

VIVIR AL

natural

salud y bienestar

OTOÑO 2013-INVIERNO 2014- Nº28

¿QUÉ LE PASA A MI HIJO?

HOMEOSOR

DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SOBRIA NATURAL

ENERGÍA y VITALIDAD *al instante*



CN 326934.6

CN 326942.1



Enriquecido con:
Jalea real
Propóleo
Minerales
Vitaminas

CN 338661.6

ENERGY



la energía extra que
tu organismo necesita

ENERGY
max



te proporciona un mayor
rendimiento intelectual y físico

ENERGY
kids



energía extra
para los peques



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

de venta exclusiva en farmacias



sumario

- 04. ¿Qué le pasa a mi hijo?
- 08. Colesterol bajo control
- 10. Siempre vitales
- 12. Una dieta segura
- 14. Homeopatía contra las migrañas
- 16. Entrevista al pediatra Genis Tura
- 18. Sus productos
- 22. Noticias



VIVIR AL

natural

salud y bienestar

OTOÑO 2013-INVERNO 2014- Nº 28

Nuestra reflexión

Continuamos avanzando. **Homeosor** sigue ampliando, sin prisa pero sin pausa, su catálogo. Mes a mes incorporamos nuevos productos de acuerdo con las necesidades que detectamos en el mercado y conforme a los progresos que van logrando nuestros investigadores. En el número pasado, nos referimos a las gamas de jarabes para niños y adultos. Y en éste hablamos de seis complejos de vitaminas y minerales de última generación (*Totalsport, Alersor, Colectesor, Aminosor, DHA complex y L-Carnitina*) concebidos para paliar de una forma efectiva los síntomas propios de determinadas patologías y consolidar el buen estado de nuestros sistemas orgánicos.

Estas fórmulas son fruto de un intenso y largo trabajo de nuestro departamento de I+D+i que, desde siempre, se ha movido por el afán de mejorar la oferta de la empresa y contribuir decisivamente a incrementar la calidad de vida y el bienestar de las personas. ■

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: Xxxxx. depósito legal: XXXX. Teléfono: 975 25 20 22.

¿QUÉ LE PASA A mi hijo?

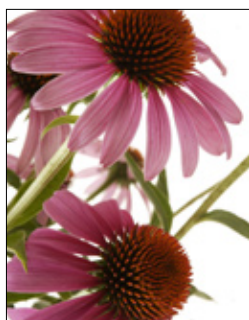
¿Se ha planteado alguna vez dejar de hacerse esta pregunta? Inténtelo. Le evitará, ciertamente, muchos quebraderos de cabeza. Hágase, en su lugar, esta otra: ¿qué enfermedades podrían afectarle? Averígüelas con la ayuda de expertos y tome medidas. Acuérdesse del «más vale prevenir que curar».

Por Isabel Molinero, Departamento Médico de Homeosor

Los padres deben tener claro que, siempre, puede haber un contratiempo. No obstante, si se cuida el organismo de sus hijos con sentido común, serenamente, sin aprensiones, se puede evitar que padezcan muchas de las afecciones más cotidianas. Los pediatras y médicos de familia lo resumen así: «se trata de ayudarles a llevar una vida sana». El foco, en opinión de los expertos, debe ponerse principalmente en el sistema inmunológico, el aparato digestivo, las vías respiratorias, la alimentación y el descanso nocturno.

¿Hay alguna fórmula para evitar que se ponga malo con frecuencia?

Evidentemente, recetas mágicas no existen. La solución pasa ineludiblemente por reforzar el sistema inmunológico, esa red compleja de células y órganos específicos cuya misión es defender el organismo de los ataques de bacterias, virus, hongos y parásitos. Se debe estar especialmente encima en los primeros años de vida del niño. Y conviene fortalecerlo en determinados momentos del año –cambios estacionales, etapas de especial esfuerzo...– y siempre con el asesoramiento de un especialista. La alimentación variada y equilibrada es una buena vía para hacer



Equinácea
(*Echinacea
angustifolia* D. C.)



Tomillo (*Thymus
vulgaris* L.)

más vigorosas las defensas. La Fitoterapia es otra. Diversas plantas ayudan decisivamente: Equinácea, Saúco, Tomillo y Tila, entre otras. Y también otras sustancias naturales como Propóleo, Lactoferrina y vitaminas A, C, E...

¿Cómo podemos poner coto a los resfriados y a otras infecciones respiratorias?

Hay que tomar una serie de medidas preventivas respecto a unas patologías comunes, como éstas, en los más pequeños.



Los niños demandan en las fases de crecimiento una mayor cantidad de sustancias nutritivas

Pueden aparecer en cualquier momento del año, pero conviene tener muy presente las siguientes circunstancias: la bajada y los cambios bruscos de temperatura, o el medio escolar en el que los contagios de infecciones virales y bacterianas son constantes. Son más frecuentes las de vías respiratorias altas que las de bajas –traqueítis, bronquitis, neumonías...-. La prevención es fundamental:

- Evitarles la exposición a contaminantes ambientales y no permitirles su presencia en lugares cerrados donde haya humo.
- Evitar llevar al niño que tiene síntomas a espacios con deficiente ventilación.
- Evitarles los cambios bruscos de temperatura y abrigarlos adecuadamente.

Asimismo, deben beber abundantes líquidos; mantener las habitaciones bien aireadas; desechar la automedicación, y no interrumpir el tratamiento indicado, ni

abusar de los antibióticos, así como intentar bajar la fiebre con medios físicos.

Paralelamente, fomenta el buen estado de las mucosas respiratorias aumentando el consumo de frutas y verduras ricas en vitaminas A y C, como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón o piña, entre otras, así como mediante suplementos de vitaminas.

¿Cómo conseguir que el aparato digestivo funcione bien y sea la base de la salud de los niños?

Su buen funcionamiento es vital, pues en caso contrario no se podrían extraer los nutrientes. Este aparato tiene dos funciones principales. Una digestiva, cuya finalidad es la de proveer al organismo de los elementos necesarios para formar y nutrir las células, y proporcionar energía. Y otra inmunológica, ya que además de absorber nutrientes, un 30 por ciento de sus células ►►

La actividad física fortalece los huesos, desarrolla los músculos, activa la circulación sanguínea y evita el sobrepeso en los niños



« posee funciones inmunológicas. Durante los primeros meses o años de vida son comunes diversos trastornos digestivos que, en muchas ocasiones, se producen por la falta de maduración del sistema digestivo del niño y que pueden obstaculizar su crecimiento por alteración de la asimilación y falta de nutrientes. Existe una serie de suplementos naturales como lactoferrina, probióticos, prebióticos y plantas medicinales que protegen al recién nacido de las infecciones mientras se va desarrollando su sistema inmunológico; facilitan el desarrollo de la flora intestinal beneficiosa de tipo fermentativa; favorecen la correcta digestión de los alimentos para disfrutar de una buena salud, y colaboran en la eliminación de los gases intestinales e impiden su formación.

El aparato digestivo es imprescindible para procesar los alimentos que ingerimos a través de las diversas comidas y para eliminar los restos no asimilables. Unos proporcionan energía (calorías) y contribuyen notablemente al desarrollo y mantenimiento de diferentes estructuras del organismo (hidratos de carbono, proteínas y grasas), mientras que otros (vitaminas y minerales) participan en distintos procesos metabólicos.

Se recomiendan plantas antiflatulentas o carminativas que favorecen la

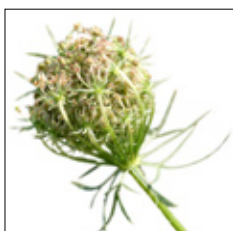
eliminación de los gases retenidos en el tracto gastrointestinal y previenen su formación: Comino, Anís verde, Hinojo, Menta, Melisa...

¿Cómo estimular su apetito?

La inapetencia quita la paz a los progenitores porque las carencias nutricionales pueden incidir negativamente en el crecimiento y en la salud futura. Las etapas de falta de apetito son normalmente transitorias y variables, y no suelen reflejarse en la talla ni en el peso. Se puede recurrir a determinadas plantas medicinales que aumentan las secreciones gástricas estimulando las ganas de comer. Es el caso de las siguientes: Genciana, Angélica, Alholva, Manzanilla amarga, Ajenjo o Achicoria.

¿Cómo asegurarse de que el niño crece saludable y adecuadamente?

Los pequeños no necesitan siempre la misma cantidad de micronutrientes. Los requerimientos están en función de diversos factores: edad, peso y estatura, alimentación, tipo de actividad que realiza... Obviamente, en las épocas de mayor crecimiento demandan una mayor cantidad de sustancias nutritivas. Lo más importante es que el crecimiento sea constante y el desarrollo de forma normal con el fin de garantizar un buen estado de salud para el futuro. En los años de la niñez y adolescencia se desarro-



Angélica (*Angelica archangelica* L.)

Tila (*Tilia platyphyllos* Scop))



llan la densidad y la masa ósea, por lo que debemos asegurar que el organismo recibe todo lo necesario para que la formación sea buena y los huesos sean resistentes cuando sean adultos. Determinados suplementos alimenticios contribuyen a mantener los hueso fuertes y saludables. Minerales como Calcio, Fósforo, Flúor, Magnesio, Silicio...; vitaminas D, C, A, B₁₂, y aminoácidos, necesarios para la estructuración de los huesos y la síntesis de fibras de colágeno. Los requerimientos de proteínas aumentan durante la pubertad. Asimismo, la práctica deportiva es importante en los niños, ya que fortalece los huesos, desarrolla los músculos, activa la circulación sanguínea y evita el sobrepeso.

¿Cómo evitar que se encuentre flojo y/o frenar su tendencia al sobrepeso?

Los requerimientos estimados de energía para niños moderadamente activos de entre 9 y 13 años deben ser aproximadamente de unas 2.200 kilocalorías en los niños y 1.800 en las niñas. Pero, además, hay que tener presente que los niños y adolescentes atraviesan diferentes etapas, en las que sus requerimientos nutricionales aumentan. No se olvide de que un aporte excesivo puede llevar al sobrepeso. Se suele recomendar suplementos alimenticios para ayudarles a disponer de más «combustible» en caso necesario: Jalea

real, Propóleo, vitaminas, minerales y aminoácidos. El aporte de ácidos grasos insaturados Omega 3 y 6 es importante.

¿Cómo se puede garantizar que descanse bien?

Los trastornos familiares, como las discusiones entre los padres o la tensión que originan sus problemas, la intranquilidad o la ansiedad del niño que puede estar motivada por diversos factores, son algunas de las causas por las que el pequeño puede tener dificultades para conciliar el sueño o volver a dormirse. Una vez descartada la existencia de cualquier tipo de patología orgánica, se ha de enseñarle a que adquiera un hábito de sueño. Además, hay diversas plantas medicinales que ayudan a paliar este problema, como Tila, Azahar, Melisa, Pasiflora o Valeriana, entre otras, que son ligeramente inductoras del sueño. Se pueden complementar con determinadas vitaminas del grupo B, E y minerales, como Manganesio y Cobalto, que, en combinación con las plantas, se comportan como reguladores y equilibradores del sistema nervioso.

¿Cómo cuidar su piel?

Desde pequeño, se le debe hidratar intensamente. Tomar el sol cuando ya tiene unos añitos no es malo, siempre y cuando se le proteja adecuadamente. Los rayos solares estimulan la síntesis de la Vitamina D; mejora el aspecto de la piel; fortalece el sistema inmunitario; equilibra los niveles de colesterol en la sangre; aumenta la producción de serotonina; ayuda a regular los ciclos del sueño, y protege frente a la esclerosis múltiple. Una exposición excesiva puede causar efectos nocivos en su salud. Por otro lado, uno de los males más frecuentes de la piel infantil es la dermatitis atópica. Aparte de aplicarle los ungüentos prescritos por los especialistas, debe intentarse que la superficie cutánea esté siempre bien hidratada y procurar frotarla lo menos posible con jabones y sustancias químicas fuertes. ■



El 75 por ciento del colesterol llega al organismo a través de los alimentos

colesterol

BAJO CONTROL

Una acumulación excesiva de colesterol en el aparato circulatorio puede causar trastornos cardiovasculares.

Conviene tomar medidas para mantenerlo a raya. La Fitoterapia es, sin duda, una buena herramienta para lograrlo.

Por Estrella Gascón, Departamento Médico de Homeosor

El colesterol no es malo en sí mismo. Esta grasa desarrolla importantes funciones estructurales en el cuerpo humano. Forma parte de las membranas que recubren las células. Asimismo, es un precursor inmediato de vitaminas, hormonas esteroideas y ácidos biliares, que desempeñan un papel trascendental en la compleja función orgánica del individuo. Su origen está en dos fuentes: el 25 por ciento lo produce nuestro organismo en casi todos los tejidos, pero principalmente en el hígado, y el 75 por ciento es

ingerido a través de los alimentos, sobre todo los de origen animal (embutidos, hígado, sesos y otras vísceras, yema de huevo, quesos grasos...).

El problema radica en su circulación por el torrente circulatorio. Dada su indisolubilidad, necesita asociarse a unas proteínas (apolipoproteínas). Las más conocidas son las LDL o transportadoras del «colesterol malo», que depositan el lípido en la parte interna de las arterias pudiendo ocasionar obstrucciones. Por su parte, las HDL hacen fluir el llamado



Alcachofa (*Cynara sclymus L.*)



Fumaria (*Fumaria officinalis L.*)

«colesterol bueno», que impiden que el otro colesterol se deposite en las arterias. Aun teniendo el colesterol total elevado, es interesante tener bajas las tasas de LDL y altas las de HDL, pues es un factor cardioprotector.

Metabolismo

Si se concentra en exceso, tiene una gran tendencia a depositarse en el interior de las arterias, con el consiguiente riesgo de obstruir las mismas y provocar diversos problemas cardiovasculares. Ahora bien, si por el contrario, se excreta en exceso por los conductos hepato-biliares, su acumulación en la bilis puede ocasionar la formación de cálculos que producen el clásico cólico biliar u otras patologías que afectan a la vesícula. Una vez llega el colesterol al intestino, vuelve a ser reabsorbido y devuelto al hígado, con el fin de asegurarse la suficiente cantidad de materia prima para la formación de la bilis. Este circuito (circulación enterohepática) es recorrido por cada molécula de colesterol unas 10 ó 12 veces, de ahí la enorme importancia que tiene el hígado

en su metabolismo. Las células del hígado producen la bilis, necesaria para la digestión de las grasas de los alimentos. Por esta razón, para tratar el colesterol elevado es importante prestar atención a este órgano.

Algunas plantas medicinales ayudan a su correcto funcionamiento. La Cebolla, la Fumaria o el Ajenjo descongestionan el hígado y facilitan su labor. Otras como el Cardo mariano y la Alcachofera favorecen la regeneración de las células hepáticas cuando han sido dañadas por virus, medicamentos, tóxicos, etcétera. El Diente de león, la Genciana, la Alcachofera, el Boldo o la Achicoria estimulan la producción de bilis (acción colerética) y facilitan el vaciamiento de la bilis contenida en la vesícula biliar (acción colagoga), con lo que se favorece la digestión en caso de dispepsias biliares. Las infusiones de Manzanilla, Menta, Anís verde, Hinojo o Regaliz ayudan a hacer las digestiones y a eliminar los gases. La Ortiga verde y la Cola de caballo son plantas depurativas que favorecen la diuresis y la eliminación de toxinas.

Además, conviene adquirir hábitos saludables en nuestro día a día que nos ayuden a tener bajo control el colesterol:

- Mantener una dieta rica en grasas insaturadas (pescado, preferentemente azul y aceite de oliva), evitando las grasas de origen animal y tomando alimentos ricos en fibra, como las frutas y verduras. El aporte de ácidos grasos esenciales de la serie Omega 3 y Omega 6, como los contenidos en el aceite de oliva, en el de germen de trigo o en el de girasol, son muy interesantes en el tratamiento del colesterol.
- Practicar ejercicio físico de forma regular, ya que ayuda a aumentar los niveles de «colesterol bueno» HDL.
- Mantener un peso adecuado a la edad, sexo, talla y actividad física.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco. ■

SIEMPRE vitales

El cuerpo necesita vitaminas y minerales en cantidades pequeñas. A diferencia de otros nutrientes, no aportan energía pero son cruciales para el bienestar del organismo. Llegan a éste a través de la alimentación, por lo que la dieta debe ser variada y equilibrada, así como mediante suplementos alimenticios aconsejables en determinadas circunstancias.

Por Estrella Gacón, Departamento Médico de Homeosor

La mayoría de las vitaminas no las puede sintetizar el cuerpo o lo hace en cantidades ínfimas e insuficientes para cubrir los requerimientos del organismo. Llegan a través de las comidas habituales, que deben ser equilibradas y variadas, pues no existe ningún elemento que las contenga todas. Su contenido en los alimentos puede cambiar en función de muchos factores, ya que son muy sensibles a algunos externos como el calor, la luz o la humedad.

Las **vitaminas liposolubles** (A, D, E y K) se absorben en el intestino delgado junto con otros lípidos. Se almacenan en las células, sobre todo en las del hígado, y las reservas pueden ser importantes. Las dosis elevadas son arriesgadas, ya que pueden llegar a ser tóxicas. Las **hidrosolubles** (B y C) se absorben junto con el agua en el tracto gastrointestinal y se almacenan en pequeñas cantidades. Cuando la ingesta es desproporcionada, el excedente no se almacena, sino que se elimina a través de la orina.

La **Vitamina A** es necesaria para el buen estado de la piel, las mucosas y la vista. La **D** regula, junto con otras hormonas, los niveles de Calcio y Fósforo de los huesos. La **E** ejerce una acción protectora frente a aquellos procesos relacionados con el exceso de radicales libres, como las afecciones cardiovasculares, las neurodegenerativas o el envejecimiento natural. La **K** interviene en la coagulación de la sangre. Las del grupo **B**, además de beneficiosas para el sistema nervioso y la piel, activan el metabolismo de los nutrientes para la obtención de energía. La **Vitamina C**, un potente antioxidante, es necesaria para la formación de colágeno, el buen funcionamiento del sistema inmunológico y la cicatrización.

Todos los minerales son fundamentales para la vida. Estos elementos inorgánicos naturales se hallan en el campo, combinados entre sí con compuestos orgánicos o como iones en solución. Suponen cerca del 4 por ciento del peso corporal total. Se pueden dividir en dos grupos, los **macroelementos** y los **oligoelementos** o **microelementos**, en función de las cantidades



Las vitaminas y los minerales son claves para que el organismo se encuentre en un estado saludable

en que se encuentran en el organismo y de las que sean necesarias.

A continuación enumeramos las funciones de los minerales más destacados:

Calcio. Es el constituyente principal de huesos y dientes.

Fósforo. Crucial para la mineralización de los huesos.

Magnesio. Interviene en la contracción muscular, la transmisión del impulso nervioso y la formación de hueso.

Hierro. Forma parte de la hemoglobina.

Zinc. Contribuye al funcionamiento adecuado del sistema inmunitario y del aparato reproductor.

Yodo. Es necesario para la formación de las hormonas tiroideas que intervienen en múltiples funciones.

Flúor. Fundamental para la estructura de los huesos y dientes.

Cromo. Es necesario para la actividad normal de la insulina en el metabolismo de los carbohidratos y los lípidos.

Selenio. Es un potente antioxidante.

Potasio. Interviene en la transmisión nerviosa y la contracción muscular

Silicio. Es necesario para la síntesis del colágeno, elemento fundamental en la formación del hueso, cartílagos, tendones y tejido conectivo en general.

Manganeso. Es fundamental para el metabolismo de las grasas y para la formación del cartílago.

Cobre. Resulta clave para la utilización del hierro en la formación de la hemoglobina.

Además, los expertos recomiendan tomar, en determinadas situaciones, complejos de minerales y vitaminas que favorecen una acción sinérgica y generan unos beneficios saludables mayores. Es el caso de ancianos, o de personas que no comen adecuadamente, o de quienes siguen dietas de adelgazamiento muy exigentes, o de quienes consumen importantes cantidades de alcohol o tabaco, o de vegetarianos estrictos, o de embarazadas... ■

dieta saludable

TODO EL AÑO

Alimentarse bien es el camino más fiable para proteger y mejorar nuestra salud. La nutrición juega un destacado papel en nuestra vida, incluso antes del nacimiento, aunque a veces no seamos conscientes. Cada día, más farmacias ofrecen a sus usuarios el asesoramiento de un profesional de la Dietética y la Nutrición.

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

Realizar una dieta equilibrada y saludable es uno de los pilares más importantes para mantener un peso correcto y adecuado, y resulta clave para prevenir diversas enfermedades y evitar problemas como el sobrepeso o el colesterol. No hay que confundirse: no existen alimentos malos, sino hábitos poco saludables o inapropiados. Cuando nos ponemos a dieta, sobre todo en épocas del verano, nos afanamos por perder esos kilos de más en poco tiempo. Nos apuntamos a cualquier dieta, sobre todo a las que están de moda en ese momento. Pues bien, ésta no es la mejor manera de afrontar ese reto y mantener una salud óptima. Hay que bajar de peso de forma progresiva sin preocuparse por el tiempo que tardemos en conseguir el objetivo. Hay que cuidarse todo el año y convenirse de una vez que las dietas milagro no existen, sino unos hábitos de vida saludables que se han de fundamentar en una nutrición completa rica en frutas, hortalizas, verduras, cereales, y en una buena combinación de los alimentos.

Hacer dieta no tiene por qué ser una tortura, debe de ser una forma sana de cuidarse a lo largo de nuestra vida. Es muy gratificante comer sano y hacer ejercicio todos los días para lograr una pérdida de peso significativa que mejora nuestra salud y calidad de vida. Su organismo se lo agradecerá.

Actividad variada

Algunos de los principios fundamentales de esa vida saludable son los siguientes: aumentar el consumo de alimentos integrales; beber agua durante todo el día, dos litros aproximadamente; realizar una dieta variada que incluya alimentos de los distintos grupos en las proporciones adecuadas; aumentar el consumo de frutas y verduras y de cereales integrales ricos en fibra; disminuir el consumo de sal (sodio), de azúcar en alimentos y bebidas y de grasas saturadas; optar por aceite de oliva virgen y pescado como fuentes de ácidos grasos insaturados; mantener una actividad física diaria, y distribuir el tiempo diario entre sueño, estudio o trabajo, actividades sedentarias y otras de ocio.

Una correcta alimentación pasa por realizar cinco comidas diarias: desayuno,



Hay que cuidarse todo el año y convencerse, de una vez, que las dietas milagro no existen

media mañana, almuerzo, merienda y cena. El desayuno es fundamental para arrancar bien el día, e incluso mejora el rendimiento físico e intelectual. Puede estar compuesto por lácteos o derivados, cereales y frutas o zumos naturales. No se debe esperar hasta la hora de la comida o la cena sin tomar nada. Esos tentempiés pueden incluir un yogur desnatado y fruta, o un café y una tostada con tomate, o una infusión con frutos secos, etc. A la hora de la comida, prepare sus platos de forma sencilla; opte preferentemente por carnes y pescados a la plancha, hervidos o asados evitando abusar de los fritos, siempre acompañados de ensaladas o verduras, y de postre, una pieza de fruta. En la cena conviene consumir alimentos de fácil digestión como cremas de verduras, sopas, pescados, filetes de pollo a la plancha, ensaladas...

¿Qué es una dieta correcta? Esta pregunta nos la hacemos con frecuencia, pero difícilmente nos la respondemos con precisión y rigor. Tratemos de sintetizar la respuesta en cuatro puntos:

Completa y variada. Que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo (vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono...).

Equilibrada. Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí. En la actualidad, se recomienda que del aporte energético de la dieta correcta, los hidratos de carbono deben suponer entre el 60 y el 65 por ciento; las proteínas, entre el 12 y el 15 por ciento, y los lípidos, entre el 20 y el 25 por ciento.

Inocua. Los alimentos que consumimos no deben ser perjudiciales para nuestra salud y deben estar exentos de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Suficiente. Que cubra las necesidades de cada persona atendiendo a su situación fisiológica.

Es muy importante que, a la hora de aplicar todos estos conocimientos, se ponga en manos de profesionales de la salud, como dietistas y nutricionistas, que son los que mejor le guiarán y ayudarán a realizar todos esos cambios de estilo de vida y a mantenerlos siempre. ■

homeopatía

CONTRA LAS CEFALEAS

El dolor de cabeza es una dolencia frecuente que perturba la calidad de vida. Los remedios homeopáticos, múltiples y diversos, son útiles para tratarlo o prevenirlo.

Por Juan Pedro Ramírez, Departamento Médico de Homeosor

La cefalea es uno de los motivos más comunes de consulta médica. Cuando afecta a la mitad del cráneo, recibe el nombre de migraña o jaqueca. Esta afección neurológica concierne a más de 3,5 millones de personas en España y es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una de las 20 enfermedades más incapacitantes. Tiene una prevalencia cercana al 13 por ciento, que en las mujeres se eleva al 18 por ciento, e incide principalmente en personas de entre 20 y 50 años. Su repercusión en la calidad de vida de quien la sufre es enorme, hasta el punto de que incide no sólo en el ámbito personal, sino también en el familiar y el social. A pesar de sus efectos, casi una cuarta parte —entre un 20 y un 25 por ciento— de las personas que la padecen nunca ha consultado con el médico y un porcentaje aún mayor —un 50 por ciento— abandona el tratamiento tras las primeras consultas. Es más, un 14 por ciento de los pacientes ni siquiera llega a comprar los medicamentos.

Las cefaleas pueden ser el síntoma de un amplio espectro de patologías. La mayoría de ellas son benignas. El 90 por ciento se debe a trastornos vasculares o tensionales, o a una combinación de ambos. El 10 por ciento restante, a disfunciones de la columna cervical, los senos

paranasales, las articulaciones temporo-mandibulares, las estructuras dentarias o traumatismos. Algunas cefaleas pueden ser una manifestación de una enfermedad más grave, por lo que el paciente debe acudir al médico lo antes posible si aparece algún «síntoma de peligro»: el dolor se presenta a primera hora de la mañana o despierta al paciente; genera visión borrosa o doble; aumenta en frecuencia o intensidad durante un período de semanas a meses; se agrava con los cambios posturales; inicio explosivo de nuevas cefalalgias intensas; se presenta acompañado de cambios en el estado mental, deficiencias motrices y sensoriales focales, rigidez de nuca...

Los remedios homeopáticos para hacer frente o prevenir los dolores de cabeza son numerosos y se suelen clasificar en función de los síntomas acompañantes:

Digestivos (náuseas, vómitos, dispepsias): *Iris versicolor*, *Kalium bichromicum*, *Lac defloratum*, *Lac caninum* o *Venus mercenaria*; asociados a remedios de fondo como *Lycopodium*, *Nux vomica*, *Sulfur*, *Sepia officinalis* o *Psorionum*.

Circulatorios (dolores pulsátiles acompañados de congestión cefálica): *Belladonna*, *Glonoinum*, *Melilotus*, *Sanguinaria canadensis*, *Gelsemium sempervirens*, *Serotoninum*, *Secale cornutum*, *Apis*



El dolor de cabeza puede ser el síntoma de un amplio espectro de enfermedades

mellifica, *Veratrum viride* y *Ferrum metallicum*. Pueden asociarse a remedios de fondo como *Arum muriaticum*, *Strontium Carbonicum* o *Lachesis mutus*.

Asociados a distonía (cansancio, estrés, trastornos del sueño o desánimo): *Kalium Phosphoricum*, *Phosphoricum acidum*, *Zincum metallicum*, *Anacardium orientale* o *Ignatia Amara*. Pueden asociarse a remedios más fuertes como *Natrum muriaticum*, *Calcarea Phosphorica*, *Gelsemium*, *Argentum nitricum* o *Silicea*.

Asociados a trastornos hormonales (cefaleas premenstruales): *Cyclamen* y *Actaea*

racemosa. Pueden asociarse a remedios de fondo como *Pulsatilla*, *Sepia*, *Lachesis* u *Ovarium*.

Asociados a procesos reumáticos (cervicalgias, dorsalgias): *Dulcamara* y *Rhododendron*. Pueden asociarse a remedios tales como *Natrum Sulfuricum*, *Sulfur iodatum* o *Tuberculinum residuum*. Cefaleas de tipo neurálgico: *Gelsemium sempervirens*, *Rhus toxicodendron*, *Sanguinaria canadensis*, *Cimicifuga racemosa*, *Iris versicolor* o *Spigelia anthelmia*.

Conviene que quienes padecen con frecuencia jaquecas adopten ciertas medidas preventivas en su estilo de vida:

- Identificar y evitar factores ambientales que constantemente originan cefalea, como alérgenos, luces fluorescentes, rui-

do, humo, gases o polvo.

- Diseñar un programa de higiene del sueño, evitar dormir excesivamente y procurar que el descanso sea efectivo.

- No consumir alimentos que puedan reducir el umbral para el dolor, como chocolate, quesos amarillos, caféina, vino tinto, cerveza, marisco o carnes procesadas. Beber un mínimo de uno o dos litros de agua al día.

- Hacer ejercicio físico frecuentemente.

- Regularizar las comidas y tomar los medicamentos prescritos para la prevención.

- No automedicarse. ■

GENIS TURA

Pediatra y especialista en Homeopatía

«Hay que practicar, como en Francia, una medicina que fusione la convencional y la Homeopatía»

Por Juan D. Carvajal

Genis Tura es un veterano pediatra de Barcelona, con más de 45 años de experiencia. Mientras se especializaba en Neonatología en Francia, el director del centro hospitalario le habló de las posibilidades de una disciplina médica, la Homeopatía, una gran desconocida entonces en nuestro país, y le introdujo en ella. A su regreso, no pudo recurrir a ella porque las farmacias españolas aún no comercializaban este tipo de preparados. Cuando sus estanterías empezaron a llenarse de numerosas referencias, el doctor volvió a recomendarla incluso en sus consultas de la Seguridad Social.

– ¿Cuáles son las patologías que más se le presentan hoy en día a los pediatras?

– Básicamente las respiratorias, sobre todo las de vías altas, aunque también bronquitis; gastroenteritis estacional y problemas de crecimiento diversos. Respecto a estos últimos, las inquietudes de los padres han cambiado. Antes, les preocupaba la falta de apetito y se limitaban a pedir vitaminas. Ahora que se han dado cuenta de que éstas no son tan necesarias, les preocupa más la talla y que sea la que corresponde a su edad. Últimamente, también se ven niños que presentan déficit de atención en el cole-

gio o una hiperactividad que muchas veces no es real. A veces, es consecuencia de la poca paciencia de los padres o de la falta de preparación de los maestros. Éstos instan a los padres a que acudan a un psicólogo y, cuando se les somete a las pruebas oportunas, se concluye que son movidos pero dentro de unos parámetros normales.

– ¿Se encuentra con mucha falta de prevención por parte de los padres?

– La medicina preventiva siempre ha sido el pariente pobre y se limita muchas veces a la preparación invernal de los niños. Sí ha mejorado la formación dietética. Las gastroenteritis por mala praxis han disminuido mucho. En cambio, sí detecto una falta de formación por parte de los padres para educar a sus hijos. No se pueden limitar a darles, de vez en cuando, un grito. Deben constantemente, sin que se den cuenta los pequeños, fomentarles la autoestima y ponerles límites. Esta circunstancia nos ha llevado a muchos pediatras a darle a nuestro trabajo una orientación de psicólogo o psiquiatra que está resultando muy efectiva.

– ¿Están concienciadas las familias de que deben ayudar a sus hijos a adquirir hábitos saludables?

– Sí en la alimentación y la higiene bucal. Insistimos mucho en que no se dejen llevar por las modas, sobre todo en la



exposición al sol, pues muchos melanosmas que aparecen de mayores tienen su origen en la infancia. Nosotros preparamos hojas didácticas sobre educación sanitaria. Conviene apuntar también que un 10 por ciento de las consultas que tengo están relacionadas con la conducta. Trabajamos conjuntamente con un equipo de psicólogos y damos charlas preparatorias para el paso a la adolescencia porque la falta de conocimientos sobre esta etapa por parte de los padres es enorme.

– ¿Continúa en ascenso la tendencia al sobrepeso y la obesidad infantil?

– Sí. Ciertamente asusta. Incluso todavía se están viendo los hijos de la famosa Ciproheptadina, un antihistamínico que en los años 70 se hizo muy popular porque tiene la facultad de aumentar el apetito a nivel cerebral. Se le recomendaba mucho a los niños que no comían. Esta sustancia tiene efectos perversos. Puede generar,

primero, bulimia y, después, obesidad mórbida. Y no nos olvidemos de los pequeños que comen mucha bollería industrial y otros productos muy anunciados en la televisión.

– Usted recomienda frecuentemente remedios homeopáticos.

– Efectivamente, soy homeópata. Cuando acabé la carrera en Barcelona, me fui a hacer la especialidad de Neonatología a un hospital comarcal cerca de Marsella. El director me habló de la Homeopatía, muy extendida en Francia, y me introdujo en ella. En los últimos 15 ó 20 años, la utilizo prioritariamente, aunque siempre como complemento. Hay que hacer una fusión de ambas como hacen mis compañeros franceses.

– ¿Ante qué tipos de dolencias suele recomendarla más?

– En afecciones respiratorias es sumamente eficaz.

– ¿Sigue habiendo una cierta reticencia a la Homeopatía?

– Yo he sido médico de la Seguridad Social más de 30 años y allí he recetado Homeopatía, a pesar de que no está cubierta. Me encontré con algún problema, pero mayoritariamente la aceptaban, aunque siempre respetaba lo que quería el paciente. Al final, conseguí que un 70 por ciento de mis pacientes se tratara a través con estos remedios homeopáticos. También tuve la inmensa suerte de impartir clases sobre esta materia en el Hospital de Bella Terra.

– ¿Recorre también a la Fitoterapia?

– Sí, la empleo mucho. Recomendando todas las plantas medicinales relacionadas con la potenciación de las defensas naturales, así como otras que, solas o mezcladas, ayudan a paliar los trastornos digestivos. ■



NATESTIM

Además de la valorada mezcla de extractos líquidos, ahora se presenta también en cápsulas. Combina plantas y sustancias naturales –Equinácea, Propóleo y Tomillo– que contribuyen a fortalecer y mejorar la capacidad defensiva del organismo.



●●●● CN: 161747.7

+ DEFENS

Elaborado a base de Uvas blancas, Lactoferrina, probióticos y del hongo *Pleurotus ostreatus*, ayuda a evitar los efectos indeseables que provocan los rigores invernales. Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a consolidarlo.

JARABES PARA ADULTOS

Esta familia de **Homeosor** está compuesta por tres productos: *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.



●●●● CN: 167574.3



●●●● CN: 167576.7



●●●● CN: 167575.0

NUEVOS COMPLEJOS VITAMÍNICOS

Homeosor acaba de presentar en el mercado tres nuevos productos que se enmarcan dentro de la nueva generación de complejos vitamínicos-minerales orgánicos. *Vitaforte* es una equilibrada combinación de vitaminas y minerales especialmente recomendada en ciertos estados carenciales. *Optisor* presenta un efecto favorable sobre distintos estados de ánimo, devolviendo el optimismo, la vitalidad y el equilibrio perdidos. *Complejo B* contiene todas las vitaminas del grupo B, por lo que ayuda al organismo a mantener una salud óptima y una piel en buen estado.



●●●● CN: 169266.5



●●●● CN: 169135.4



●●●● CN: 169134.7

JARABES PARA LOS PEQUES

Cinco jarabes, elaborados a base de diferentes ingredientes naturales, plantas y concentrados de frutas, componen esta gama. *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 diseñado para calmar el nerviosismo de los niños y propiciarles un sueño saludable y natural. Y, por último, *Respira Kids*, que contribuye al óptimo funcionamiento del sistema respiratorio ante la agresión de los factores ambientales.



CN: 167383.1

CN: 167380.0

CN: 167381.7

CN: 167382.4

CN: 167384.8

+ DEFENS JUNIOR



●●●● CN: 161748.4

Actúa de manera integral sobre el sistema inmunológico de los niños y favorece la regeneración de la flora intestinal, base del mismo. Está compuesto por Uvas blancas, el hongo *Pleoratus os-treatus*, lactoferrina y probióticos.

CONTUSOR



Emulsión reparadora elaborada a base de especies vegetales cuya fórmula ha sido tradicionalmente empleada por su efecto emoliente y recuperador, especialmente en las alteraciones cutáneas producidas por las agresiones externas.

HOMEOPATÍA CONTRA LOS RIGORES INVERNALES

Los remedios homeopáticos son especialmente recomendables para los niños dado que son inocuos para su salud general, ya que carecen de efectos secundarios. Destacan tres productos: *Belladonna*, *Drosera* y *Aconitum*, que ayudan a aliviar los problemas propios de la estación invernal.





L-CARNITINA

Complemento nutricional a base de aminoácidos y minerales que ayuda a optimizar la producción de energía a partir de la grasa y a aumentar el tejido magro. Disminuye la sensación de hambre y de fatiga típicas en las dietas hipocalóricas.



ALERSOR

Este preparado nutricional que suma la acción de la Quercetina, el Helicrysum Italicum y la Pantetina ayuda a superar los episodios de hipersensibilidad estacional, así como de cualquier otra manifestación alérgica, regulando las glándulas suprarrenales.



DHA COMPLEX

Este complemento, de origen totalmente vegetal, procede de la microalga *Schizochytrium sp.* Ésta contiene una alta cantidad del ácido graso poliinsaturado DHA de la serie Omega 3 y tiene capacidad antioxidante.



TOTALSPORT

Mezcla de nutrientes que contribuye a optimizar la producción de energía celular. Ejerce un efecto favorable en estados de agotamiento, cansancio o falta de energía, así como durante la práctica deportiva o de ejercicios de musculación.

CN: 168639.8



EXTRACTO DE COLA DE CABALLO

Este extracto natural de la parte aérea de Cola de caballo es rico en sales minerales, sobre todo en Silicio y Potasio. Ayuda a mejorar el estado de la piel, el cabello y las uñas, y a eliminar líquidos retenidos.



IUVINOX

Es un jugo deshidratado de piel y semillas de Uvas negras que sobresalen por su capacidad antioxidante. Ayuda a luchar contra las huellas que dejan los radicales libres en el organismo.

CN: 168946.7





CELULINE

● ● ● CN: 168772.2

Combina jugo deshidratado de la piel y semillas de Uvas negras, cetonas de Frambuesas y extracto concentrado de Rusco, Zarparrilla y Cola de Caballo. Facilita la reducción de adiposidades localizadas en determinadas zonas del organismo como muslos o caderas y, además, contribuye a mejorar la eliminación y el drenaje renal.



CAPTALINE

● ● ● CN: 168679.4

Ya se puede consumir este productos en comprimidos. Elaborado con extracto concentrado de *Opuntia ficus indica* L., ayuda a combatir y bloquear parte de las grasas de la dieta y evita su acumulación.



VIENTRELINE

● ● ● CN: 160922.9

Compuesto de extracto de Melisa, Morera y Ajenjo, actúa sobre el metabolismo y la movilización de la grasa, sobre todo a nivel abdominal, ayudando a reducir su acumulación y localización.



EXTRACTO DE ALCACHOFA

● ● ● CN: 168638.1

Extracto natural de hojas de *Cynara scolymus* L. que ejerce un efecto favorable sobre la función del hígado y la normalización de los niveles de colesterol y de otros lípidos en la sangre.



COLESTESOR

Complemento a base de vitaminas y antioxidantes diseñado para ayudar a las personas con elevados niveles de grasa en sangre, ya sea colesterol o triglicéridos

HEPADER

Jugo concentrado de Rábano negro, Alcachofa y Cardo mariano que favorece la limpieza interior y la renovación del organismo.



● ● ● CN: 151587.2

LECISOR

Suplemento alimenticio elaborado a base de lecitina de Soja, rico en fosfolípidos. Tiene un elevado valor energético y ayuda a controlar la tasa de colesterol.



● ● ● CN: 308882.4

Homeosor lleva a los peques al Parque Warner

Homeosor, además de cuidar la salud de los peques, gracias a su gama de *Jarabes Infantiles*, ha sorteado 20 entradas de adulto y 10 infantiles para el Parque Warner de Madrid, y poder disfrutar así de un día maravilloso en familia. Para participar en el sorteo, bastaba con rellenar un cupón y adjuntar un código de barras del producto, o enviar un correo electrónico a una determinada dirección del laboratorio e indicar el número del código de barras.



Vacaciones sin gastar

Salvo energía... porque *Energy* de **Homeosor** ha sorteado entre sus consumidores una tarjeta de viaje de El Corte Inglés valorada en 1.500 euros y cuatro entradas al parque de atracciones Port Aventura, en Tarragona. La ganadora del sorteo fue María Antonia Luquero Illera, de Gijón, que compró en la farmacia de la que es titular María José Domínguez. En la imagen, la premiada, a la izquierda, junto con la delegada comercial Andrea Muñoz.



Visita de farmacéuticos de Madrid

Casi medio centenar de farmacéuticos de Madrid tuvo la oportunidad de conocer las instalaciones de **Homeosor**, en Garray, cerca de Soria, el pasado 17 de junio. Recorrieron las distintas dependencias de **Homeosor-Soria Natural**, aunque se detuvieron especialmente en el laboratorio de control de calidad, el recién inaugurado centro de I+D+i, los laboratorios de Fitoterapia y Homeopatía y el Jardín Botánico Reina Sofía.

Esta visita fue el colofón a la segunda edición de un curso de formación organizado por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid. A través de ellos se han instruido ya unos 75 profesionales de diferentes oficinas de farmacia de la Comunidad de Madrid sobre distintas temáticas, entre las que destacan las de Fitoterapia y Homeopatía.



¿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.



VALERIANA, PASIFLORA, ESPINO BLANCO y LAVANDA

cápsulas de

KIDS

cuida la salud de tus peques

100% vegetales
sin azúcar
de muy agradable sabor



nuevos
jarabes infantiles



www.homeosor.es