

FUERTES CON LA MEDICINA NATURAL

- MELATONINA:
DESCANSAR
MÁS Y MEJOR
- HOMEOPATÍA
PARA RENOVARSE
POR DENTRO



¿estrés?

¿nervios?

¿insomnio?

¿irritabilidad?

SORIA NATURAL S.A. LA SACEA Nº 1 GARRAY / 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



sumario

04. Niños saludables

08. Descansar
más y mejor

10. Dieta: una figura
siempre cuidada

12. Rápidos de mente

14. Homeopatía para
renovarse por dentro

16. Entrevista
al naturópata
José Andrés Saz

18. Sus productos

22. El Rincón del
Farmacéutico



Nuestra reflexión

La vida del hombre es un continuo camino hacia el progreso. Un avance que no es lineal. Es un constante comenzar y recomenzar. Esta máxima de la actividad humana también se puede aplicar al plano orgánico. El ser humano busca constantemente su reequilibrio para lograr un estado óptimo de salud. Un medio adecuado para alcanzar ese fin es su depuración, que ayuda a renovarse interiormente y a poner a punto los órganos eliminadores con el fin de que no se sobrecarguen de toxinas. Así se darán pasos para «construir» un porvenir lleno de bienestar. La Homeopatía es, en este sentido, una gran aliada.

También miramos al futuro cuando procuramos que nuestros hijos estén sanos hoy y mañana. **Homeosor**, desde luego, sigue profundizando en el ámbito de la medicina preventiva. Y, en este contexto, hay que enmarcar los nuevos jarabes para los más pequeños que se acaban de presentar en el mercado y que ayudan a protegerles o a aliviarles de las dolencias más frecuentes en ellos. ■

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 Lorrio, Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón y Carolina Yagüe. responsable de Homeosor: Sergio Sanz. edita: Grupo Soria Natural. impresión: Xxxx. depósito legal: XXXX. información: 975 25 20 22.

niños

SALUDABLES Y NATURALES

Si aprecia que su pequeño o no duerme bien o lo ve demasiado inquieto; o come mal; o se pone enfermo con frecuencia; o respira defectuosamente; o hace malas digestiones... no se preocupe. Son problemas resolubles. Pero tampoco se quede con los brazos cruzados. La Fitoterapia le puede ayudar a superarlos.

Por Estrella Gascón, Departamento Médico de Homeosor

La salud de los niños es un motivo frecuente de preocupación para los padres. En muchas ocasiones, ante cualquier malestar, se asustan. Sobre todo, si los pequeños no son capaces de expresar, más allá de llantinas o de movimientos inhabituales, o de explicar con precisión lo que les ocurre. Por eso, conviene que se informen y conozcan, a través de fuentes rigurosas, las manifestaciones de los trastornos más habituales en ellos con el fin de identificarlos y de resolverlos si son de carácter leve. Y, en casos más serios, aplicar remedios que les alivien los síntomas mientras se acude al médico.

Durante el primer año de vida, afortunadamente los bebés no suelen padecer enfermedades serias, salvo excepciones, ya que durante el embarazo han recibido multitud de anticuerpos (defensas) de su madre a través de la placenta. Además, si toman el pecho, la leche materna también les defiende de posibles agresiones externas. Las sustancias que contiene, como lactoferrina, inmunoglobulinas o lisozima, entre otras, fortalecen sus defensas naturales.

Ahora bien, la situación cambia notablemente cuando empiezan a ir a la guardería y entran en contacto con otros niños. La aparición de enfermedades leves –gripes, catarros, gastroenteritis...– puede hacerse rutinaria. Pero, poco a poco, se irán distanciando más, ya que su sistema inmunológico se va desarrollando y madurando progresivamente.

Algunos de los trastornos y enfermedades más frecuentes en los pequeños son los siguientes:

► **Catarros o resfriados.** Son infecciones causadas por distintos tipos de virus, que producen una inflamación de las mucosas de las vías respiratorias. Son trastornos leves que suelen causar tos, dolor de garganta, mocos y obstrucción nasal que les dificulta la respiración. Si hay fiebre, no suele ser muy elevada. Normalmente, los catarros no se complican, aunque son molestos para el pequeño.

La Fitoterapia ayuda a superar estos cuadros sintomatológicos. Existen jARBES, como los incluidos en el catálogo de **Homeosor**, que ayudan a aliviar las molestias propias de estas dolencias. Están elaborados a base de plantas medicinales



La vitalidad y la energía son rasgos esenciales de los niños



Azahar (*Citrus aurantium* L.)

de propiedades antibióticas, antisépticas, balsámicas y antiinflamatorias, como la Drosera, el Tomillo, el Saúco, el Malva-visco, la Amapola, etc.

► **Debilidad del Sistema Inmunitario.**

También podemos reforzárselo para hacer al niño más fuerte frente a infecciones como otitis, faringitis, gastroenteritis, etc. La Equinácea, el Propóleo o los hongos de propiedades medicinales como el *Pleurotus ostreatus* son de gran ayuda. Los suplementos de probióticos y prebióticos también son necesarios, sobre todo si el niño ha tenido que tomar antibióticos. ►►

« **► Nerviosismo.** Muchos padres se ven desbordados porque su hijo es inquieto y movido y parece inagotable. Incluso, duerme poco o mal. Es importante que ellos le marquen unas pautas adecuadas con respecto a la hora de irse a la cama, que vigilen el tiempo que ven la televisión o que utilizan el ordenador antes de irse a dormir. También pueden explicarle la importancia de descansar bien. En algunos casos, el nerviosismo del padre o la madre puede reflejarse en los niños, por lo que se debe procurar mantener la calma y propiciar un ambiente relajado. Pero, afortunadamente, también disponemos de plantas medicinales que pueden ayudar en estos casos: la Melisa, el Azahar, la Tila o la Manzanilla dulce, son algunas de ellas.

► Malas digestiones y gases. Una alimentación desordenada y no equilibrada, comer deprisa, masticar mal... pueden hacer que el niño presente gases, sensación de pesadez, dolor «en la tripa», vómitos o estreñimiento. Es fundamental que los padres enseñen al niño lo que es saludable y le ayuden a elegir lo que le conviene, así como estar atentos a lo que come, cuándo y cuánto. Así, conseguiremos que no aparezcan esos problemas digestivos y nos aseguramos de que su alimentación sea la adecuada. Además, le estamos educando para el futuro y previniendo la aparición de problemas, cada vez más frecuentes no sólo en adultos, como la obesidad o la diabetes. Plantas digestivas como la Melisa, el Anís, la Angélica o la Quina roja, entre otras, pueden aliviar estas molestias.

► Falta de apetito. Un motivo frecuente de preocupación para los padres es constatar que su hijo no tiene apetito: no come, come mal o come despacio. Las razones



Angélica (*Angelica Archangelica L.*)

pueden ser muy variadas: hay niños muy movidos e inquietos que consideran la hora de la comida una pérdida de tiempo que les impide disfrutar de otras actividades que les gustan más. Otras veces, este trastorno está relacionado con los celos ocasionados por la llegada de un hermanito, o con situaciones conflictivas a nivel familiar o escolar. Sin embargo, en la mayoría de los casos, estos chicos no presentan problemas en el desarrollo, y la falta de apetito suele estar relacionada con malos hábitos alimenticios: comen a deshoras, consumen muchas bebidas gaseosas, chucherías, dulces... Si a esto le añadimos que, a veces, se cae en el error de darles lo que les gusta, se entra en un círculo vicioso del que es difícil salir.

Para solucionar el problema, un verdadero reto, deben implicarse tanto los



Los padres deben procurar que los alimentos les entren por los ojos a sus hijos

padres como el propio niño. Hay que tratar de restablecer el ritmo normal de hambre-saciedad, para lo cual le animarán a que practique ejercicio o uno de sus deportes preferidos, y determinarán horarios para las distintas comidas, así como los posibles menús. También de-

ben esforzarse en presentar los platos de forma atractiva y vistosa para ayudarles a despertar su apetito. En estos casos, también contamos con la ayuda de plantas como la Genciana, la Angélica, el Jengibre o la Hierba Luisa, o suplementos como el Polen. ■

descansar

MÁS Y MEJOR

Todos, dadas las condiciones ajetreadas en que vivimos, necesitamos un descanso nocturno adecuado. No es una cuestión cuantitativa, sino cualitativa.

Por Isabel Molinero, Departamento Médico de Homeosor

El ritmo frenético de vida que llevamos, consecuencia de los horarios de trabajo inacabables, la falta de tiempo, reuniones y actos sociales, etc., hace que no prestemos la atención conveniente a nuestro descanso. Incluso, no falta quien tiende a restarle importancia. No sólo es importante. Es básico para nuestra vida. Sin embargo, puede ocurrir que durmamos muchas horas y nos levantemos agotados. Descansar correctamente no sólo nos aporta una mayor energía para hacer frente al día con un buen estado de ánimo, sino que también –diversos estudios científicos así lo avalan– influye en nuestra salud y nos ayuda a vivir más y mejor.

Otros factores

Existe una serie de factores que ayudan a mejorar ese reposo nocturno: acostarse y levantarse todos los días a la misma hora; realizar ejercicio físico diario (mejor a media tarde); desarrollar alguna actividad relajante de, al menos, 20 minutos, antes de dormir (bañarse en agua



Un buen sueño ayuda a recomenzar con energía

caliente, leer un libro, escuchar música, meditar...); crear un ambiente tranquilo, silencioso y oscuro; procurar una temperatura adecuada de la habitación; utilizar un colchón y una almohada en buen estado; realizar una cena ligera, por lo menos, dos horas antes de acostarse; evitar el alcohol, los dulces y el tabaco, y no ver la tele ni trabajar con el ordenador antes de meterse en la cama.

Pero, además, contamos con varias herramientas que contribuyen a que podamos alcanzar un sueño pleno y reparador de forma natural. Una de ellas es la melatonina. Se trata de una hormo-



Antes de dormir, conviene relajarse leyendo un buen libro o tomando un baño de agua caliente

na segregada por la glándula pineal del cerebro de forma natural en pequeñas cantidades. Se activa por la noche, cuando disminuye la luminosidad, y regula el sueño y la vigilia. Induce a un estado de relajación y somnolencia para dormir profundamente y, consecuentemente, aumentar la calidad de nuestro descanso. Su secreción disminuye con la edad. Se recurre a ella para tratar diferentes

situaciones que acarrear alteraciones del sueño, tanto para conciliarlo como para mantenerse dormido. Es el caso de las personas que sufren 'jet-lag', o tienen cambios de horario, o trabajan en turno de noche, o invidentes...

La melatonina presenta otras propiedades muy beneficiosas: es un poderoso antioxidante que protege a las células del organismo y estimula el sistema inmune, entre otras. También se recomienda ingerir alimentos ricos en melatonina como cereales (maíz dulce, avena, cebada, trigo o arroz), carne de pollo y pavo, frutas (manzana, kiwi, naranja, fresa, piña, plátanos, cerezas o granadas), verduras (tomates, pimientos, espinacas, cebollas o calabaza), frutos secos (almendras, nueces o avellanas) y huevos. Además, el consumo simultáneo de plantas medicinales con efectos sedantes, como Valeriana, Pasiflora, Lavanda, Tila, Melisa o Amapola, potencia su efecto, ya que propicia un descanso más reparador aún, que nos permitirá levantarnos muy descansados y con mucha energía. ■

una figura SIEMPRE CUIDADA

Comer en exceso o no controlar la ansiedad por comer hace que descuidemos nuestra alimentación. ¿Los efectos? Algunos kilos de más y una merma de nuestra figura.

Por Jessica Lamy, Departamento de Dietética y Nutrición de Homeosor

Una vez más, la Medicina Natural nos ofrece un abanico de plantas y sustancias derivadas de ellas que ayudan a controlar específicamente un buen número de los factores que inciden negativamente en nuestro peso corporal. Una de esas aliadas es la *Opuntia ficus-indica* (Neopuntia), un cactus tropical, también conocido como Nopal, que procede, sobre todo, de México y su entorno. Contribuye a capturar las grasas alimentarias no deseadas. Contiene fibra cien por cien natural, y posee afinidad para atrapar los lípidos, y capacidad para interactuar sobre la absorción de parte de las grasas procedentes de la alimentación, antes de ser asimiladas por el organismo, y eliminarlas posteriormente de forma natural. Algunos estudios clínicos específicos indican que puede llegar a reducir significativamente su absorción hasta en un 27,4 por ciento después de comidas ricas en grasas.

El hambre es la manera natural que tiene el cuerpo de comunicarnos su necesidad de energía y nutrientes. Ahora bien, por naturaleza, se puede tender a responder con un impulso incontrolado por comer. Sólo tenemos, entonces, un objetivo: saciarnos. Por tanto, conviene poner coto a esos ataques. Una tarea nada fácil, ya que el proceso es complejo, y los elementos fisiológicos y psíquicos que intervienen son innumerables. No obstante, cada vez se conocen más sustancias u hormonas

implicadas en el control del apetito, que pueden ser secretadas por el estómago cuando está vacío y generan una sensación de hambre. Es el caso de la leptina, hormona sintetizada por los adipocitos (células de la grasa). Un desequilibrio hormonal puede conducir a comer en exceso. Se ha constatado que algunas personas presentan altos niveles de leptina, pero desarrollan resistencia a su acción por una reacción de la proteína C-reactiva, que impide que la señal de regulación llegue al cerebro y los niveles de saciedad no se controlan adecuadamente.

El Mango africano, también conocido como *Irvingia Gabonensis*, es un fruto de África occidental que ayuda a regular la grasa, controlar la glucemia en sangre y regular el apetito. Para ello se utiliza el extracto de semillas de mango (IGOB 131), fórmula patentada y clínicamente testada.

Las semillas actúan sobre el hipotálamo y, concretamente, sobre la hormona leptina capaz de activar diversas rutas neuroendocrinas encargadas de controlar el balance entre la ingesta y el gasto energético. Por tanto, puede regular y aumentar la deficiencia de los niveles de leptina y, así, evitar que se coma impetuosamente.

Existen otras sustancias que favorecen de manera natural el aumento del metabolismo y la combustión de la grasa corporal. Entre ellas, el Té verde (*Camellia sinensis* L) y el Pimiento (*Cap-sicum annuum* L). Ambos componentes



Nopal (*Opuntia ficus-indica*)



Mango africano (*Irvingia Gabonensis*)



Pimiento (*Capsicum annuum* L.)

combinados estimulan la eliminación del exceso de grasa corporal, y aumentan la termogénesis y la lipólisis.

Del Pimiento dulce se obtiene el extracto capsiate, que contiene sustancias no picantes (capsinoides) con capacidad de incrementar el metabolismo energético aumentando el consumo de energía y disminuyendo la acumulación de grasas en el organismo. El Té verde es muy rico en polifenólicos, sobre todo posee epigallocatequín-galato, al que se considera el

ingrediente activo principal del Té verde y del que se ha demostrado que aumenta el gasto metabólico y activa la lipólisis favoreciendo la oxidación de las grasas y la reducción de su cúmulo. Perder sólo entre el 5 y el 10 por ciento del peso total puede disminuir la aparición de ciertas patologías asociadas a la obesidad. Una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras y escasa en alimentos grasos, y el ejercicio físico favorecen también una figura excelente. ■



El paso del tiempo merma la memoria, el aprendizaje, la atención o la concentración

RÁPIDOS DE mente

El cerebro es uno de los órganos más vitales del organismo, y necesita un cuidado continuo. El Ginkgo biloba facilita la llegada de oxígeno y nutrientes a las células nerviosas.

Por Estrella Gascón, Departamento Médico de Homeosor

A medida que nos vamos haciendo mayores, nuestras funciones mentales sufren, en mayor o menor grado, un deterioro progresivo. La memoria, especialmente la que nos permite recordar hechos recientes, se debilita; el aprendizaje resulta más costoso, igual que mantener la atención y la concentración.

El cerebro es uno de los órganos más vitales del organismo, y necesita un

cuidado continuo. Mantener la mente operativa es bueno a cualquier edad, pero sobre todo en las personas mayores, con el fin de estimular esas capacidades y conseguir que el envejecimiento sea mejor. Hay estudios que concluyen que la actividad mental ayuda efectivamente a que las neuronas y sus conexiones funcionen adecuadamente. Además, se recomienda tener una vida social activa, practicar ejercicio físico regularmente y seguir una dieta alimenticia saludable para ella.

► **Mantener la mente activa.** Se puede conseguir por varios caminos: desde hacer algo tan cotidiano como leer el periódico o realizar crucigramas y otros pasatiempos, hasta asistir a conferencias, ir al teatro o inscribirse en algún curso para adultos.

► **Practicar ejercicio físico regularmente.** Además de estimular el flujo sanguíneo al cerebro, libera sustancias relacionadas con la sensación de bienestar y tiene un efecto favorable en patologías como la hipertensión arterial, el sobrepeso o la diabetes que constituyen un factor de riesgo para el cerebro.

► **Participar en actividades sociales.**

Bailar, apuntarse a alguna organización como voluntario, inscribirse en algún taller cultural..., según los gustos y aficiones de cada uno.

► **Alimentación.** Debe incluir los nutrientes fundamentales para preservar nuestra actividad mental. La glucosa es indispensable para conservar la integridad funcional del tejido nervioso y, normalmente, la única fuente de energía del cerebro. La fosfatidilserina y la fosfatidilcolina son un tipo especial de lípidos que forman parte de las membranas neuronales, cuya integridad es fundamental para el buen funcionamiento cerebral. Las vitaminas, principalmente las del grupo B, así como A, C y E por sus propiedades antioxidantes. La deficiencia de las del grupo B dificulta la capacidad de concentración y el ejercicio de la memoria. También se relaciona con alteraciones y desequilibrios del sistema nervioso.

Minerales como Fósforo, Zinc, Selenio y Magnesio son fundamentales. Estos nutrientes se encuentran en los pescados azules, frutos secos, germen de Trigo, lecitina de Soja, levadura de cerveza, aceite de Oliva, cereales integrales, legumbres, así como en frutas y verduras.

► **Mantener el peso,** la tensión arterial, el colesterol y la glucosa en los niveles adecuados.

► **El Ginkgo biloba** es un árbol cuyas hojas se utilizan en Fitoterapia para mejorar la circulación cerebral, con lo que se facilita la llegada del oxígeno y los nutrientes a las células nerviosas.

Asimismo, debemos evitar algunos hábitos y prácticas que le puedan perjudicar:

El tabaco y el alcohol aumentan la producción de radicales libres que dañan a las neuronas e inciden negativamente en la actividad cerebral.

Las grasas saturadas, ya que se depositan en las arterias y las obstruyen, y dificultan la llegada de sangre y nutrientes al cerebro.

La falta de sueño y descanso. Durante el sueño se asimila y consolida lo que he-

mos aprendido durante el día. Los investigadores han comprobado que el cerebro sigue trabajando cuando dormimos: relacionamos los conocimientos nuevos con otros recuerdos o informaciones que ya poseíamos. Además, es imprescindible dormir lo necesario para recuperarnos mental y físicamente; si no lo hacemos, no estaremos en condiciones de seguir aprendiendo.■



Ginkgo (*Ginkgo biloba* L.)

homeopatía

PARA RENOVARSE POR DENTRO

Nuestro cuerpo necesita deshacerse de las toxinas que llegan a su interior a través de diversas vías. Los cambios de estación son un buen momento para depurarse.

Por Juan Pedro Ramírez, Departamento Médico de Homeosor

Vivimos en un mundo globalmente contaminado. Nadie se libra de este mal que se ha extendido impetuosamente en los tiempos modernos. La polución ha conseguido hacerse presente de una manera manifiesta en el medio natural y, por supuesto, en el cuerpo humano. Nuestra sangre contiene centenares de sustancias extrañas, nada beneficiosas, denominadas técnicamente xenobióticos.

Llegan hasta el interior como consecuencia de una alimentación inadecuada, o de la ingestión de productos con aditivos químicos, o de hábitos tan perjudiciales como el tabaco o el alcohol, o de la polución ambiental.

Los humanos tenemos una serie de órganos —hígado, riñones, piel o intestino—, que tienen, precisamente, la misión de expulsar toda esa materia que le resulta nociva. Aun con un estilo de vida adecuado, nadie se libra. Todos almacenamos cientos de estos tóxicos que aceleran nuestro deterioro natural. Cuando el cúmulo supera un cierto límite, los problemas son más graves. Empiezan a producirse fallos funcionales, consecuencia de la excesiva acumulación de toxinas, que se ponen de manifiesto a través de distintos síntomas.

Ventajas

Lógicamente, estas situaciones se pueden prevenir. El drenaje periódico, siempre con el asesoramiento de un especialista, es la mejor opción. Se recomienda principalmente en los cambios de estaciones. Sus efectos se notan tanto en el plano físico como en el mental. Ayuda a que el cuerpo se sanee y se recargue de energía, y se descongestionen los principales órganos excretores.

Hay diversas maneras de llevar a cabo

esa renovación de manera eficaz. La Homeopatía es una de ellas, siempre y cuando sea bajo la supervisión de un especialista. Las ventajas que presenta con respecto a otras terapias son su buena tolerancia y la ausencia de efectos adversos significativos. La experiencia profesional nos dice que es especialmente eficaz en los niños. En las mujeres embarazadas es una buena opción, así como en los ancianos polimedicados para evitar el riesgo de interacciones.

Se trata de aplicar lo que el doctor suizo Antoine Nebel llama «drenador homeopático». O lo que es lo mismo, una mezcla de cepas homeopáticas en dilución decimal baja que origina un movimiento del organismo sobre el que se incide como respuesta a un estímulo. Genera un incremento de la capacidad del tejido para eliminar los elementos tóxicos y, consecuentemente, un aumento de su resistencia a ellos. Además, existe cierto acuerdo en que reduce el daño inflamatorio y estimula la inmunotolerancia del tejido.

El remedio homeopático es diferente en función del órgano sobre el que se quiere incidir. Algunas cepas como *Carduus Marianus*, *Chelidonium Majus* o *Lycopodium Clavatum*, son adecuadas para el drenaje hepático. El del riñón y las vías urinarias también es muy importante. Entre las cepas idóneas para este caso, *Solanum Dulcamara*, *Solidao*, *Virgaurea* y *Equisetum Arvense*. También es clave el sistema linfático. La *Conium Maculatum*, la *Fumaria officinalis* y la *Sarsaparilla officinalis* son algunas de las posibilidades. Asimismo, puede ser conveniente una acción drenadora sobre el sistema nervioso o una antiesclerosa en el aparato cardiovascular. ■

JOSÉ ANDRÉS SAZ PÉREZ

Especialista en Terapias Naturales, Naturopatía y Osteopatía

«La medicina debe ser integral más que alternativa o convencional»

Por Juan D. Carvajal

José Andrés Saz Pérez es titulado superior en Terapias Naturales, Naturopatía y Osteopatía por el Real Centro Universitario Escorial María Cristina. Este profesional, con más de 15 años de experiencia en este ámbito de la salud, cree en la simbiosis de las medicinas alternativas y la convencional. Asegura que «la población española tiene un conocimiento bastante amplio de sus aplicaciones y posibilidades». Explica que, con frecuencia, se encuentra en su consulta «con personas con faltas de comprensión del momento actual para vivir el presente y sentirlo; deficiencias alimentarias por la carencia de nutrientes en la dieta o mala asimilación de ellos, y el estrés originado por la fuerte competitividad y la falta de descanso, lo que aboca al desequilibrio orgánico». «Los españoles –añade– vienen haciendo uso de ellas desde hace muchos años y cuando optan por las mismas, previamente se han informado a través de los medios que tienen a su alcance».

– ¿Desde cuándo se dedica a la Naturopatía y a la Homeopatía?

– Hace años empecé a estudiar el ser humano con el fin de poder entender su comportamiento y sus reacciones frente a los estímulos internos y externos. Me dedico a la Naturopatía y la Homeopatía desde 1996, aunque me inicié en estas materias



en 1992. Mi trabajo se centra en reconducir a quienes perdieron parte de su salud y ayudarles a que la recuperen de la forma más natural posible procurando buscar su equilibrio. Éste es muy importante, que es lo que necesita el ser humano para preservarse de las agresiones que, en la mayoría de los casos, él mismo genera.

– ¿Ve la Homeopatía y la Naturopatía como medios alternativos o complementarios?

– Pienso, desde hace tiempo, que no es necesario entrar en esta dialéctica. Me parece estéril perder tiempo y energía en este tipo de debates. Lo importante es ayudar al ser humano a restablecer la vitalidad para que se produzca el equilibrio homeostático y se restablezca el estado óptimo de salud. La alternativa o el complemento lo elige cada uno, puesto que toda persona tiene derecho a la libre elección. Las dos medicinas coexisten desde hace mucho tiempo y pueden convivir. Incluso, en ocasiones, es necesaria esta simbiosis para afrontar los retos que el ser humano ha de superar para mantener



su equilibrio. Me parece más justo hablar de una práctica integral, que en muchos casos potencia la efectividad, siempre que se practique con honestidad y respeto a los demás y a uno mismo.

– ¿Cómo es el conocimiento de los españoles sobre la Medicina Natural y la Homeopatía?

– La población española tiene un conocimiento bastante amplio de sus aplicaciones y posibilidades. Si bien le falta aún algo más de información, cada día conocen estas opciones con más profundidad y naturalidad.

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

– Los desequilibrios son muy variados, ya que la población recibe impactos muy diversos a través de la alimentación o de los estados anímicos, como el estrés, el sufrimiento... Tratamos a personas y lo tenemos que hacer de forma individual evitando las etiquetas y los prejuicios. Mi misión es evaluar su estado de salud en relación con distintos indicadores y, posteriormente, diseñarles una pauta con el fin de que alcancen su estado óptimo de salud, lo que implica que adquieran los conocimientos necesarios para autogestionarse su bienestar en su entorno habitual. Actualmente, te encuentras con frecuencia con faltas de comprensión del momento actual para vivir el presente y sentirlo; deficiencias alimenta-

rias por la falta de nutrientes en la dieta y su asimilación, y estrés originado por la fuerte competitividad y la carencia de descanso, lo que aboca al desequilibrio orgánico.

– ¿Le cuesta hacer entender que tanto la Homeopatía como la Fitoterapia están avaladas por estudios científicos?

– No es difícil hacer entender que tanto la Naturopatía como la Homeopatía son efectivas y que las avalan numerosos estudios. La sociedad viene haciendo uso de ellas desde hace muchos años y cuando optan por ellas, previamente se han informado a través de los medios que tienen a su alcance.

– ¿La Homeopatía es recomendable para qué tipo de patologías?

– La Naturopatía y la Homeopatía pueden ayudar a paliar todo tipo de disfunciones originadas por distintos factores y recuperar la respuesta del organismo a estos desequilibrios. Desde esta perspectiva, podemos abordar cualquier disfunción que impida o bloquee el restablecimiento del estado óptimo de salud.

– ¿Por qué no se extiende más la Homeopatía y la Fitoterapia en nuestro país?

– En mi opinión lo están. Lo que pasa es que todo este sector de las terapias naturales funciona exclusivamente con recursos privados, lo que supone unos costes altos para los usuarios. ■

Jarabes para los peques...

Novedad en el catálogo de **Homeosor**. Esta nueva gama está compuesta por cinco productos.

Todos ellos son elaborados a base de diferentes ingredientes naturales, plantas y concentrados de frutas. *Apetito Kids* ayuda a abrir el apetito y facilita una digestión saludable.

Bye-bye Gases Kids disminuye la formación de gases y favorece su

eliminación. *Protege Kids* está pensado para estimular el sistema inmunológico. *Relax Kids* ha sido concebido para calmar el nerviosismo de los niños y propiciarles un sueño saludable y natural. Y, finalmente, *Respira Kids* está formulado con la finalidad de contribuir al óptimo funcionamiento del sistema respiratorio ante la agresión de los factores ambientales.



● ● ● CN: 167383.1



● ● ● CN: 167380.0



● ● ● CN: 167382.4



● ● ● CN: 167381.7



● ● ● CN: 167384.8

... y para los mayores

Los adultos no son menos. También tienen sus jarabes. *Digeplus*, elaborado a base de plantas ricas en principios amargos y concentrados de frutas, tiene por objetivo favorecer la digestión y aliviar la sensación de pesadez e hinchazón causada por comidas copiosas y ricas en grasas.

Ferriplus proporciona la cantidad de

hierro que el organismo necesita y facilita la absorción intestinal de este mineral. Y, por último, *Expectoplus* está dirigido a mejorar el aparato respiratorio. Contiene una mezcla única de ingredientes que le convierte en uno de los productos más efectivos para el cuidado de la garganta y las vías respiratorias.

NOVEDADES



NOVEDAD



SEDASOR

Cápsulas de Valeriana, Pasiflora, Espino blanco y Lavanda que ejercen un efecto favorable sobre los síntomas propios de los estados de nerviosismo general, estrés, irritabilidad o insomnio.

MELATONINA

Este nuevo producto proporciona al cuerpo melatonina cien por cien pura. Esta hormona cerebral que ayuda a controlar los ciclos sueño-vigilia, las fases y la calidad del sueño, la recuperación del cuerpo durante la noche, la adaptación al clima y a las diferentes estaciones del año. Ayuda a dormir y descansar bien y de forma natural, y a envejecer saludablemente, porque también es un potente antioxidante. Este producto es idóneo para superar cualquier trastorno del sueño y evitar el 'jet-lag'.

CN: 664354.9



INCEBRAL

Este extracto de Ginkgo biloba mejora el flujo sanguíneo al cerebro y ayuda a superar 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.

FOSFOSERÍN FORTE



CN: 325932.1

Se formula a partir de lecitina de Soja purificada y enriquecida en fosfatidilserina, esencial para el buen funcionamiento de las membranas celulares del cerebro. Ayuda a disminuir la apatía e introversión, y aumenta la capacidad de atención, la concentración y las funciones mentales a cualquier edad.

CN: 162851.0



URIBÉN

Estos comprimidos de Arándano rojo e Hibisco contribuyen a reducir la frecuencia de afecciones en el tracto urinario. Esta combinación, con potentes efectos sinérgicos, ayuda a disminuir la capacidad de fijación de patógenos y mejora la resistencia frente a patologías persistentes.

CN: 326934.6



ENERGY

CN: 326942.1



CN: 338661.6

Los productos de la gama **Energy** de **Homeosor**, que cuentan con un elevado contenido en fósforo, glucosa y otros minerales, actúan como un importante precursor de ATP, la molécula encargada de proporcionar la energía necesaria al organismo humano. Son complementos naturales enriquecidos con Jalea real, Propóleo, Calcio y Vitamina D3. Se puede elegir entre tres variedades diferentes: *Energy*; *Energy Max*, que contiene Ginseng entre sus ingredientes, y *Energy Kids*, concebido especialmente para niños y adolescentes en edad escolar. Idóneo, asimismo, para pequeños con falta de apetito y en etapas de crecimiento.

CN: 293621.8



RUSCIMEL

Son cápsulas de Hamamelis, Castaño de indias, Ciprés y Rusco. Ayudan a aliviar ciertas molestias producidas por alteraciones de la circulación venosa, como las varices o las hemorroides.

CN: 167376.3



CAPSLINE

La combinación de extracto concentrado de Pimiento (*Capsicum Annuum L.*) y Té verde (*Camella Sinensis L.*) ayuda a mejorar la silueta, pues estimula el efecto termogénico. El organismo desecha el exceso de calorías para que no se depositen como grasas.

NOVEDADES

CN: 166171.5



CN: 166172.2



CN: 166170.8



STEVIA Y SUCRALOX

Se trata de dos nuevos edulcorantes. *Stevia*, en comprimidos y gotas, está elaborado a base de *Stevia rebaudiana*, también llamada «azúcar verde». Esta planta es original de la regiones tropicales de Sudamérica. Por su parte, *Sucralox*, en comprimidos, es un edulcorante fabricado a partir de sucralosa con reducido aporte calórico. Ambos tienen sabor y potencia edulcorante.

NOVEDAD

CN: 166414.3



CN: 165291.1



MANGOLINE

Este producto ayuda a mantener la línea y está elaborado con extracto de semillas de Mango africano y Cromo. Favorece el control del apetito y actúa sobre el metabolismo de las grasas.

CAPTALINE

Elaborado con extracto concentrado de *Opuntia ficus indica L.* que ayuda a combatir y bloquear parte de las grasas de la dieta y evita su acumulación.

FARMACIA DE VISHAL DASWANI

Más vale prevenir

Curiosamente, la que regenta **Vishal Daswani**, ubicada en el Centro Comercial Cosmo, en Jandia (Fuerteventura), es una farmacia muy activa en la prescripción de productos fitoterápicos y homeopáticos. Licenciado por la

Universidad de La Laguna, se incorporó en 2003, como adjunto en una oficina de farmacia, donde permaneció hasta julio de 2010, fecha en la que adquirió la que actualmente es de su propiedad. «Los profesionales de una farmacia como la nuestra –explica Daswani– son los indicados para ayudar a hacer frente a patologías de carácter leve como catarros o resfriados. Tanto es así, que continuamente aconsejamos remedios homeopáticos y productos elaborados a base de plantas medicinales y sustancias naturales para mejorar el sistema inmunológico y tratar determinadas dolencias».

Vishal Daswani es un farmacéutico dinámico, preocupado por profundizar en todas las posibilidades que ofrece la medicina y en dar valor añadido a sus clientes, así como una atención personalizada a la medida de cada uno. Explica que conoció la Fitoterapia y la Homeopatía cuando inició su andadura profesional: «asistí a varias charlas sobre este tipo de tratamientos y después empecé a profundizar y a seguir sus avances».



Vishal Daswani y sus colaboradores

– ¿Qué productos fitoterápicos y homeopáticos vende más?

– Sobre todo los que ayudan a prevenir y aliviar los síntomas propios de gripes y catarros; los que facilitan el drenaje y la renovación del organismo; los que favorecen la pérdida de peso, y los que propician la mejora del aparato digestivo.

– ¿A qué tipos de clientes recomienda remedios fitoterápicos y homeopáticos?

– Sobre todo a pacientes polimedicados, embarazadas, y lactantes y niños. Una gran ventaja de la homeopatía es que las sustancias se suministran al paciente en cantidades pequeñas y su empleo es seguro. En vísperas de las estaciones frías, las recomendamos generalmente para reforzar el sistema inmunológico.

– ¿Tienen que dedicar mucho tiempo a explicar qué es la Fitoterapia y la Homeopatía?

– Depende de cada paciente, así como de la patología que padezca. En general, nos limitamos a dar consejo. Ciertamente, son cada día más conocidas y aceptadas, y ofrecen buenos resultados. ■

para que puedas dormir y
descansar bien de forma natural,
y envejecer saludablemente



La **melatonina** ayuda a
mejorar el ciclo sueño-vigilia,
a regular el ciclo circadiano
y a reducir los efectos
del **jet lag**, contribuyendo
a mejorar la **calidad del sueño**



www.homeosor.es



KIDS

cuida la salud de tus peques

100% vegetales
sin azúcar
de muy agradable sabor



nuevos
jarabes infantiles



www.homeosor.es