico precoz para iniciar una prevención eficaz actuando sobre los factores ambientales.

Las prioridades terapéuticas son modificar los hábitos de vida no saludables, así como evitar el desarrollo de la Diabetes Mellitus tipo 2, la hipertensión arterial, la dislipemia, el daño orgánico y/o las enfermedades cardiovasculares. Su prevención está íntimamente relacionada con la obesidad. Para abordarlo, la mejor manera de hacerlo es mediante un estilo de vida saludable: una dieta adecuada, una práctica regular de ejercicio para conseguir un peso adecuado, y el abandono de hábitos nocivos como el del tabaquismo. Con estas medidas se logra reducir la resistencia a la insulina, disminuir el hiperinsulinismo y mejorar los factores de riesgo cardiovascular.

La dieta debe basarse en el aporte de cereales integrales, vegetales, grasas saludables y proteínas de alto valor biológico. Debe ser hipocalórica con una reducción de entre 200 y 500 calorías al día para favorecer la pérdida de peso. La práctica de ejercicio físico es fundamental para controlarlo. En este sentido, se recomienda realizar actividades de carácter aeróbico como caminar, nadar, montar en bicicleta... de forma regular (30 minutos cuatro días a la semana), siempre adecuadas a las características físicas de cada uno. ■

# homeopatía

## PARA UN INVIERNO SANO

Idónea para embarazadas, niños y mayores, ayuda a tratar los síntomas de las afecciones gripales y catarrales.

Por Juan Pedro Ramírez, Departamento Médico de Homeosor

Las consultas de los médicos suelen llenarse en otoño e invierno de pacientes, principalmente de niños y de adultos, con patología de repetición; infecciones respiratorias de vías altas (rinitis, sinusitis, faringoamigalitis y otitis); cuadros gripales y bronquiolitis infantiles. Sin duda, el número de afectados por estas dolencias sería menor, si en las vísperas del cambio estacional se fortaleciera el sistema inmunológico. Una forma de hacerlo es a través de la Homeopatía, que tiene a su disposición diversas cepas que ayudan a prevenir. La denominada Gripe nos se suele usar para aumentar las defensas contra el virus de la gripe. La *Influenzinum* o *Anas Barbarie* tiene indicaciones similares. *Pyrogenium* se emplea para mejorar las defensas en las infecciones bacterianas, mientras que la *Echinacea angustifolia*, a diluciones bajas, es un inmunoestimulante.

### Estrés

Una de las causas del debilitamiento del sistema inmunológico es el estrés. Naturalmente, también existen cepas para aumentar la resistencia al mismo y fortalecer el sistema inmunológico. Se recurre al *Gelsemium sempervirens* para tratar la ansiedad por anticipación, como

la previa a una entrevista de trabajo; al *Argentum Nitricum* para tratar la que se da con sensación de falta de tiempo cuando nos sentimos desbordados, como la que surge en vísperas de un examen, o al *Kalium phosphoricum*, que tonifica la mente y acelera la recuperación en los momentos de agotamiento físico o mental. También sobresalen la *Ignatia amara*, como ansiolítico, o el *Phosphoricum acidum* para los momentos de abatimiento extremo.

La Homeopatía también resulta efectiva para hacer frente a las dolencias típicas del invierno. Destacan cuatro cepas:

- *Eupatorium perfoliatum*. Adecuada para el tratamiento de la gripe y de los cuadros que tienen entre sus síntomas los dolores musculares y articulares.
- *Atropa belladonna*. Los especialistas la recomiendan para abordar infecciones que se presentan con fiebre alta acompañada de sudoración y congestión cefálica. También para hacer frente a las afecciones de vías altas en su fase inflamatoria, como rinitis, anginas, laringotraqueitis y otitis media congestiva.
- *Gelsemium sempervirens*. Se emplea para tratar la gripe y síndromes derivados. Mejora el aturdimiento típico de los cuadros catarrales.



– *Aconitum napellus*. Se utiliza para tratar estados febriles agudos consecutivos a la exposición al frío y que suelen manifestarse con agitación, sed, y piel cálida y seca.

Las dinamizaciones homeopáticas son idóneas para embarazadas, madres lactantes, niños y ancianos porque carecen de efectos secundarios. Los pequeños tienen sus órganos de metabolización inmaduros, lo que les hace más sensibles a la toxicidad de los medicamentos alopáticos. Este problema no se presenta

con la Homeopatía. Los mayores tienen una reducción de su función hepática y renal, directamente proporcional a su edad, lo que les hace susceptibles a sufrir intoxicaciones por acumulación de dosis de medicamentos, hecho que no ocurre con los homeopáticos. Además, si están polimedificados, estos productos les pueden ayudar a reducir el consumo de fármacos para tratar las afecciones invernales y también evitar las interacciones de principios activos que, a veces, desencadenan complicaciones graves. ■

## Antonio Redondo Martínez

Médico especialista en Cirugía General y prescriptor de Homeopatía desde hace 20 años

# «La Homeopatía tiene una utilidad mayor de la que le estamos dando»

Por Juan D. Carvajal

**A**rranca la entrevista haciendo una precisión: «no me parece correcto definirme ni que me definan como un homeópata. Soy un médico, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo que lleva 20 años trabajando con remedios homeopáticos, y también con complementos fitoterápicos, pero no soy excluyente, en absoluto, de un antibiótico o de un medicamento alopático en un momento determinado. Mi objetivo es ayudar a los pacientes a curarse y para eso recorro a todo lo que me ofrecen las alternativas médicas». Eso sí, está convencido de que la Homeopatía «tiene una utilidad aún mayor de la que le estamos dando».

### – ¿Cómo la descubrió?

– Por uso personal. A raíz de una pequeña intervención quirúrgica a la que me tuve que someter, opté por utilizar Árnica en lugar de analgésicos y calmantes. Más tarde, volví a comprobar su eficacia al tratar dermatitis atópicas y otras afecciones en mi familia directa. Tras esa buena experiencia, me introduje en la Homeopatía y, desde entonces, no he dejado de estudiar, procurar estar al día y realizar numerosos cursos impartidos por entidades privadas, como la propia **Homeosor**, o universidades como la de Valladolid.



### – ¿Qué dolencias se le presentan con más frecuencia en su consulta?

– Las que veo con mayor habitualidad son las relacionadas con el control dietético, la obesidad, la diabetes y la resistencia insulínica, el Síndrome Metabólico, las dislipemias. En estos casos, la utilizo apoyando la alimentación como drenante y depurativo corporal para que las actuaciones posteriores sean más eficaces. Nos ayuda a preparar la capacidad reactiva vital del paciente. Ejerce un efecto beneficioso en todo el organismo, ya que ayuda a regular el conjunto de intercambios o reacciones metabólicas entre las células del organismo. Y no tiene efectos secundarios o bloqueadores de otros órganos en contraste con los medicamentos convencionales. También son frecuentes los

pacientes con patologías crónicas, como reumatismos, asma bronquial o trastornos digestivos, cutáneos y ginecológicos. He observado que en estos casos la mayoría de los tratamientos farmacológicos controlan la enfermedad, pero siempre con numerosos efectos secundarios o colaterales. En cambio, la Homeopatía no trata de bloquear la causa, sino de estimular el organismo para que recupere su propio equilibrio, por lo que resulta más curativa.



– **¿Tienen los pacientes un conocimiento adecuado de la Homeopatía?**

– ¡En absoluto! El público en general apenas sabe lo que es. Los profesionales sanitarios, en un elevado porcentaje, la desconocen o la ignoran. Y, claro, además, no faltan quienes confunden churras con merinas y llaman Homeopatía a todo tratamiento con plantas. Se trata de una terapia, que además de basarse en los métodos diagnósticos clásicos, se fija en los detalles individuales de cada paciente o cómo siente cada persona su enfermedad, para determinar el remedio más adecuado a cada uno. El medicamento homeopático tiene una acción opuesta al convencional. Induce a una reacción a favor de la propia biología del ser humano, con el fin de que el paciente recupere el equilibrio que ha perdido al enfermar. Esa respuesta es posible siempre que el organismo no haya sufrido un daño celular irreparable.

– **¿Para qué tipo de afecciones es más eficaz la Homeopatía?**

– Para todas. Lo será más si se aplica con precocidad ante los primeros síntomas. Hay una corriente de opinión extendida que mantiene que es lenta en sus resultados, lo cual es totalmente falso. Claro que lo es si se recurre a ella cuando la patología está en fase crónica. Considero que el tratamiento homeopático debería ser en muchas enfermedades la primera elección terapéutica. Tengo casos con

resultados superiores a los de los tratamientos convencionales y con menos recidivas que con ellos.

– **¿Está poco introducida en España con respecto a otros países europeos?**

– Más o menos igual. Lo que pasa es que aquí tenemos cierta dificultad porque la Sanidad pública acapara la totalidad de la asistencia sanitaria con un nivel de financiación y gratuidad alto. Su empleo está penalizado. Esta situación no ocurre en otros países en los que sí está incluida en su régimen sanitario público.

– **¿Es recomendable para algún colectivo en particular? ¿Es una alternativa idónea para embarazadas y niños?**

– Está recomendadísima para ambos. Los bebés tienen una capacidad de recuperación y reequilibrio muy grandes por lo que una dosis homeopática ínfima logra que su organismo vuelva a funcionar correctamente. En el caso de las embarazadas, las complicaciones y dolencias que se les presenten se pueden tratar con total seguridad, ya que no tienen ninguna incidencia sobre el feto. En relación a los adultos y ancianos polimedicados, los resultados son más difíciles de valorar dado que inicialmente hay que limpiar y drenar el organismo para eliminar, primero, el bloqueo que genera la medicación química convencional. A partir de ese momento, el resultado del tratamiento con homeopatía será más evidente y satisfactorio. ■

# UN CUERPO a pleno rendimiento

Los productos fitoterápicos nos ayudan a tener nuestro organismo a punto para rendir en todo momento de acuerdo con sus condiciones físicas. **Homeosor** cuenta en su catálogo con preparados a base de plantas

medicinales y sustancias naturales que nos suministran energía o que ayudan a que nuestras articulaciones estén sanas; las defensas listas, o las células preparadas para rechazar los radicales libres.

CN: 325340.6 (bote)  
CN: 392209.8 (tablets)



CARVIMÍN

Este complemento, que contiene aminoácidos de origen vegetal, está enriquecido con minerales y vitaminas. Ejerce un efecto favorable sobre el cartílago así como a la aportación de los nutrientes necesarios para el mantenimiento de la estructura normal del hueso y del cartílago articular. También ayuda al crecimiento de los niños.



VERFAL

Comprimidos de jugo deshidratado de Alfalfa que ayudan a remineralizar y depurar el organismo. La Alfalfa es uno de los alimentos más completos y nutritivos.

CN:323436.8



SORITROL

Es un jugo deshidratado de piel y semillas de Uvas negras que contribuye a luchar contra los efectos que producen los radicales libres. Estos beneficios se deben a su elevado contenido en sustancias antioxidantes, como Resveratrol, Polifenoles o Antocianidinas.

CN: 396085.4



POLIOMEGA

Esta mezcla de aceites obtenidos de semillas de Lino, Borraja y germen de Trigo, es rica en ácidos grasos esenciales poliinsaturados de las series Omega 3 y Omega 6. Ayuda a equilibrar el organismo y actúa de modo favorable sobre el estrés oxidativo.

CN: 326934.6



C.N: 326942.1

C.N: 338661.6

## ENERGY

Esta gama se presenta en tres variedades: *Energy*, *Energy Max*, que contiene Ginseng, y *Energy Kids*, concebido especialmente para niños y adolescentes en edad escolar. Estos productos son complementos naturales enriquecidos con Jalea

real, Propóleo, Calcio y Vitamina D<sub>3</sub>. Su elevado contenido en Fósforo, Glucosa y otros minerales facilita que actúen como un importante precursor de ATP, la molécula encargada de proporcionar la energía necesaria al organismo humano.

CN: 308882.4



## LECISOR

Complemento obtenido a partir de las semillas de Soja. De alto valor energético, es rico en fosfolípidos, y actúa a nivel del metabolismo del colesterol.



CN: 298340.8



## DOLOSUL

Estas cápsulas de Harpagofito, Sauce y Ulmaria alivian los dolores articulares e inflamatorios (tendinitis, esguinces, torceduras...).



CN: 395384.9



## VERCEB

Este alimento, elaborado a base de jugo de Cebada verde deshidratado, ayuda a frenar el envejecimiento celular y a neutralizar el exceso de acidez en el organismo.



# A resguardo del invierno



## ●●● NATESTIM

Mezcla de extractos de Equinácea, Propóleo y aceite esencial de Tomillo que ayuda a aumentar y mejorar la capacidad defensiva del organismo.



## ●●● EXTRACTO DE PROPÓLEO

Ayuda a incrementar las defensas y la resistencia del organismo frente a agresiones externas consecuencia del frío o de los cambios estacionales.



CN: 155616.5

## ●●● GRIPOFAR

Compuesto de bayas de Saúco y frutos de Granada, enriquecido con vitamina C, Zinc y Lactoferrina. Este producto ayuda a reforzar las defensas y a reducir la duración e intensidad de los efectos característicos del rigor invernal.



CN: 274225.3

## ●●● CÁPSULAS DE EQUINÁCEA

Estas cápsulas contribuyen a estimular el sistema defensivo. Y también a aliviar los síntomas propios de catarros, gripes o afecciones respiratorias.



CN: 161747.7

## ●●● +DEFENS

Este producto está elaborado a base de Uvas blancas, lactoferrina, probióticos y del hongo Pleurotus ostreatus. Se presenta en dos versiones: sénior y junior. La primera ayuda a fortalecer las defensas de adultos y mayores. La segunda actúa de manera integral sobre las defensas de los niños.

CN: 161748.4

CN: 165291.1



CN: 160922.9



CN: 161756.9



CN: 160339.5



## Contra las grasas

● ● ●

**Homeosor** sigue innovando y mejorando su gama dietética. Es el caso de *Captline*, elaborado a base de extracto concentrado de Chumbera (*Opuntia ficus indica* L.) que ayuda a interferir en la asimilación de las grasas. Y de *Capsline*, un concentrado de Té verde y Pimiento que estimula el efecto termogénico, es decir, que el organismo consuma de manera natural el exceso de calorías para que no se depositen en forma de grasas. Además, no podemos olvidar otros preparados que llevan más tiempo en el mercado. *Vientreline*, que ayuda a reducir la grasa abdominal. *Drenaline Max* favorece la eliminación y el drenaje renal, así como el control del peso, además de tener elevada capacidad antioxidante. *Bloqline* contribuye al bloqueo de la absorción de los hidratos de carbono.

## FARMACIA DE LUIS PEDRO ARILLA

# Amigos de la Fitoterapia desde siempre

Esta farmacia de Villanueva de Gállego (Zaragoza), se halla en el número 71 de la calle Gómez Acebo. Su titular, desde 1984, es **Luis Pedro Arilla**, un farmacéutico de los de toda la vida que ha

sabido adaptarse a los nuevos tiempos. Se licenció en 1982, pero ya seis años antes, trabajaba en una oficina como auxiliar y, posteriormente, como adjunto.

Desde que iniciara su vida profesional, su relación con la Medicina Natural y la Homeopatía ha sido muy estrecha: «hacíamos muchos preparados fitoterápicos, incluso como fórmulas magistrales». «Desde luego, en aquella época vendíamos no sólo plantas medicinales, sino también sustancias de origen mineral y animal». Su contacto con nuestra empresa no es nuevo: «desde hace 10 ó 12 años como mínimo; primero con la marca **Soria Natural** y, después, cuando se fundó, con **Homeosor**». «Este laboratorio siempre ha sido nuestro principal punto de referencia en estas especialidades».

«Sus productos –agrega– responden a las mismas exigencias que le demandamos a cualquier medicamento: fiabilidad, seguridad y efectividad. Tanto los preparados simples como los compuestos de **Homeosor** me han dado siempre mucha confianza».



Pedro Luis Arilla, a la derecha, y un colaborador

Luis Pedro Arilla comenta que, hoy en día, existe «una mayor demanda y una mayor inquietud» por las plantas medicinales. Y apostilla con tono de preocupación: «sin embargo, existe mucho intrusismo en este campo que, a la postre, esta haciendo daño a esta medicina complementaria». Precisa, que el conocimiento de los usuarios es todavía «bastante superficial» y, en algunos casos, «impreciso o poco riguroso».

Los productos fitoterápicos que más vende esta farmacia son los relacionados con el sistema nervioso (Valeriana, Pasiflora o Hipérico). También ha crecido la venta de plantas o sustancias que ayudan a estimular las defensas (Equinácea o Propóleo) y los depurativos del sistema hepático (Cardo mariano). Por supuesto que siguen teniendo tirón el Malvasisco, el Saúco, el Eucalipto o la Tila. También ha aumentado el empleo de remedios homeopáticos. «Suelo recomendárselos generalmente a embarazadas, madres lactantes, bebés o personas polimedicadas que presentan una dolencia menor», concluye. ■

¿estrés?

¿nervios?

¿insomnio?

¿irritabilidad?

SORIA NATURAL S.A. LA SACEA Nº 1 GARRIVÁ / SORIA / ESPAÑA



de venta exclusiva en farmacias

## TU SOLUCIÓN

alivio sintomático de los estados de nerviosismo general, estrés, irritabilidad e insomnio ocasional



C.P.S.: M-11631

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico.



cápsulas de VALERIANA, PASIFLORA, ESPINO BLANCO y LAVANDA

la **DIETA**  
más **NATURAL**  
ya en  
tu **FARMACIA**



  
**line**

PIDA CONSEJO A TU FARMACÉUTICO

