

VIVIR AL

natural

salud y bienestar

OTOÑO - INVIERNO 2015/16 - Nº 32

homeopatía, una alternativa de confianza

cuidate en 
invierno
sin dolor de garganta

te interesa 
insomnio y estrés:
un círculo vicioso

HOMEOSOR

DIVISION FARMACÉUTICA DE SONIA NATURAL

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS

GAMA **ENERGY**

energía y vitalidad!



LA ENERGÍA EXTRA QUE
EL ORGANISMO NECESITA



PROPORCIONA UN
MAYOR RENDIMIENTO
INTELLECTUAL Y FÍSICO



enriquecido con:
jalea real, propóleo, calcio, vitamina D₃

HOMEOSOR
DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

www.homeosor.es



OTOÑO – INVIERNO
2015/16 - nº 32



natural salud y bienestar

sumario

04 en portada
Homeopatía,
una alternativa de confianza

08 cuidate en...
Invierno sin dolor de garganta

10 dieta
Renuévate tras el verano

12 te interesa
Insomnio y estrés:
un círculo vicioso

14 actualidad
Homeosor abre sus puertas
a las oficinas de farmacia

17 actualidad
Homeosor, impulsa la formación
de los profesionales

18 tus productos
prepara tu botiquín
de temporada

22 noticias

nuestra reflexión

La homeopatía se afianza día a día como un método terapéutico de referencia en todo el mundo. Desde Homeosor, conscientes de que está entre las principales alternativas a la medicina alopática, queremos estar a la altura y trabajamos día a día reforzando nuestro catálogo de productos al que vamos incorporando nuevas referencias fruto de la ya comentada adquisición de los laboratorios Homeolab. Nuestro reto es continuar creciendo y trabajando por alternativas de calidad para garantizar la salud.

En ese afán, necesitamos del apoyo de las oficinas de farmacia y las corporaciones profesionales. Queremos trabajar codo con codo con los farmacéuticos y para eso estamos convencidos de que debemos mostrarnos como somos. Por eso, un año más hemos abierto las puertas de nuestro laboratorio para enseñar cómo trabajamos, cuáles son los pilares sobre los que se sustenta nuestro día a día y cuál es nuestra implicación con el sector.

Nuestro compromiso, y así se lo transmitimos a los profesionales, pasa por seguir desarrollando nuevos productos, innovadores, que ayuden a mantener y aumentar el bienestar de las personas y que permitan a los farmacéuticos ofrecer y consolidar una alternativa natural, segura, eficaz y rentable en sus negocios.

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,
Alberto Pérez

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
Llorio, Marta Gómez

EDITA Grupo Soria Natural -
Telf: 975 25 20 22

IMPRIME Jiménez Godoy S.A.

Tirada 100.000 ejemplares

Dep. Legal SO-27/2014

ISSN 1579-8895

HOMEOSOR
OFICINA FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

www.homeosor.es





HOMEOPATÍA: una alternativa de confianza

Dpto. Médico de Homeosor

La sociedad, cada día más, se preocupa por "lo natural". El porcentaje de personas que incorporan en su forma de vida hábitos naturales crece año tras año. El consumo de alimentos ecológicos, el uso de energías limpias o incluso el hecho de vestir con prendas elaboradas con tejidos orgánicos cada vez está más incorporado en nuestro estilo de vida. Lo mismo ocurre cuando hablamos de nuestra salud. Cada vez son más las personas que buscan alternativas a la medicina alopática, evitando así los efectos secundarios de los componentes químicos. Para atender esta demanda una buena opción es la homeopatía.

La homeopatía es un método terapéutico basado en el principio de similitud que viene a decir, en líneas generales, "lo similar cura lo similar". Fue desarrollada por el médico alemán Samuel Hahnemann (1755-1843). Hahneman había ejercido la medicina convencional desde muy joven, pero desencantado por las terapias extremas que se utilizaban en la época (sangrías, remedios purgantes...) decide abandonarla. Con formación en química, amplio conocimiento de la cultura clásica y el dominio de varios idiomas, Hahnemann empezó a perfilar lo que sería la homeopatía mientras traducía el libro "La materia médica" de Ezequiel W. Cullen. Cuentan sus biógrafos que traduciendo un pasaje en el que se analizaban las virtudes

de la quinina y, al considerar que estaba en desacuerdo con los planteamientos del autor del libro, decidió ingerir esta sustancia para investigar sobre sí mismo. Así, llegó a la conclusión de que los síntomas que presentaba coincidían con los de las fiebres palúdicas, para los que se indicaba la quinina.

¿Sabías qué?

En España, en 2014, según las listas de búsquedas más populares de Google, la homeopatía ocupa el tercer lugar en las búsquedas precedidas por la locución "qué es...", sólo por detrás de selfie y ébola.

Esta constatación le llevó a formular la siguiente tesis: "Si una sustancia es capaz de provocar determinados síntomas en un individuo sano, también es capaz de curar síntomas semejantes en el enfermo". Así, recuperaba un viejo principio enunciado por Hipócrates, "similia similibus curantur", que se ha convertido en la base de su terapia. Además de éste, otros dos principios fundamentales sustentan la homeopatía: el uso de dosis débiles e infinitesimales y la individualización del tratamiento.



A día de hoy, la homeopatía se ha convertido en un método terapéutico de referencia en todo el mundo. De hecho, la Organización Mundial de la Salud la considera el segundo sistema terapéutico utilizado internacionalmente, con presencia práctica en más de ochenta países. Un estudio sobre el "Uso racional de la medicina homeopática como terapia aplicada a enfermedades de baja prevalencia" de Carlos Lerma, revela que 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. En definitiva, la homeopatía cada vez genera más confianza entre los usuarios y buena parte de ello se fundamenta en su inocuidad. Cada vez es más habitual que los padres recurran a la homeopatía para tratar afecciones pediátricas. Se trata de un grupo de población que no puede tomar multitud de referencias por sus ingredientes químicos que en los niños son difíciles de asimilar o eliminar por la inmadurez de su sistema metabólico.

¿Cómo se preparan los medicamentos homeopáticos?

Cepa es la expresión utilizada en homeopatía para denominar a las **materias primas** de origen vegetal, animal o mineral con las que se preparan los medicamentos homeopáticos.



Para la preparación del medicamento homeopático las cepas se someten a dos **operaciones**:

***Dilución:** es el reparto de una cepa en un vehículo inerte (alcohol, agua destilada, glicerina, sacarosa..)

***Dinamización:** consiste en proporcionar a las diluciones un número concreto de fuertes sacudidas verticales entre dilución y dilución.



Hay dos tipos de medicamentos homeopáticos:

***Medicamentos simples:** tienen una sola cepa homeopática. Ésta se indica con su nombre en latín y un número y una letra que expresan el nivel y el método de dilución.

***Medicamentos compuestos:** contienen en su formulación varias cepas a distintas diluciones para el tratamiento de determinada patología.

Las **presentaciones farmacéuticas** de la homeopatía son muy variadas: gotas, jarabes, gránulos y glóbulos, comprimidos...



Así, los medicamentos homeopáticos son una buena opción para hacer frente a infecciones (catarros y gripes). En estos casos los antibióticos no sólo no son eficientes, sino que además serán muy perjudiciales porque merman el sistema inmunológico. La homeopatía, sin embargo, ayuda a reforzar las defensas y hace frente al problema. También es una opción interesante en pacientes polimedicados por la compatibilidad de los medicamentos homeopáticos con otros tratamientos. A pesar de su seguridad, como con cualquier medicamento, siempre es aconsejable consultar a un médico antes de su uso.

nueva oferta

Homeosor, la división farmacéutica del grupo Soria Natural, pone a disposición de las oficinas de farmacia un amplio catálogo de productos de fitoterapia, dietética y, por supuesto homeopatía. Esta familia se ha visto reforzada en los últimos meses con la compra de los Laboratorios Homeolab. Hasta entonces, Homeosor contaba con un amplio catálogo formado por más de un centenar de 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, disponía tanto de



variados remedios unitarios como de una amplia línea de compuestos homeopáticos. La compra de Homeolab permitirá incrementar considerablemente la oferta, de forma paulatina, ya que esta firma contaba con más de 2.000 referencias registradas.

novedades



homeofortín 45

Gotas
Coadyuvante en regímenes de adelgazamiento. Cuida tu silueta

anorax

Comprimidos
Utilizado tradicionalmente como movilizador de grasas. Ayuda a reducir el apetito.



denoxal

Comprimidos
Utilizado en desintoxicación del organismo. Drenaje y detoxificación. Alivio para el hígado, el bazo, los riñones y la circulación



cepatol-h

Gotas
Utilizado tradicionalmente en la fiebre del heno. Rinitis, asma alérgica, asma crónica, bronquitis... Preventivo y curativo del catarro y de las alergias al polvo y al pelo de los animales.



**LFP WORLD
CHALLENGE**



oscilogrip

Comprimidos
Prevención y
tratamiento de los
síntomas asociados a
los estados gripales y
resfriados.

eutol

Comprimidos
Inductor del sueño,
nerviosismo en
general, trastornos
de la función
nerviosa, estados
depresivos, dificultad
para conciliar el
sueño, trastornos
de la concentración,
angustia y estrés
escolar.



GRANUPLEX KIDS

Cuidamos la salud de los más pequeños

Los productos Granuplex Kids
están pensados y desarrollados
específicamente para cuidar la salud
de los más pequeños de la casa.
La gama incluye:



dentikids – Utilizado
en trastornos
durante la dentición.
Intranquilidad,
insomnio con llanto,
leve alza de la
temperatura corporal,
en algunos casos
diarrea.

mucomin – utilizado
en rinitis, inflamación
de la mucosa nasal,
aguda o crónica, con
gran eliminación
de mucosidad
transparente o blanca,
de origen infeccioso o
alérgico.



gripisin – En casos de
gripe con escalofríos,
fiebre, dolores
musculares, dolor
de garganta, tos y
estornudos, secreción
de nariz y ojos.

tosikids – Utilizado
tradicionalmente para
calmar la tos



aligas – En casos
de dolor de tripa,
indigestión, gases,
acidez, reflujo y, en
ocasiones, vómitos.

dreamkids – Utilizado
tradicionalmente ante
la falta de sueño por
inquietud en el niño.



colilat – Para los
cólicos del lactante.

defensolim – Para
mejorar el sistema
inmunológico de
los más pequeños
preparando su
organismo para
combatir los ataques
de agentes externos
dañosos



**LFP WORLD
CHALLENGE**



invierno sin dolor de garganta

Marta Gómez. Departamento médico de Homeosor

La garganta es la cavidad corporal que se extiende desde la parte posterior de la nariz y la boca hasta la tráquea y el esófago. Participa en distintas funciones como la conducción del aire que respiramos, la deglución de los alimentos y el habla. Al ser una "zona de paso" está expuesta a un extenso grupo de agentes medioambientales que pueden provocar infecciones, irritación e incluso lesiones como las provocadas por el paso de alimentos o de bebidas demasiado frías o calientes. Cuando esto ocurre se sufren una serie de incómodos síntomas como la sensación de cosquilleo, el enrojecimiento, la ronquera o pérdida parcial de la voz, y el dolor y/o ardor al tragar. Las **infecciones víricas** son la principal causa de molestias en la garganta. Cuando nuestro cuerpo intenta defenderse de estos

microorganismos se liberan mediadores de la inflamación que irritan las fibras nerviosas provocando el incómodo dolor. Muchas veces suelen ir acompañadas de tos, congestión nasal y dolor de cabeza. Las **infecciones de origen bacteriano** también pueden causar estos síntomas. Los estreptococos suelen ser los principales microorganismos causantes de dichas infecciones aunque existen otras familias de bacterias que también pueden estar implicadas. Muchas veces estas infecciones bacterianas suelen ser secundarias a una infección vírica. En estos casos, el dolor de garganta puede ir acompañado con fiebre alta, ganglios inflamados y dolorosos en el cuello, y placas blancas en las amígdalas. Si aparecen estos síntomas es necesario acudir a la consulta del médico quien valorará la necesidad de administrar un antibiótico.



**LFP WORLD
CHALLENGE**

En el entorno donde vivimos existen algunos factores que también pueden irritar la mucosa que recubre nuestra garganta como la inhalación del humo del tabaco, la contaminación del aire y el polvo, causando molestias o dolor. Otros potentes irritantes son el alcohol, el picante e incluso el aire seco como el producido por los aparatos de aire acondicionado y los calefactores. Estos agentes son especialmente perjudiciales si se respira por la boca en vez de por la nariz.

¿cómo aliviarlo?

Generalmente, los síntomas del dolor de garganta son leves y pasajeros y no requieren un tratamiento intensivo, pero cuando duran más de tres días o van acompañado de fiebre alta, hay que acudir al médico. En cualquier caso, se pueden adoptar una serie de medidas para aliviar las molestias como gargarismos con tomillo, malva, malvasisco, limón... Beber abundantes líquidos y aumentar el grado de humedad ambiental. También puede ser de utilidad chupar algún caramelo o incluso aplicar nebulizadores o comprimidos antisépticos y antiinflamatorios específicos para estas dolencias que suavizan la garganta y calman la irritación.



Las plantas con acción inmunoestimulante como la equinácea junto con otros compuestos naturales como el propóleo, que presenta un marcado efecto antimicrobiano, pueden convertirse en buenos aliados tanto para prevenir como para tratar las posibles infecciones que pueden acompañar al dolor de garganta. Otras plantas con acción antiinflamatoria como la potentilla e incluso la mirra, el tomillo o la menta, con propiedades antisépticas y expectorantes, también pueden resultar útiles.

El mejor tratamiento es la prevención. Sigue algunos de estos consejos:

- >> Siempre que sea posible hay que evitar los ambientes muy contaminados o con mucho polvo, el humo del tabaco, las bebidas frías y los cambios bruscos de temperatura abrigándose en los días de invierno.
- >> Es aconsejable no hablar durante mucho rato seguido ni forzar la garganta con gritos o con cantos muy exagerados.
- >> Es importante procurar una buena higiene bucal y una buena higiene de las manos, además de no compartir cubiertos ni comida o bebida con otras personas.



- >> Es beneficioso que la dieta aporte alimentos ricos en vitamina C como naranjas, kiwis o fresas.



PRODUCTOS
RECOMENDADOS



LFP WORLD
CHALLENGE

RENUÉVATE TRAS EL VERANO

Cuídate, lo más importante eres tú

Jessica Lamy, Dpto. Nutrición y Dietética de Homeosor

Cuando estamos de vacaciones es difícil huir de las tentaciones y descuidamos nuestra alimentación. Nos pasamos comiendo e ingiriendo bebidas de todo tipo, algo inevitable en época estival. Por ello, tras las vacaciones, es un buen momento para cuidarnos y es conveniente que depuremos nuestro organismo para ayudarle a recuperarse.

Tras los abusos del verano, el cuerpo te va a agradecer llevar una alimentación sana y unos hábitos de vida saludables. Te podemos ayudar con unos sencillos trucos.

• **Evita comidas copiosas.**

Debes comer despacio y con moderación. Es mejor hacer varias comidas en pequeñas cantidades saludables (cada 3 horas), que tres comidas en grandes cantidades.

• **Apuesta por el verde.** La lechuga, las espinacas, las judías verdes, las acelgas, los canónigos... todos los vegetales verdes son ricos en antioxidantes, vitaminas, minerales y sobre todo, fibra, que nos ayudan a limpiar el cuerpo. Elige verduras con propiedades depurativas como alcachofa, puerro, espárragos, o berenjena, que te ayudarán a depurarte.

• Come, al menos, **cinco piezas de fruta y/o verdura al día.**

• **Controla el consumo de hidratos de carbono simples y refinados:** Minimizar al máximo el consumo de azúcares e hidratos de carbono refinados

• **Ingiere menos carnes magras y sustitúyelas por carnes con menos grasa,** como pueden ser el pavo y el pollo.

• **Bebe mucha agua:** Para ayudar a eliminar las toxinas es aconsejable beber dos litros de agua al día. No hay que olvidar que si hacemos deporte o las temperaturas son elevadas el consumo debe ser mayor. Se pueden tomar en forma de caldos, sopas o infusiones.

• **Cocina sin grasas.** La mejor opción es cocinar al vapor, asado o la plancha. Puedes dar un toque de sabor con especias o verduritas. Evita al máximo frituras y salsas.

• Cambia los **lácteos** enteros, por semidesnatados o **desnatados.**

• **Para conseguir un bienestar y limpieza total,** acompaña tu plan con la práctica regular de actividad física: caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, bailar,... lo que más te guste!!



**LFP WORLD
CHALLENGE**

La fitoterapia puede ser un buen aliado para estimular las principales vías de eliminación de residuos y toxinas. Una buena combinación de plantas puede contribuir a mejorar la capacidad depurativa del organismo, estimulando el buen funcionamiento del aparato digestivo, el hígado y los riñones y favoreciendo así la eliminación fisiológica de las sustancias que el organismo va acumulando y que pueden ser las causantes de determinados problemas como retención de líquidos, depósito de grasas, acúmulo de gases, cansancio y disminución de la vitalidad, irritabilidad, etc.

Algunas plantas te pueden ayudar a eliminar las toxinas acumuladas y el exceso de líquidos, evitar la sobrecarga del hígado y favorecer su buen funcionamiento, y metabolizar las grasas y evitar su acumulación.



Alcachofa. Gracias a sus compuestos amargos favorece el buen funcionamiento del hígado. Posee acción diurética ayudando así a eliminar toxinas del organismo.



Diente de león. Gracias a sus propiedades eupépticas, diuréticas y depurativas ayuda a la eliminación de residuos. Beneficiosa para el hígado y la vesícula biliar.



Abedul. Sus hojas son ricas en flavonoides con propiedades diuréticas. Favorece la eliminación de toxinas y el exceso de líquidos que se acumulan en el organismo.



Extracto de semillas de uva. Son ricas en procianidinas, que actúan activando la lipólisis, con carácter antiinflamatorio y potente antioxidante.



Tila. Esta planta también contiene flavonoides para potenciar su acción diurética y sudorífica (hace sudar). Favorece los procesos digestivos gracias a su contenido en mucílagos.



Manzanilla amarga. Por las características de sus fitoconstituyentes es muy utilizada en afecciones digestivas. El buen funcionamiento del aparato digestivo es básico para la depuración del organismo.



insomnio y estrés: UN CÍRCULO VICIOSO



Dpto. Médico de Homeosor

El estrés es la causa de muchos cuadros sintomáticos. Tan característico de la sociedad moderna puede acabar convirtiéndose en un riesgo importante para nuestra salud.

El estrés es la respuesta fisiológica del organismo frente a un estímulo que considera amenazante. Una vez desaparecido el estímulo, el organismo vuelve a su funcionamiento habitual, recuperándose del gasto tanto físico como emocional. Es necesario cierto grado de estrés para hacer frente a las demandas del entorno y a determinadas situaciones; pero cuando el organismo no es capaz de responder adecuadamente a estas situaciones, y está en estado permanente de alerta, se agotan sus energías y aparecen las manifestaciones del exceso de estrés: dolor de espalda, palpitaciones, mal humor, trastornos gastrointestinales, dolor de cabeza... y, además, insomnio.

El estrés provoca insomnio. Pero es que, a su vez, el insomnio es uno de los causantes del estrés. El sueño es un estado fisiológico en el que disminuye el nivel de conciencia o vigilia, durante el cual la persona descansa. Este descanso le permite eliminar el estrés acumulado durante el día y recuperar energía para el día siguiente. Es por eso que insomnio y estrés pueden llegar a formar un círculo vicioso que, si no controlamos, puede tener consecuencias negativas para la salud.

Ambas alteraciones se pueden superar y existen algunos medios para ponerles coto. Para bloquear el estrés o para, al menos, reducirlo **puedes seguir, entre otras, estas recomendaciones:**

- Organiza el tiempo, estableciendo prioridades.
- Sigue una alimentación equilibrada y no consumas ni bebidas excitantes ni tabaco.
- Dedícate tu tiempo y realiza actividades de ocio que sean gratificantes y que no supongan esfuerzo.
- Comparte las preocupaciones y angustias con personas de confianza.
- Haz ejercicio físico moderado con regularidad.

También es importante que sigas algunos consejos a la hora de dormir:

- Procura acostarte y levantarte a la misma hora.
- Evita cenas copiosas, pero sin acostarte con hambre. Puedes tomar un vaso de leche o un yogur antes de ir a dormir.
- Duerme con prendas cómodas.
- Mantén la habitación en condiciones de luz y temperatura adecuadas, a ser posible sin ruidos.
- Realiza alguna actividad relajante: oír música, leer, tomar un baño relajante al que se le puede añadir algún aceite esencial de plantas relajantes.



La fitoterapia es también una buena alternativa para hacer frente a estos problemas. Hay diversas plantas medicinales que se pueden utilizar, conocidas tradicionalmente por sus propiedades ansiolíticas, relajantes y facilitadoras del sueño.

• **Lavanda** (*Lavandula spica* D.C.): las flores y las hojas de la lavanda contienen un aceite esencial rico en limoneno al que se le atribuyen sus propiedades además de ser el responsable de su agradable fragancia. Es muy conocida por sus propiedades sedantes y equilibradoras del sistema nervioso. El aceite de lavanda puede aliviar las molestias causadas por picaduras de insectos.

• **Azahar** (*Citrus aurantium* L.): las flores del naranjo, conocidas como azahar, contienen una esencia aromática a la que se le atribuyen sus propiedades sedantes. Es una planta muy utilizada en casos de nerviosismo e insomnio.

• **Valeriana** (*Valeriana officinalis* L.): la acción combinada de los diferentes constituyentes de esta planta (valepotriatos y aceite esencial principalmente) le confieren efectos tranquilizantes, y sedantes.

• **Tila** (*Tilia platyphyllos* Scop): las variadas utilidades de esta planta están relacionadas con sus efectos sedantes y relajantes. Los baños con agua caliente a la que se añade una infusión hecha con flores de tilo, tienen un efecto tranquilizante y relajante.

• **Pasiflora** (*Passiflora incarnata* L.): las flores y las hojas de la pasiflora contienen flavonoides, esteroides, pequeñas cantidades de alcaloides indólicos y pectina. Es una planta beneficiosa en caso de ansiedad, nerviosismo e insomnio. Por sus propiedades relajantes musculares es útil en caso de contracturas musculares.

• **Espino blanco** (*Crataegus oxyacantha* L.): es una planta muy conocida por sus propiedades sedantes, siendo muy eficaz para aliviar los trastornos relacionados con la ansiedad. Además es muy beneficiosa para el corazón, ya que lo tonifica, ayuda a normalizar la tensión arterial y mejora la circulación.

• **Avena** (*Avena sativa* L.): por sus propiedades equilibradoras del sistema nervioso, se recomienda en casos de estrés, agotamiento físico o mental, nerviosismo, insomnio y depresión leve. Es una planta muy nutritiva que contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas insaturadas, vitaminas, minerales y fibra, por lo que resulta útil en convalecencias, deportistas o estudiantes en época de exámenes.

otras alternativas

Puedes utilizar diferentes técnicas para reducir el estrés:

Relajación: proporciona beneficios tanto físicos como psicológicos: estabiliza las funciones cardíaca y respiratoria, mejora la circulación sanguínea, la calidad del sueño, aumenta la oxigenación cerebral, disminuye la ansiedad, etc.

Dedicar diariamente unos minutos a la relajación nos ayudará a mantener la salud física y emocional. Existen distintos métodos para practicar la relajación, aunque quizá el más conocido y de más fácil aprendizaje sea el de la relajación progresiva, que se llevará a cabo en un lugar y ambiente adecuados, con ropa y en postura cómodas con el objeto de relajar las distintas partes del cuerpo.

Musicoterapia: Los efectos curativos de la música se conocen desde tiempos inmemoriales. La música, el canto y los sonidos han formado parte de los rituales de la humanidad.

A lo largo de la historia de la musicoterapia, médicos, filósofos y músicos han tratado de explicar el mecanismo de respuesta a la música. Expertos contemporáneos concluyen que "el sonido afecta al sistema nervioso autónomo, que es la base de nuestra reacción emocional".

Respiración: La respiración es una función básica del ser humano de la que no somos conscientes la mayor parte del tiempo. Aprender a respirar correctamente puede ser de gran ayuda para controlar el estrés. Respirar lenta y profundamente, utilizando el diafragma en vez de los hombros y el tórax, centrándonos en el movimiento de ascenso y descenso del abdomen hará que desviemos la atención de lo que nos estresa y puede ayudar a calmarnos.



PRODUCTOS
RECOMENDADOS



homeosor abre sus puertas a las oficinas de farmacia



Mónica Calvo. Dpto. de marketing de Homeosor - Fotografías: Ana Belén González/ Beatriz Alonso

Cerca de setecientas personas recorren el laboratorio para conocer, desde dentro, cómo se trabaja en la elaboración de soluciones naturales de calidad para la salud

Homeosor recibió durante los meses de junio y julio la visita de cerca de setecientas personas procedentes de toda España en dos viajes abiertos a farmacéuticos interesados en conocer las instalaciones que el grupo Soria Natural tiene en Garray (Soria). Mediante estos viajes Homeosor pretende acercarse a los profesionales y que estos puedan conocer, de primera mano, el trabajo del laboratorio. Se trata de mostrar cual es el modo de hacer de Homeosor que busca ofrecer, cada día, soluciones naturales de calidad para ayudar a mejorar la salud y el bienestar de las personas y ponerlas a su disposición a través de las oficinas de farmacia. Para ello oferta un amplio catálogo que incluye homeopatía, fitoterapia y complementos alimenticios.

Con capital netamente español, esta empresa familiar se ha ido transformando y creciendo gracias al empeño de su fundador, Antonio Esteban, que compartió en todo momento la visita con los profesionales de la farmacia.



Los farmacéuticos comprobaron además como Homeosor está embarcado en una mejora continua de los procesos de fabricación para garantizar productos de alta calidad.

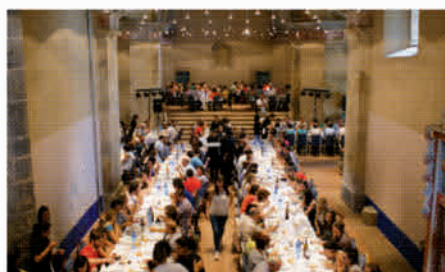


Pudieron constatar como la "calidad total" es el sello que el laboratorio imprime en todo el proceso de desarrollo, producción y comercialización de sus productos. Para ello se apoya en unas modernas instalaciones, dotadas con medios tecnológicos de vanguardia; un equipo de profesionales altamente cualificados; y una inversión continua en I+D+i de cara al desarrollo de nuevos proyectos.





Los visitantes también recorrieron buena parte de las 380 hectáreas de cultivos con certificación ecológica que el grupo Soria Natural tiene en las inmediaciones del laboratorio y de donde proceden buena parte de las materias primas que, cuidadosamente seleccionadas, se emplean en la elaboración de sus productos. Su ubicación es un entorno privilegiado (a 1.200 metros de altitud, en un clima continental riguroso, en una provincia escasamente industrializada y a unos pocos kilómetros alrededor de la planta de producción) garantiza una alta concentración de principios activos.



Homeosor impulsa la formación de los profesionales

Los usuarios acuden a la farmacia buscando consejo farmacéutico, asesoramiento sobre el uso correcto de la homeopatía y la fitoterapia e información sobre los productos. Por eso, la formación de los profesionales es clave para un buen servicio.



Homeosor, desarrolla a lo largo del año un programa de formación continua de calidad dirigida a las oficinas de farmacia a través de sus delegaciones. El objetivo es que los profesionales se sientan respaldados y vean a la división farmacéutica de Soria Natural como un socio comprometido de cara a la consecución de un mismo fin: la salud de la ciudadanía. Con los cursos de formación, Homeosor ayuda en el desarrollo profesional de los farmacéuticos aumentando sus conocimientos. Al mismo tiempo, pone a su disposición nuevas herramientas que les permiten ofrecer un mejor servicio al usuario que se acerca a la farmacia buscando consejo sobre qué tomar para hacer frente a una patología o intentando resolver sus dudas.

En colaboración con el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid, la delegación madrileña de Homeosor celebró el pasado mes de mayo un seminario sobre las aplicaciones de la homeopatía a los principales problemas que son motivo de consulta en la edad pediátrica (cólicos del lactante, insomnio, síndrome gripal, infecciones recurrentes...) La jornada contó con la participación de más de un centenar de profesionales madrileños que mostraron un alto interés en el tema de la homeopatía

pediátrica. En colaboración con el COFM, Homeosor tiene previsto celebrar antes de final de año un curso sobre el sistema inmunológico y las enfermedades invernales.

"La homeopatía en la farmacia" es otro de los temas que han centrado varias conferencias celebradas en diferentes puntos de la geografía nacional, bien en colaboración con los colegios profesionales provinciales bien con las cooperativas farmacéuticas (Tenerife, Las Palmas, Castilla, Aragón,...) Del mismo modo, en diferentes delegaciones se ha impartido el curso "Fitoterapia como complemento en la oficina de farmacia", en el que los participantes pueden conocer las posibilidades de la fitoterapia como coadyuvante en diferentes patologías.

Todos los cursos son impartidos por los responsables del departamento médico de Homeosor y Soria Natural, licenciados con destacados conocimientos en homeopatía y fitoterapia.

Las jornadas formativas también sirven para intercambiar experiencias, opiniones y puntos de vista con los profesionales.



frente al dolor de garganta...

NATESTIM NEBULIZADOR

Ayuda a suavizar la irritación de garganta. Proporciona una agradable sensación de suavidad y frescor en boca y garganta.

Extractos de mirra, salvia, agrimonia, eucalipto, tomillo, potentilla y propóleo en agua glicerina.



NATESTIM COMPRIMIDOS DE PROPÓLEO

Al chupar Natestim obtendrás una agradable sensación de suavidad y frescor en boca y garganta.

además, refuerza tus defensas

El dolor de garganta puede ser, en ocasiones, un síntoma claro de un sistema inmunitario debilitado. La gama Natestim también te ayuda a mejorar la capacidad defensiva de tu organismo.

NATESTIM GOTAS CN 169750.9

Extractos de equinácea, propóleo y aceite esencial de tomillo en agua glicerina.

NATESTIM CÁPSULAS CN 169749.3

Cápsulas de equinácea y propóleo.



+DEFENS CN 161747.7

+DEFENS JUNIOR CN 161748.4

Elaborados con uvas blancas, lactoferrina, probióticos y Pleurotus ostreatus. Una combinación de ingredientes que hace que la gama +DEFENS nos ayude a reforzar el sistema inmunitario, mejorando su efectividad frente a los ataques externos, y favorezca la capacidad de regeneración de la flora intestinal beneficiosa.



**LFP WORLD
CHALLENGE**

sin estrés ni insomnio



El estrés y las prisas que caracterizan a nuestra vida diaria son causa de malestar físico y psicológico para gran parte de la población. En ocasiones, el estrés desencadena en insomnio. La fitoterapia puede ayudarte a vivir sin ellos.

SEDASOR CN. 296996.4

Cápsulas de valeriana, pasiflora, espino blanco y lavanda.

Alivio sintomático de los estados de nerviosismo general, estrés, irritabilidad, insomnio ocasional.



PASIFLORA CN. 273375.6

Cápsulas de Passiflora incarnata L.

La pasiflora es una planta beneficiosa en caso de ansiedad, nerviosismo e insomnio.

VALERIANA CN. 273326.8

Cápsulas de Valeriana officinalis L.

La valeriana es sedante del sistema nervioso central e inductora del sueño. Contribuye a relajar los músculos.



MELATONINA

La melatonina es una hormona producida en el cerebro, cuya síntesis y liberación es estimulada por la oscuridad y suprimida por la luz natural o artificial.



**LFP WORLD
CHALLENGE**

sanos en invierno

Los jarabes de Homeosor te ayudan a preparar el organismo y aumentar la resistencia contra las agresiones invernales, y a superar los síntomas de determinadas afecciones respiratorias.

EXPECTOPLUS CN 167575.0

Jarabe cien por cien vegetal elaborado a base de plantas, vitaminas, minerales y concentrados de frutas que ayuda a mejorar el aparato respiratorio. Contiene una combinación única de ingredientes que le hacen uno de los productos más efectivos para el cuidado de la garganta y las vías respiratorias.

PROTEGE KIDS CN 167381.7

Jarabe infantil con concentrado de frutas, extracto concentrado de *Pleurotus ostreatus*, propóleo, concentrado de grosella, vitaminas... Preparado natural pensado para estimular el sistema inmunológico de los niños y favorecer las defensas naturales de su organismo.

RESPIRA KIDS CN 167384.8

Jarabe infantil con concentrado de frutas, infusión de saúco, tomillo, eucalipto, drosera, menta, concentrado de malvavisco, propóleo...

Especialmente formulado para ayudar al óptimo funcionamiento del sistema respiratorio de los niños ante las agresiones ambientales.



energía



ENERGY CN: 326934.6

En épocas de cambio de estación; si te encuentras bajo de ánimo, cansado o fatigado; si requieres una gran concentración, atención y memoria...Necesitas un aporte extra de energía. Toma ENERGY ¡energía al instante!



ENERGY MAX CN: 326942.1

Si llevas un ritmo de vida acelerado, realizas trabajos que requieran un esfuerzo físico prolongado, practicas deporte intenso, o precisas un alto rendimiento intelectual... ENERGY MAX ¡Explosión de energía!

DIETAline

Empieza ya a cuidarte

Homeosor pone a tu disposición, a través de las oficinas de farmacia, Dieta Line. Un proyecto de asesoramiento nutricional que promueve una forma de alimentación sana y natural que facilita el control de peso y favorece el cuidado de la salud.

Dieta Line te ofrece, bien a través de la atención farmacéutica bien a través de un asesor nutricional, consejo personalizado para:

- Enseñarte a que te alimentes de una manera sana y saludable.
- Conseguir tu peso ideal de forma segura.
- Una vez conseguido tu objetivo, evita recuperar el peso anterior
- Mejorar y facilitar el cuidado de tu salud.
- Evitar que el seguimiento de las pautas nutricionales marcadas te suponga un sacrificio.
- Lograr que controles la ansiedad por la comida y que no pases hambre.
- Además del seguimiento de un plan nutricional completo, Dieta Line dispone de una serie de productos específicamente creados para favorecer el cuidado de la silueta. Se trata de una gama de productos, cien por cien naturales, que te permitirán obtener resultados más favorables y prolongados en el tiempo, a la que continuamente incorporamos novedades.



Te ayudamos a conseguir tu peso ideal y mejorar tu imagen



DURiline CN 176725.7

Favorece la eliminación y el drenaje renal
Complemento alimenticio con abedul, tila, alcachofa, uva, diente de león y manzanilla amarga que te ayuda a renovar y drenar el organismo y contribuye a eliminar lo que te sobra, estimulando el buen funcionamiento del aparato digestivo, hígado y riñones.

Promoviendo hábitos de vida saludable en anticoagulados

Homeosor ha formalizado un acuerdo de colaboración con la Asociación Madrileña de Pacientes Anticoagulados (AMAC) para realizar acciones de sensibilización, prevención y promoción de hábitos de vida saludable dirigidas a los pacientes en tratamiento con anticoagulantes orales. El convenio contempla la realización de cursos y talleres informativos desarrollados por personal cualificado, la edición de un boletín informativo y la puesta a disposición de los pacientes de ventajas y facilidades para la adquisición de productos. En total, se calcula que se beneficiarán de este acuerdo más de 800.000 pacientes que viven anticoagulados en España.



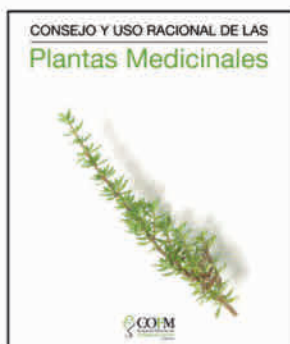
Infarma Barcelona 2015

Un año más, Homeosor asistió al Congreso Europeo de Farmacia y Salón del Medicamento y la Parafarmacia Infarma 2015. La división farmacéutica de Soria Natural aprovechó la feria, celebrada en la Fira de Barcelona en marzo pasado, para presentar sus últimas novedades.



Entre otras, los nuevos productos incorporados al catálogo fruto de la reciente compra de los laboratorios Homeolab (Granuplex Kids, Oscilogrip, Homeofortín 45, Cepato,...). Por Infarma 2015 pasaron más de 25.000 visitantes. Según los datos recogidos en la encuesta realizada por la organización, entre los sectores que despertaron mayor interés entre los farmacéuticos que visitaron la feria estaban, entre otros, los medicamentos no sujetos a prescripción, los complementos alimenticios, la fitoterapia y la homeopatía.

Las plantas medicinales... en tu farmacia



El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM) en colaboración con Homeosor y otros laboratorios del sector ha puesto en marcha la campaña "Las plantas medicinales... en tu farmacia" para concienciar a los ciudadanos sobre los beneficios de las plantas medicinales a partir del asesoramiento y consejo del farmacéutico. La campaña incide en que el farmacéutico es el sanitario experto en el uso farmacológico de las plantas medicinales, formación que pone a disposición de los ciudadanos de una manera cercana y accesible a través de la farmacia donde, además de aconsejar sobre hábitos de vida y dieta saludables, se asesora al consumidor sobre las plantas más adecuadas en función de sus necesidades, edad y medicación habitual.



sabor y naturaleza

INFUSIONES DE AGRADABLE AROMA Y SABOR

- Elaboradas con plantas de cultivos propios cuidadosamente seleccionadas



HOMEOSOR
DIVISION FARMACEUTICA DE SORIA NATURAL

www.homeosor.es

QUE EL FRÍO NO TE PARE

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LOS SÍNTOMAS
ASOCIADOS A LOS ESTADOS GRIPALES Y RESFRIADOS



MEDICAMENTO HOMEOPÁTICO



 **HOMEOSOR**
homeolab LABORATORIO DE FARMACIA

www.homeosor.es