

VIVIR AL

# natural

salud y bienestar

PRIMAVERA - VERANO 2015 - nº 31

## cómo ayudar al organismo a mantenerse sano

cuídate en...

¿cansado en  
primavera?

dieta

te ayudamos a  
combatir la celulitis



KIDS

# cuida la salud de tus peques

100% vegetales  
sin azúcar  
de muy agradable sabor



jarabes  
infantiles

HOMEOSOR  
DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

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



## sumario

- 04 **en portada**  
**cómo ayudar al organismo a mantenerse sano**
- 08 **cuídate en...**  
**¿cansado en primavera?**
- 10 **dieta**  
**te ayudamos a combatir la celulitis**
- 12 **te interesa**  
**infecciones urinarias**
- 14 **homeopatía**  
**...en pediatría**
- 16 **actualidad**  
**homeosor continúa su crecimiento tras la compra de homeolab**
- 18 **tus productos**  
**preparados para el cambio de estación**
- 22 **noticias**

## nuestra reflexión

Como ya pudimos adelantaros en el número anterior de Vivir al Natural, Homeosor adquirió en 2014 los laboratorios Homeolab. Hoy, con la operación ya cerrada, buena parte de nuestro trabajo está centrado en que lo que fue una firma en agosto pasado, se convierta en una realidad palpable por todos.

La compra ha supuesto un importante esfuerzo, pero gracias a ella incrementamos de manera muy significativa nuestra oferta y reforzamos nuestra presencia en el mercado español y en el sector de la homeopatía, donde Homeosor ya contaba con una buena posición, con el objetivo de alcanzar un lugar predominante.

Son buenas noticias para todos. Para quienes consumís y confiáis en nuestros productos, porque tendréis a vuestra disposición una gama más amplia. Para las oficinas de farmacia que se encargan de comercializarlos porque ahora llegarán a más personas. Y, por supuesto, para nosotros mismos porque nos permite fortalecernos y nos impulsa para seguir creciendo.

*Rafael Esteban*

Director General de Homeosor

### DIRECTOR

Rafael Esteban

### DIRECTOR GERENTE

Carlos Gonzalo

### DIRECTOR DE ARTE

Javier Caballero

### REDACCIÓN

Mónica Calvo

### DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Ana Belén González, Beatriz Alonso, Antonio López

### MARKETING

Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón, Carolina Yagüe, Isabel García

### RESPONSABLE HOMEOSOR

Sergio Sanz

### COLABORADORES Y ASESORES

Isabel Molinero, Juan Pedro Ramírez, Estrella Gascón, Jessica Lamy, Manuel Lorrio, Marta Gómez

**EDITA** Grupo Soria Natural -  
Telf. 975 25 20 22

**IMPRIME** Altair Impresia Ibérica

**Tirada** 100.000 ejemplares  
**Dep. Legal** SO-27/2014

**ISSN** 1579-8895

**HOMEOSOR**  
DIVISION FARMACEUTICA DE SORIA NATURAL

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



**LFP WORLD  
CHALLENGE**

# cómo ayudar al organismo a mantenerse sano



Estrella Gascón. Dpto. Médico de Homeosor

La salud de nuestro organismo depende del buen estado y funcionamiento de todas las células que lo integran. Numerosos compuestos potencialmente tóxicos, unos producidos por la propia actividad metabólica celular (radicales libres, amoníaco, urea, etc.) y otros procedentes del exterior (contaminantes de los alimentos, del aire que respiramos, etc.), pueden lesionar las células y afectar a la salud cuando los sistemas fisiológicos encargados de neutralizarlos no funcionan adecuadamente o están disminuidos.

Todos estos compuestos potencialmente dañinos son distribuidos por la sangre a los tejidos para que las células los transformen en otros compuestos y puedan ser eliminados, principalmente por el riñón y el hígado, impidiendo así su acumulación en el organismo. Podemos contribuir a mantener el estado de salud activando los mecanismos fisiológicos que intervienen en la eliminación de toxinas "**depuración**", y protegiendo a las células del efecto lesivo de los radicales libres "**potenciando las defensas antioxidantes**".

## DEPURACIÓN

La depuración **consiste en la eliminación del organismo de los productos de desecho celulares** a través de los principales órganos encargados de esta función: hígado, riñones e intestino.

Una vez en el espacio extracelular, las toxinas son transportadas por la sangre a los riñones y al hígado para ser eliminadas por la orina y, a través de la bilis y el intestino, por las heces respectivamente.

## ¿QUÉ NOS PUEDE AYUDAR?

Para ayudar al organismo en esta función de depuración se pueden utilizar plantas medicinales que estimulan la función de esos órganos eliminadores.

Hay muchas plantas que tienen estas propiedades depurativas; unas actúan más selectivamente sobre el hígado (aumentando la producción de bilis y protegiéndolo de las toxinas) y sobre la vesícula biliar (facilitando el vaciamiento de la misma y el paso de la bilis al intestino para favorecer la digestión de las grasas). La **alcachofa**, el **boldo**, el **cardo mariano**, son algunas de las más utilizadas.



El efecto depurativo de otras plantas, como la **cola de caballo**, el **maíz**, el **ortosifón**, la **ortiga verde** o el **abedul** es a nivel de los riñones aumentando la eliminación de orina. El **diente de león** es una planta que destaca por sus propiedades depurativas tanto hepáticas como renales.



Generalmente se suelen utilizar mezclas de varias plantas para complementar la acción de las mismas y obtener así mejores efectos. Una buena combinación puede ser alcachofa, cardo mariano y rábano negro. Además de estimular la función del hígado y la vesícula biliar esta mezcla tiene efecto hepatoprotector y diurético. Al favorecer la digestión, el aprovechamiento de los nutrientes y la eliminación fisiológica de los productos de desecho metabólicos, ayudan al mantenimiento de un buen estado de salud. Todo esto se manifiesta con un incremento del nivel de energía y la resistencia del organismo a las agresiones externas.

## **AYUDA A TUS DEFENSAS ANTIOXIDANTES**

Para contribuir al mantenimiento de la salud general podemos potenciar las defensas antioxidantes del organismo que **protegen a las células del daño producido por los radicales libres**.

Los radicales libres son moléculas presentes en el organismo de procedencia diversa (actividad metabólica celular, inflamación, ejercicio físico intenso, estrés mantenido, polución industrial, tabaco, aditivos químicos, radiaciones, etc.) que cuando se encuentran en exceso en relación a las defensas antioxidantes porque éstas son insuficientes para neutralizarlos, pueden causar daños de vital importancia.

Los radicales libres son moléculas muy inestables que para estabilizarse reaccionan con otras moléculas que tienen cerca, a las que a su vez desestabilizan. Así se origina

una reacción en cadena que puede dañar desde pequeñas moléculas como vitaminas, aminoácidos, carbohidratos simples, moléculas más grandes como proteínas, material genético o incluso estructuras más complejas como membranas celulares y lipoproteínas.

Estos daños se relacionan con el envejecimiento prematuro, enfermedades degenerativas, diabetes, enfermedades oculares (catarata, glaucoma, retinopatías), demencias, determinados tipos de cáncer o enfermedades cardiovasculares entre otras. Todas las células del organismo pueden ser el blanco de los radicales libres, pero las neuronas del sistema nervioso, las células de la piel, y la retina y el cristalino en el ojo son especialmente sensibles al efecto nocivo de los radicales libres.



## **¿QUÉ NOS PUEDE AYUDAR?**

Los antioxidantes son las sustancias que neutralizan los radicales libres, y son fundamentales para mantener la salud del organismo.

Su procedencia es diversa: el organismo dispone de sus propios sistemas de defensa antioxidante como son determinadas enzimas, proteínas u otras moléculas como la coenzima Q, el glutatión, etc, pero también se pueden encontrar antioxidantes en los compuestos fenólicos de muchas frutas y verduras y en algunas plantas medicinales. Algunos nutrientes como las vitaminas C, E o el betacaroteno y minerales como el selenio o el zinc también presentan capacidad para neutralizar los radicales libres.

Una buena fuente de obtención de sustancias antioxidantes es el consumo, como parte de nuestra dieta habitual, de los alimentos que contienen de forma natural.>>>



*A continuación, te ofrecemos algunas de las sustancias con acción antioxidante y los alimentos que las contienen:*

• **BETACAROTENO:** Es un carotenoide, pigmento de origen vegetal, que en el organismo se transforma en vitamina A. Además de su importante acción antioxidante, protege frente a enfermedades cardiovasculares, cataratas y resulta eficaz para el correcto mantenimiento del sistema inmune. Se encuentra especialmente en alimentos de origen vegetal, en frutas y verduras, siendo responsable de los colores amarillo, naranja y rojo, sobre todo en la zanahoria, tomate, calabaza, espinacas, perejil, melón, melocotón, albaricoque, pimientos,...



• **LICOPENO:** Pigmento natural de la familia de los carotenoides, está considerado como uno de los antioxidantes más potentes. Da coloración roja a los vegetales, entre los que destaca el tomate con una mayor concentración de esta sustancia. También se encuentra en otros alimentos como la sandía, el pomelo rosa, la papaya, la uva y el pimiento. Ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares o la degeneración macular, una enfermedad que es causa de ceguera en las personas mayores.

• **VITAMINA C:** Además de su acción antioxidante, fortalece la resistencia del organismo frente a infecciones, interviene en la síntesis de colágeno y facilita la absorción del hierro. Esta vitamina abunda en cítricos como las naranjas, limones, pomelo y en las fresas, kiwi, pimiento rojo crudo, tomates, etc.

• **VITAMINA E:** Su función más importante es la acción antioxidante y es uno de los más importantes antioxidantes liposolubles. Además, ayuda a mantener la integridad de la membrana celular y contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunitario. Se encuentra principalmente en aceites vegetales (de oliva, semillas, soja, maíz, ...), frutos secos, aguacate, yema del huevo, cereales,...

• **MINERALES SELENIO Y ZINC:** Forman parte, respectivamente, de dos enzimas producidas por el organismo: la glutatión peroxidasa y súperoxido dismutasa, de importante acción antioxidante. Algunos alimentos ricos en selenio son la avena, el arroz integral, melocotones, huevos, setas, marisco, pipas de girasol, levadura de cerveza, ... y el zinc se encuentra en alimentos como las ostras, los cereales, frutos secos, yema de huevo, etc.

• Los flavonoides, antocianósidos, ácidos fenólicos y procianidoles son algunos de los compuestos químicos que tienen actividad antioxidante y se encuentran en plantas como el **GINKGO BILOBA, TÉ VERDE, ROMERO, GINSENG, ELEUTEROCOCO, ARÁNDANO Y GROSELLERO NEGRO.**

• También destaca la **VID** que contiene abundantes sustancias de acción antioxidante como flavonoides, taninos, antocianidinas, **RESVERATROL.** El resveratrol es una sustancia que se encuentra principalmente en las uvas negras (piel y semillas) y, en menores cantidades, en otros alimentos como las nueces y cacahuets. A sus ya conocidas propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y protectoras cardiovasculares hay que añadir las aportadas por las últimas investigaciones.



# ayúdate con la dieta.

## /disminuye los tóxicos que ingieres/

- Realiza al menos cinco comidas al día.
- Bebe abundante agua.
- Mantén una dieta rica en frutas (manzana, pera, fresa, uva, kiwi, melón, sandía, grosellas,...) y verduras (alcachofas, cebollas, espárragos, coles, apio, puerros,...). Contienen gran cantidad de agua que aumenta la diuresis, arrastrando con ella las toxinas acumuladas en el organismo.
- Toma alimentos frescos y de temporada.
- Consume alimentos ricos en fibra para evitar el estreñimiento y facilitar la eliminación de toxinas.
- Incluye en tu dieta alimentos ricos en antioxidantes (betacaroteno, vitamina C y E, selenio...) y otros fitoquímicos (antocianinas, flavonoides, resveratrol, etc).
- Opta por formas culinarias más saludables, como cocinar al vapor, a la plancha, hervido y evitando el exceso de frituras, rebozados y salsas.
- Utiliza aceites de primera presión en frío, preferentemente de oliva.
- Reduce el consumo de sal y especias picantes.
- Evita las carnes rojas o curadas, los alimentos refinados o en conserva, el azúcar, las grasas saturadas e hidrogenadas, el café y el alcohol.

Según éstas, el resveratrol actuaría como un activador natural de las sirtuínas, proteínas relacionadas con la longevidad y que regulan el envejecimiento de los seres vivos.

• Los recientes descubrimientos sobre los beneficios antioxidantes del **TÉ VERDE** han popularizado el consumo de esta planta para mejorar el estado de salud y prevenir las enfermedades relacionadas con el exceso de radicales libres.

Los antioxidantes pueden prevenir el envejecimiento prematuro en general y el de la piel, proporcionan una valiosa protección para la vista en caso de cataratas, degeneración macular asociada a la edad, retinopatía diabética y glaucoma; protegen activamente a la retina contra los efectos de la luz ultravioleta del sol, reducen la fatiga ocular derivada del sobre esfuerzo del ojo, protegen al sistema nervioso, y aportan protección cardiovascular, entre otras acciones.



PRODUCTOS  
RECOMENDADOS





# ¿cansad@ en primavera?

ponle energía al cambio de estación

Dpto. Médico de Homeosor

Estás desmotivado. Te encuentras especialmente cansado y no hay una razón aparente. Sufres cambios de humor repentinos. ¿Qué te ocurre? La primavera ha llegado y estás sufriendo las consecuencias: padeces astenia primaveral.

La astenia primaveral es un trastorno pasajero que afecta a la vitalidad y al estado de ánimo y que, según algunos estudios, cada año sufre aproximadamente la mitad de la población, más mujeres que hombres y, con más frecuencia, entre los 30 y los 50 años.

## ¿Qué la provoca?

Entre las causas de la astenia primaveral está, como su nombre apunta, el cambio

estacional. Más horas de luz, el cambio horario, el aumento de las temperaturas... provocan alteraciones en la producción de hormonas.

## ¿Cuáles son los síntomas?

La astenia no es una enfermedad. Afortunadamente sus síntomas son leves y en un corto periodo de tiempo, entre dos y tres semanas, suele remitir. Es el tiempo que el organismo tarda en adaptarse a las nuevas condiciones.

Quienes padecen este trastorno experimentan una serie de síntomas comunes: cansancio generalizado, dificultad de concentración, fatiga muscular, irritabilidad, falta de apetito, alteraciones en el sueño, tristeza sin causa aparente y dolor de cabeza.



**LFP WORLD  
CHALLENGE**

## decálogo para tratar la astenia

• **Sigue unos hábitos de vida saludable** y mantén un ritmo ordenado. Levantarte y acostarte a la misma hora y mantener unos horarios fijos para las comidas pueden suponer una gran ayuda para que nuestro organismo reencuentre el equilibrio.



• **Vigila la dieta.** Sigue una alimentación equilibrada. Distribuye la alimentación en cinco tomas diarias. El desayuno debe ser consistente y aportar la energía necesaria para afrontar las tareas diarias habituales.

• **Mantente hidratado.** Bebe dos litros de agua al día, infusiones y zumos para lograr una hidratación suficiente.

• **Descansa adecuadamente.** Es aconsejable dormir ocho horas al día. Cena ligero y al menos dos horas antes de acostarte para que la digestión no interfiera un sueño que debe ser reparador.

• **Haz ejercicio.** Practicar una actividad deportiva moderada ayudará a nuestro cuerpo a liberar tensión, estimulará la producción de endorfinas (que nos hacen sentir más positivos) y facilitará el descanso.

• **Aprovecha las horas de luz.** Aumentar las actividades al aire libre, buscando aquellas que nos resulten más placenteras.

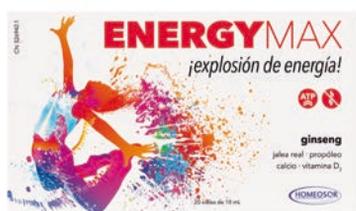
• **Relájate!** Actividades como el yoga, el tai chi, la meditación... pueden ayudarnos a liberar tensiones.

• **Espíritu positivo.** Mantener una actitud positiva frente al día a día nos ayudará a superar los síntomas de la astenia.

• **Evita las sustancias estimulantes.** Evita el tabaco, el alcohol y estimulantes como el café. Hay muchas infusiones que pueden ser una magnífica alternativa a las bebidas excitantes.



• **Ayuda a tu organismo.** La fitoterapia ofrece plantas que aumentan la vitalidad como el ginseng o el eleuterococo; plantas que potencian el sistema inmunológico como la equinácea. El propóleo es un producto natural que ayuda a mejorar las defensas. La jalea real y el polen alivian la sensación de fatiga y aumentan el rendimiento físico e intelectual. Plantas depurativas, como la cola de caballo, ayudan a eliminar sustancias tóxicas que pueden contribuir a disminuir la vitalidad del organismo.



PRODUCTOS  
RECOMENDADOS



te ayudamos  
a combatir  
la celulitis



Jessica Lamy.

Dpto. Nutrición y Dietética de Homeosor

### ¿Qué es la celulitis?

La celulitis es una alteración del tejido subcutáneo, que afecta especialmente a mujeres (85-98%) y se va agravando con la edad. Comúnmente a la celulitis también se le conoce como “piel de naranja” y es una acumulación de tejido adiposo en ciertas zonas del cuerpo formando nódulos adiposos de grasa y toxinas. Se presenta principalmente en la cara externa de los muslos, la cara interna de las rodillas, los glúteos y el abdomen, con un aspecto característico “acolchado” y de “piel de naranja”.

Es un trastorno que no siempre está relacionado con el sobrepeso, también se observa en personas delgadas.

### FACTORES QUE FAVORECEN SU APARICIÓN

>> *El factor genético o hereditario:* se ha observado que hay una predisposición a la aparición de celulitis.

- sexo: la celulitis, en su expresión se presenta casi exclusivamente en mujeres.

- raza: las mujeres blancas tienden a presentar más celulitis que las asiáticas o de color.

>> *Factores hormonales:* su aparición está relacionada con altos niveles de estrógenos, lo que da lugar a edema o retención de líquidos. La pubertad, embarazo, menopausia, síndrome premenstrual, uso de píldoras anticonceptivas, son todas situaciones donde las hormonas sufren algún desorden.

>> *La falta de ejercicio o sedentarismo:* la falta de actividad física empeora la situación. La práctica de ejercicio activa la circulación sanguínea y el metabolismo de las células grasas. Lo ideal es realizarlo al menos tres días a la semana durante una hora. El sedentarismo contribuye a agravar la celulitis, por varios mecanismos.

- disminuyendo la masa muscular y aumentando la masa grasa
- aumentando la flaccidez de músculo y tendones
- inhibiendo la circulación venosa de retorno y aumentando el estasis venoso

>> *Una alimentación inadecuada:* una dieta alta en calorías como la ingesta excesiva de alimentos ricos en grasa e hidratos de carbono, el exceso de sal, la escasa ingesta de fibra, son aspectos que facilitan su aparición.

>> *El estrés:* Las tensiones acumuladas dificultan la circulación, así los productos de intercambio y de desecho no pueden eliminarse correctamente.

>> *El alcohol y el tabaco:* son factores que incrementan la cantidad de toxinas incorporadas al organismo. El alcohol impide una correcta depuración del material de desecho y el cigarrillo dificulta una correcta circulación sanguínea.

>> *Ropa inadecuada:* ya sea ropa ajustada o tacones altos, empeoran la circulación y el retorno venoso generando más edema.

>> *Permanecer mucho tiempo de pie:* Esto también dificulta la circulación y provoca la aparición de varices.

>> *Trastornos circulatorios:* impiden una adecuada eliminación de toxinas.



PRODUCTOS  
RECOMENDADOS



LFP WORLD  
CHALLENGE



### LOS SÍNTOMAS DE LA APARICIÓN DE LA CELULITIS SON:

- Pesadez en los miembros inferiores por la acumulación de líquidos (edema) y productos de desecho
- Edemas en tobillos
- Calambres
- Pies fríos
- Varices

## CONSEJOS PRÁCTICOS

### Agua

Ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo. Beber abundante agua fría aumenta el metabolismo y ayuda a reducir la apariencia de la celulitis. Bastará con 8 - 12 vasos diarios.

### Vitamina C

Es un potente antioxidante con excelentes propiedades que ayudan a mejorar los tejidos de las células subcutáneas y el fortalecimiento de las paredes de los vasos sanguíneos, mejorando así el estado de la piel. Los alimentos que tienen una gran concentración de vitamina C son: cítricos (naranja, kiwi, pomelo, papaya, piña...), brócoli, pimientos rojos o verdes, espinacas, tomates, etc.

### Masajes Anticelulitis

Masajear la zona con ayuda de un guante o aparatos específicos mejora la circulación en dicha zona y además ayuda a disolver los nódulos de grasa dura que forman la celulitis, favoreciendo su eliminación. Algunos tratamientos aconsejados son: el drenaje linfático manual, la presoterapia, la crioterapia y termoterapia y duchas frías.

## ejemplo de menú:

### desayuno

Infusión de té verde  
2 rebanadas de pan integral con queso fresco y jamón de pavo  
zumo de pomelo y naranja

### media mañana

Un tazón de kiwi con fresas

### comida

Brócoli al vapor con aceite de oliva  
Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de tomate  
Yogur desnatado

### merienda

Infusión de thymenté  
2 mandarinas

### cena

Ensalada mixta (lechuga, canónigos, tomate, cebolla, espárragos, 3 nueces y atún)  
1 rodaja de piña

## fitoterapia para combatir la celulitis

Plantas que ayudan a mejorar la circulación venosa y a aliviar la pesadez de piernas:

**Rusco** *Ruscus aculeatus* L. Contiene abundantes saponinas de acción vasoconstrictora y antiinflamatoria. Mejora la circulación venosa y fortalece la pared de los capilares, disminuyendo la salida de líquidos hacia los tejidos.

**Castaño de Indias** *Aesculus hippocastanum* L.

Su contenido en saponinas, cumarinas y taninos le confieren una acción tónica venosa, antiinflamatoria y antiedematosa.

**Vid roja** *Vitis vinifera* L. Contiene taninos y derivados polifenólicos que presentan una acción astringente y antioxidante, entre otras, siendo muy útil en caso de trastornos venosos.

Plantas que ayudan a eliminar la retención de líquidos y edemas provocados por la celulitis:

**Abedul** *Betula alba* L. Contiene principalmente flavonoides con efecto diurético, favoreciendo la eliminación de toxinas.

**Cola de caballo** *Equisetum arvense* L. Es una planta que por su contenido en flavonoides y sales minerales (potasio, silicio, etc.) presenta propiedades diuréticas y depurativas. Además, por su riqueza en silicio, estimula la regeneración de las fibras de colágeno y elásticas, favoreciendo la elasticidad de la piel.



LFP WORLD  
CHALLENGE



# infecciones urinarias

Marta Gómez. Dpto. Médico de Homeosor

Las infecciones del tracto urinario (ITU) son las enfermedades más frecuentes del aparato urinario. Este problema de salud lo puede padecer cualquier persona a cualquier edad aunque es mucho más frecuente en mujeres, ya que poseen una uretra más corta, y su incidencia aumenta con los años. Se calcula que una de cada cinco mujeres padecerá al menos una infección urinaria en su vida, posiblemente entre los 20 y los 40 años. Además, para un número importante de personas, las ITU suelen ser un problema recurrente que les causa importantes molestias.

Se ha comprobado que la genética predispone a estas patologías. No obstante, determinadas situaciones y hábitos de vida también pueden **condicionar** como, por ejemplo, enfermedades que cursen con obstrucción del flujo de orina como la existencia de cálculos, personas con sondas o catéteres, diabetes, situaciones fisiológicas especiales como el embarazo o la menopausia y hábitos de vida como el uso de tampones, diafragma, relaciones sexuales,...

La causa de estas infecciones es principalmente bacteriana siendo *escherichia coli* la bacteria responsable de más del 80% de los casos, aunque también puede estar causada por virus, hongos o parásitos. Las ITU provocan manifestaciones clínicas muy variadas que abarcan desde estados asintomáticos hasta casos graves de pielonefritis. Los **síntomas** más comunes son necesidad frecuente y urgente de orinar, escozor o quemazón en la uretra al hacerlo, orina turbia incluso con sangre, dolor al orinar o al mantener relaciones sexuales, dolor en el costado o la espalda, fiebre.



El **tratamiento** utilizado es antibiótico, sin embargo, el hecho de que cada vez aparezcan más resistencias a estos fármacos, los efectos secundarios que pueden producir y que no son efectivos para prevenir esta patología, cada vez son más las personas que buscan una **alternativa natural**, que pueda utilizarse bien como coadyuvante en su tratamiento, bien como preventivo para evitar recaídas.

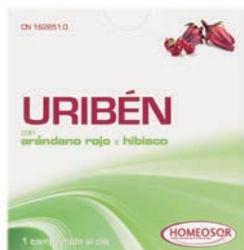
Beber al menos dos litros de líquidos al día, evitar aguantar las ganas de orinar, limpiar la zona anal y vaginal de delante hacia atrás y orinar después de las relaciones sexuales son una serie de medidas sencillas que podemos llevar a cabo para prevenir la enfermedad.

## FITOTERAPIA PARA PREVENIR



El **arándano rojo**, (*Vaccinium macrocarpon*), por su contenido en antocianinas y proantocianos es un potente antibacteriano que puede ser utilizado tanto para tratar, junto con los fármacos prescritos por el médico si fuera necesario, como para prevenir las ITU puesto que estas moléculas impiden la adhesión de microorganismos a las células del tracto urinario. Su contenido en flavonoides además le aporta propiedades diuréticas. Las flores del **hibisco**, (*Hibiscus sabdariffa*), también poseen flavonoides con propiedades antibacterianas y una potente acción antifúngica sobre

todo frente a *cándida albicans*. Recientes estudios han puesto de manifiesto que el empleo conjunto de ambas plantas ejerce una acción sinérgica potenciando el efecto deseado. Estas plantas además tienen la capacidad de acidificar la orina lo que impide el desarrollo de gérmenes. La **gayuba**, (*Arctostaphylos uva-ursi*), y el **brezo**, (*Calluna vulgaris*), son plantas ricas en arbutósido que tras ser hidrolizados por la flora bacteriana generan principios activos antisépticos para las vías urinarias. También contienen flavonoides con propiedades diuréticas.



PRODUCTOS  
RECOMENDADOS



# en pediatría



Juan Pedro Ramírez. Dpto. Médico de Homeosor

**El resultado de las últimas encuestas sobre el uso de las llamadas Terapias Alternativas y Complementarias, muestra un hecho inequívoco: cada vez hay un mayor número de personas que las practican y se interesan por ellas. En lo que se refiere al cuidado natural de los niños la Homeopatía es, sin duda, la Terapia Alternativa preferida por los padres. Estudios realizados en Canadá, Inglaterra, Noruega e Italia revelan que el uso de la misma es cada vez más frecuente en el ámbito pediátrico.**

La homeopatía se está convirtiendo en una realidad terapéutica suplementaria o complementaria de la pediatría convencional, manteniendo su espíritu original: *Primum non nocere* (primero no hacer daño)

Su fácil manejo e inocuidad son argumentos de peso para esta elección. El uso del medicamento homeopático va dirigido tanto a tratar como a prevenir las enfermedades de los niños. Se utiliza tanto para la prevención de las enfermedades recurrentes como para el tratamiento de las crónicas, ayudando a la recuperación física y al equilibrio emocional del niño.

Existen grandes diferencias entre los tratamientos homeopáticos y los alopáticos:

>> La homeopatía estimula los recursos terapéuticos naturales del organismo y no se

limita a tratar los síntomas de la enfermedad.

>> Se considera una terapia segura, sin los efectos secundarios que pueden presentar otros medicamentos. No tiene efectos tóxicos conocidos.

>> Puede tratar al mismo tiempo los síntomas físicos y los emocionales.

En cuanto a la eficacia de la homeopatía en el ámbito pediátrico, podemos recopilar investigaciones que muestran resultados positivos en patologías como las alergias, el asma infantil, la otitis media, la diarrea, la estomatitis, el TDAH, la recuperación post-quimioterapia o la agitación post-cirugía. En nuestro país, un estudio de eficacia realizado en Valencia obtuvo porcentajes de respuesta favorables en este campo del 64%<sup>1</sup>.

Además de los motivos de consulta indicados, son consultas frecuentes en pediatría las cefaleas, las migrañas, los vómitos, el



insomnio, los trastornos relacionados con la salida de los dientes, la enuresis nocturna, el estreñimiento, los cólicos del lactante, el dolor post-contusional, los catarros de repetición o las infecciones virales en general.

Como prescripción para dichos trastornos se utilizan medicamentos homeopáticos complejos (que contienen varias cepas en su

composición) o unitarios (compuestos por una sola cepa). Las cepas unitarias a veces se combinan para abordar los síntomas agudos junto con los problemas crónicos y caracterológicos que se tratan con los llamados "remedios de fondo".

**Como ejemplos de medicamentos homeopáticos unitarios usados con frecuencia con orientación sintomática tenemos:**

## principales remedios

- ✓ ***Echinacea angustifolia***  
se utiliza para estimular la inmunidad innata.
- ✓ ***Aconitum napellus***  
enfermedades relacionadas con la exposición al frío que cursan con fiebre alta de instauración brusca.
- ✓ ***Drosera rotundifolia***  
tratamiento de la tos seca de predominio nocturno.
- ✓ ***Arnica montana***  
tratamiento de las contusiones y prevención de las agujetas.
- ✓ ***Allium cepa***  
rinitis con secreción acuosa.
- ✓ ***Chamomilla***  
irritabilidad, dolor y otros problemas relacionados con la salida de los dientes.
- ✓ ***Glonoinum***  
cefalea pulsátil.
- ✓ ***Hyoscyamus niger***  
insomnio, terrores nocturnos.
- ✓ ***China rubra***  
distensión abdominal por gases. Agotamiento relacionado con la pérdida de líquidos.
- ✓ ***Plumbum metallicum***  
estreñimiento con expulsión de heces capinas.
- ✓ ***Equisetum arvense***  
enuresis nocturna.
- ✓ ***Cuprum metallicum***  
cólicos del lactante.
- ✓ ***Blatta orientalis***  
asma bronquial por alergia a los ácaros.



Estos remedios son diluidos y dinamizados, presentándose a diferentes diluciones que son elegidas por el homeópata en función de la temporalidad de la sintomatología, la frecuencia de las tomas, la naturaleza de los síntomas o el grado de similitud o de sensibilidad que se estima presenta el paciente al remedio. Es necesario un seguimiento sanitario tras la prescripción para valorar la eficacia terapéutica en cada paciente.

1-Ballester A, Gosálbez Pastor E.; Ballester Fernández R.; experiencia de una consulta de homeopatía pediátrica en un centro de salud. Act ped esp 2003; 61- 1: 33-36.



## Homeosor continúa su crecimiento tras la compra de Homeolab

Homeosor continúa con su estrategia de crecimiento y ha adquirido los laboratorios Homeolab, con sede en Madrid. La empresa madrileña está centrada, desde su nacimiento en 1987, en el desarrollo y producción de medicamentos homeopáticos. Con la adquisición, Homeosor refuerza su estructura y se convierte en uno de los laboratorios de referencia en el mercado de la homeopatía en España. Hasta ahora, la división farmacéutica del grupo Soria Natural contaba con un amplio catálogo formado por unas doscientas referencias entre sus líneas de fitoterapia, dietética y homeopatía. Entre su completa gama de medicamentos homeopáticos, formulada bajo los más estrictos criterios de seguridad y eficacia, dispone tanto de variados remedios unitarios como de una amplia línea de compuestos homeopáticos. La operación permitirá ir ampliando paulatinamente el catálogo de forma considerable, ya que Homeolab

posee más de 2.000 registros homeopáticos. Entre ellos destacan las líneas de pediatría y ginecología así como la gama de inyectables, que permitirán complementar la oferta de Homeosor y con ello impulsar su expansión. La estrategia se ha llevado a cabo sin



Rafael Esteban, Director General de Homeosor



olvidar uno de los que siempre han sido pilares del grupo Soria Natural: la calidad. Homeosor siempre ha apostado por un riguroso control de calidad en las tres fases de producto (materia prima, producto en transformación y producto final). De hecho, sus instalaciones y equipos de vanguardia le permiten superar ampliamente las normativas GMP de fabricación de medicamentos. El laboratorio madrileño adquirido también cuenta con la misma certificación (Good Manufacturing Practice).

Homeosor da así un paso al frente en su estrategia de expansión. "La importancia de poder presentarnos ante nuestros clientes con la más variada oferta de soluciones naturales nos ha impulsado a llevar a cabo la compra" ha destacado el Director General de Homeosor, Rafael Esteban. Con la operación, la compañía refuerza su compromiso por seguir creciendo en el campo de las terapias

naturales dispensadas en las oficinas de farmacia. Se pretende además atender la demanda de los consumidores que, cada día más, confían en la homeopatía y la fitoterapia como alternativa a los medicamentos alopáticos. De hecho, la homeopatía se ha posicionado como la segunda alternativa terapéutica más utilizada en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud. Se practica en más de ochenta países y son tratados con ella unos trescientos millones de pacientes.

"Esta es una adquisición importante para Homeosor, ya que no sólo nos posiciona a la cabeza de un mercado en desarrollo, sino que además nos permite atender mejor a nuestros clientes ampliando considerablemente la oferta", ha señalado Rafael Esteban.

A lo largo de 2015 Homeosor pondrá en el mercado cerca de medio centenar de nuevos productos gracias a esta operación.

# cuidamos la salud de los más peques



disponible a partir de abril

¡¡nueva gama!!!  
**GRANUPLEX KIDS**



# elimina toxinas



## IUVINOX CN: 168946.7

Suplemento alimenticio con un excepcional poder antioxidante, de origen totalmente vegetal, obtenido a partir de la piel y semillas de uvas negras, que ha sido potenciado para combatir a los radicales libres de nuestro cuerpo.

## REDIUR CN: 151588.9

Infusión concentrada de diente de león, té verde descafeinado, cola de caballo y abedul con citrato potásico. Ayuda a eliminar lo que te sobra y purificar tu organismo.



## HEPADER CN: 151587.2

Jugo concentrado de rábano negro, alcachofa y cardo mariano. Con lecitina de soja rica en fosfatidilcolina. Favorece la limpieza interior y la renovación del organismo.



## DIURINAT CN: 670554.4

Mezcla de extractos de abedul, cola de caballo, estigmas de maíz y grama. Favorece las funciones de eliminación renal de líquidos del organismo.

## COLA DE CABALLO

CN: 168639.8

Extracto natural de cola de caballo, favorece la expulsión de líquidos retenidos.



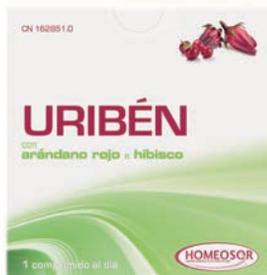
## ALCACHOFA

CN: 217562.4

Comprimidos de jugo deshidratado de alcachofa fresca, ayuda a eliminar líquidos y favorece el metabolismo de las grasas.



# frente a las infecciones urinarias



## URIBÉN CN: 162851.0

Está elaborado con extracto de hibisco y arándano rojo, plantas tradicionalmente utilizadas para reducir la capacidad de fijación de patógenos y mejorar la resistencia frente a infecciones persistentes de las vías urinarias.

## URISOR CN: 292797.1

Cápsulas de gayuba, brezo y ortosifón. Tratamiento de infecciones de vías urinarias. Problemas de diuresis y retención de líquidos



## energía al instante



## ENERGY CN: 326934.6

Son complementos alimenticios con vitaminas ( $D_3$ , E, C,  $B_{12}$ ), minerales (potasio, calcio, fósforo, magnesio y cromo), jalea real, propóleo y sustancias precursoras de ATP, molécula que te proporciona al instante la energía que tu organismo necesita. Energy te aporta la energía extra que tu organismo necesita, y Energy max, con ginseng, ejerce un efecto favorable a nivel del rendimiento intelectual y físico



## ENERGY MAX CN: 326942.1



LFP WORLD CHALLENGE



## disfruta de la primavera: haz frente a las alergias



### REACTINAT

Extracto de grosellero negro, helicriso, pasiflora, cola de caballo, fumaria, pensamiento e hisopo. Ayuda al organismo a defenderse frente a agentes externos (polvo, polen, ácaros, etc.)

### ALERSOR CN: 169837.7

Es un complemento diseñado para ayudar a combatir las agresiones de agentes externos. Se trata de un preparado nutricional que suma la acción de tres componentes: Quercetina, *Helicrysum italicum* y Pantetina. También contiene vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.



## completa tu botiquín de temporada



### NEUTRACID CN: 218322.3

Complemento alimenticio con calcio, magnesio y potasio que ayuda a neutralizar la acidez o pesadez de estómago después de comer. No contiene aluminio.



### HIMELÁN CN: 293886.1

Cápsulas de hinojo, anís, angélica y melisa que previenen la formación de gases y favorecen su eliminación.

### RUSCIMEL CN: 293621.8

Son cápsulas de hamamelis, castaño de indias, ciprés y rusco que facilitan la circulación venosa en caso de varices, hemorroides o piernas cansadas.



# una dieta de confianza



## COFILINE

CN: 172375.8

Elaborado con rabos de cereza y café verde descafeinado. Gracias a las propiedades drenantes y la acción sobre el metabolismo de las grasas de sus ingredientes es el mejor aliado para eliminar líquidos y renovar tu organismo.



## CAPTALINE

CN: 168679.4

Elaborado con extracto concentrado de *Opuntia ficus-indica* L. (Neopuntia), ayuda a interferir en la absorción de las grasas. Alto contenido en fibra.



## VIENTRELINE

CN: 160922.9

Elaborado con concentrado de melisa, morera y ajenojo. Actúa sobre el metabolismo y la movilización de la grasa corporal, principalmente a nivel abdominal, ayudando a reducir su acumulación y localización.



CN: 169835.3

## L-CARNITINA

Complemento alimenticio 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.

## Acudimos a Infarma 2015

Los próximos días 24, 25 y 26 de marzo se celebrará en Barcelona, en el recinto ferial Gran Vía de la Fira, la 27ª edición de Infarma, el Encuentro Europeo de Farmacia. Homeosor asistirá a esta importante cita con un stand en el Salón de Medicamentos y Farmacia por el que se espera pasen más de 25.000 profesionales visitando los más de 200 expositores. Nuestro laboratorio aprovechará la importante cita para presentar sus últimas novedades, tanto en fitoterapia como en homeopatía, e intercambiar experiencias con otros profesionales del sector.



## Homeopatía, segunda alternativa terapéutica más utilizada

La homeopatía es, según la Organización Mundial de la Salud, el segundo sistema terapéutico utilizado internacionalmente y tiene presencia práctica en más de 80 países. En España, el 45 por ciento de la población conoce y utiliza ocasionalmente la homeopatía. Además, el 82 por ciento de los usuarios está "muy satisfecho". El número de farmacias que ya dispensan medicamentos homeopáticos alcanza las 15.000 y el de médicos que los prescriben habitualmente está por encima de los 10.000. Por otro lado, alrededor de 4.000 médicos del Sistema Nacional de Salud, han mostrado su interés por estos medicamentos. Esta radiografía de la situación de la homeopatía en España ha sido recogida en el estudio "Uso racional de la medicina homeopática como terapia aplicada a enfermedades de baja prevalencia" de Carlos Lerma, vocal de Fitoterapia y Homeopatía del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla. Dicho estudio revela que la medicina homeopática es una terapia paliativa y segura y que va en aumento entre los pacientes con enfermedades raras.

## Visita abierta a farmacéuticos



Homeosor tiene previsto celebrar este próximo verano una nueva jornada de puertas abiertas para que los clientes de las oficinas de farmacia que lo deseen puedan conocer las instalaciones que el grupo Soria Natural tiene en Garray (Soria). El objetivo de la visita es que los farmacéuticos puedan conocer de primera mano el laboratorio en el que se desarrollan nuestros productos, los cultivos ecológicos de los que se obtienen la mayor parte de las materias primas o el departamento de I+D+i. En 2014, cuatrocientos farmacéuticos visitaron las instalaciones.

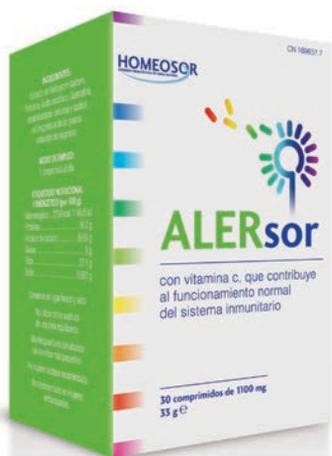




CN: 169837.7

# HAZTE FUERTE FRENTE A LAS AGRESIONES PRIMAVERALES

Preparado nutricional que suma la acción de tres componentes: Quercetina, Helicrysum Italicum y Pantetina. También contiene vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.



DISEÑADO PARA AYUDAR A  
COMBATIR LAS AGRESIONES  
DE AGENTES EXTERNOS.

**HOMEOSOR**  
DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

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

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS

# GAMA ENERGY

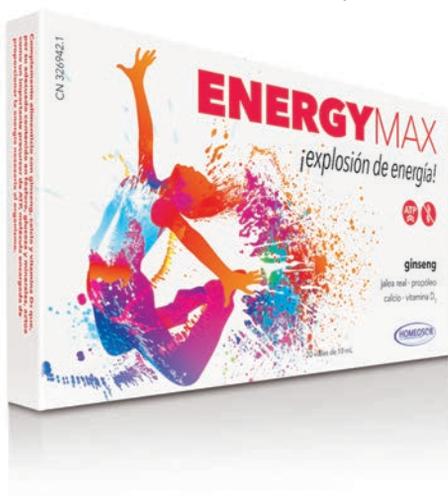
*¡energía y vitalidad!*

32.6934.6



LA ENERGÍA EXTRA QUE  
EL ORGANISMO NECESITA

32.6942.1



PROPORCIONA UN  
MAYOR RENDIMIENTO  
INTELLECTUAL Y FÍSICO



**enriquecido con:**  
jalea real, propóleo, calcio, vitamina D<sub>3</sub>

**HOMEOSOR**  
DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

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