

Sanifarma

ENERO 2022



9900001603228

farmacias a tu servicio

24

Salud mental

Dulces sueños

Beneficios de un
descanso adecuado

6

STOP tabaco

Ayudas para
dejar de fumar

9

Autonomía en casa

Camas médicas
articuladas

14

Operación Detox

Renueva tu piel
y tu pelo

16

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

AROMAFORCE

JUNIOR

SOLUCIONES ADAPTADAS
PARA NIÑOS Y NIÑAS



Pide consejo a tu farmacéutico

WWW.PRANAROM.COM



[PRANAROM.ESPANA](https://www.facebook.com/PRANAROM.ESPANA)



[@PRANAROM_ES](https://www.instagram.com/PRANAROM_ES)

Para más información, consulte a su farmacéutico especializado en aceites esenciales.

ÍNDICE

CUIDA TU MENTE

Consejos para una óptima salud mental

4

DULCES SUEÑOS

Beneficios del sueño en nuestra salud

6

STOP TABACO

Ayudas en tu farmacia

9

ENTRENAMIENTO Y SALUD MENTAL

Ventajas del deporte

10

ERUCTOS, GASES E HINCHAZÓN

Colaboración de Capdental

12

AUTONOMÍA EN CASA

Amisen Care, camas articuladas

14

OPERACIÓN DETOX

Propuestas de dermocosmética y capilar

17



CONSULTA A TU
FARMACÉUTIC@

22

Sanifarma

Farmacias a tu servicio

20

EDITA

Grupo Sanifarma
Pol. Noain-Esqiroz.
Calle T, nº 33.
31191 - Esqiroz (Navarra)
www.sanifarma.com
Tel. 948 206 165

REDACCIÓN

Beatriz Pío
Marlene Aznar

PUBLICIDAD

Grupo Sanifarma
sanifarma@sanifarma.com

IMPRESIÓN

Gráficas Castuera

DISEÑO

Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016



Asun Martín Sedano
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

En este primer número del nuevo año hemos querido dar un especial protagonismo a la salud mental. El **COVID-19** ha incrementado los casos de estrés y ansiedad, poniendo de manifiesto la estrecha relación que existe entre nuestro cuerpo y nuestra mente.

De hecho, según los resultados de un estudio publicado recientemente en la revista *European Neuropsychopharmacology*, que ha contado con 55.000 participantes de 40 países, durante la pandemia se registraron múltiples y amplias vulnerabilidades, "desde ansiedad hasta la probable depresión y tendencias suicidas a través de la angustia".

El bienestar mental está muy relacionado con el físico, por lo que los hábitos saludables, tanto en alimentación como en ejercicio físico, revertirán en nuestro estado mental de forma positiva. Junto con el sueño adecuado y la supresión de hábitos nocivos como el consumo de alcohol y tabaco.

Otro de los temas que analizamos en este número de la revista está relacionado con los **buenos propósitos**, en concreto el de dejar de fumar, para el que la ayuda profesional multiplica las posibilidades de éxito. Recuerda que en tu farmacia podemos informarte de las diferentes ayudas para dejar de fumar y apoyarte si has tomado la determinación de dejar el tabaco en 2022 ¡Ahora es el momento!

Y como tras los excesos navideños, toca depurarnos, en esta ocasión os hablamos de la detoxificación de la piel y del cabello, con consejos y recomendaciones para su renovación.

Aprovechamos la ocasión para **desearos un próspero y saludable Año Nuevo**.

¡Feliz 2022!



Sanifarma



Cuida tu mente

La expresión latina “men sana in corpore sano” se emplea habitualmente para describir la estrecha relación que existe entre la salud de la mente y el cuerpo. El COVID-19 ha incrementado los casos de estrés y ansiedad en todas las franjas de población, abriendo un debate sobre la salud mental y los tabús que aún existen en la sociedad en esta materia.

Con el cambio de año, toca hacer balance de todo lo vivido estos últimos doce meses y plantear pequeños retos para este nuevo año que empieza. La salud, sin duda, seguirá protagonizando muchos de nuestros buenos propósitos para 2022. Algunos, como dejar de fumar, bajar de peso o empezar a hacer ejercicio, son recurrentes. Otros, como nuestro bienestar interior y nuestra salud mental, tendrán, aún si cabe, más importancia este nuevo año.

Los expertos advierten que la situación de incertidumbre que vivimos desde hace ya dos años por la pandemia mundial del COVID-19 está detrás del repunte de casos de estrés y ansiedad.

De hecho, según los resultados de un estudio publicado recientemente en la revista *European Neuropsychopharmacology*, que ha contado con 55.000 participantes de 40 países, durante la pandemia se registraron múltiples y amplias vulnerabilidades, “desde ansiedad hasta la probable depresión y tendencias suicidas a través de la angustia”.

El informe “Resultados del estudio internacional de salud mental covid-19 para la población general (COMET-G)” señala que “se detectó depresión probable en el 17,8% y angustia en el 16,7%. Un porcentaje significativo dijo haber registrado deterioro del estado mental, la dinámica familiar y el estilo de vida cotidiano”.

AUTOCUIDADO

Los expertos recomiendan una serie de medidas de autocuidado para vigilar la salud física y mental que pueden ayudarte a mantener tu vida bajo control:

- Cuida el sueño y el descanso. Se recomienda dormir entre 7 y 8 horas cada día, manteniendo una rutina de horarios.
- Sigue una dieta saludable, evita los alimentos ultraprocesados y toma abundantes frutas y verduras.
- Evita alcohol y tabaco y limita el consumo de cafeína, sobre todo si tienes episodios de estrés y/o ansiedad.
- Haz ejercicio de forma regular. Te ayudará a prevenir la ansiedad y a mejorar tu estado de ánimo (tocaremos este tema en detalle más adelante (ver página 10)).
- Limita el uso de pantallas y la exposición a los medios de comunicación (el bombardeo de noticias sobre el COVID-19 pueden generar más ansiedad para algunas personas).
- Busca momentos de relax. Reserva un tiempo para tí. Puedes hacer respiraciones profundas, tai chi, yoga, o meditación; o simplemente darte un baño, escuchar música o dar un paseo.
- Para cuidar tu salud mental es importante seguir unas rutinas y horarios, así como mantenerte ocupado con alguna actividad que te guste. Procura mantener una actitud positiva y mantén tus relaciones sociales. Evita aislarte y mantén la conexión con amigos y familiares, aunque sea de forma virtual.



PLAN DE ACCIÓN

La creciente incidencia y visibilidad de las enfermedades mentales, especialmente ansiedad y depresión, ha llevado al Gobierno de España a anunciar un **Plan de Acción para la Salud Mental** que estará dotado con 100 millones de euros y que contará con un teléfono activo las 24 horas para la prevención de los suicidios.

El suicidio es la principal causa de muerte entre los jóvenes después de los accidentes de tráfico.

Según los datos que maneja el Ejecutivo, el 5,8% de la población española tiene ansiedad y otro porcentaje similar sufre depresión. Sólo entre la población joven hay siete millones de personas que ha sufrido o que sigue sufriendo algún tipo de problema de salud mental.

El Gobierno ha hecho pública su apuesta por una atención de la salud mental “de calidad y especializada en todos los niveles del sistema de salud” dentro de un Plan de Acción 2021-2024 sobre salud mental que quieren que vaya acompañado de una “revisión” de la estrategia en este campo.

Desde la **Sociedad Española de Psiquiatría** aseguran que la inversión anunciada es “claramente insuficiente”

aunque consideran que se trata de un avance positivo. A su juicio, es preocupante la escasez de psiquiatras con la que cuenta España desde hace años para hacer frente a un problema, el de las enfermedades mentales, que se ha agravado durante la pandemia.

El Plan de Acción del Gobierno incluye entre sus ejes los siguientes:

- El impulso de la especialidad de Psiquiatría Infantil.
- La lucha contra estigmatización y para ello se hará una campaña nacional para “visibilizar” estas enfermedades, concienciar sobre ellas y “combatir” los prejuicios que rodean a las enfermedades mentales.
- La prevención de las conductas adictivas, asociadas o no a una sustancia, que generan en muchas ocasiones ansiedad o depresión. Con especial atención a las tecnologías de la información y la comunicación (móvil, redes sociales, etc.).
- La promoción del bienestar emocional, poniendo el foco en la infancia y adolescencia.

Como se destacó en la presentación del Plan de Acción para la Salud Mental “nadie está a salvo” de sufrir un problema de salud mental.



Felices sueños

La **Sociedad Española de Neurología** estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultades para iniciar o mantener el sueño. El insomnio es el problema más frecuente, pero también destacan patologías en las que la mayoría de los casos aún no han sido diagnosticados, como el conocido como “síndrome de las piernas inquietas” o las apneas del sueño.

La falta de sueño o la mala calidad del sueño puede producir ansiedad, depresión, mayor irritabilidad, falta de concentración o cambios bruscos de humor, entre otras consecuencias.

También se ha asociado a trastornos de aprendizaje, fallos de memoria, y con un mayor riesgo de desarrollar o agravar algunas enfermedades físicas.

Según los datos que manejan los expertos, menos de un tercio de las personas que presentan problemas del sueño acuden al especialista.

El sueño permite recuperar la mente y el cuerpo tras la actividad diaria. Los expertos recomiendan dormir al menos siete

horas cada día. Entre los consejos que aportan para conciliar el sueño figuran:

- Establecer un **horario regular** y tener en cuenta las **condiciones ambientales**. Para conseguir un ritmo de sueño, es importante acostarse y levantarse a la misma hora. Procura mantener tu habitación a oscuras, ventilada y con una temperatura agradable.
- **Evitar las siestas largas** durante el día, procurando que no superen los 30 minutos y dejando al menos un margen de siete horas entre la siesta y el momento de acostarse por la noche.
- **Evitar las comidas copiosas** antes de acostarse y esperar al menos dos o tres horas después de la cena antes de irse a la cama.
- **Practicar ejercicio físico**, al menos cuatro horas antes de acostarse.
- Evitar los excitantes, como **alcohol y tabaco**.
- Realizar alguna **actividad relajante** antes de irse a dormir, como leer, escuchar música, etc. Evitar el uso de pantallas.
- **Evitar quedarse dormido** en el sofá, cuando se tenga sueño, es mejor irse a la cama.

En tu farmacia puedes encontrar suplementos naturales que te ayudarán a combatir el insomnio. Existe una amplia gama de soluciones en infusión, gotas, cápsulas o comprimidos. Algunas de las más frecuentes contienen: pasiflora, lavanda, valeriana, tila, espino blanco, lúpulo y amapola.

Si el problema de insomnio persiste en el tiempo, visita a tu médico para que analice tu caso y determine si es necesario prescribirte algún medicamento que te ayude a conciliar el sueño.

Fases del sueño

Diferentes teorías han señalado que el sueño es un proceso activo de múltiples fases, de entre 10 y 30 minutos de duración, que se van sucediendo de manera cíclica, repitiéndose varias veces durante las horas que permanecemos dormidos. Estas fases se clasifican en dos grandes grupos:

FASE NREM

Sueño de no movimiento rápido de los ojos.

FASE REM

Sueño de movimiento rápido de los ojos.

Se distinguen cuatro fases NREM y una REM:

○ La Fase 1 (NREM)

Dura alrededor de 10 minutos y corresponde al sueño más ligero. Es una transición al sueño en la que se produce una caída gradual de las constantes y la persona se despierta fácilmente con el ruido.

○ La Fase 2 (NREM)

Dura de 10 a 20 minutos y es un periodo de sueño más profundo en el que se produce una relajación progresiva.

○ La Fase 3 (NREM)

Dura de 15 a 30 minutos, en la que es difícil despertar a la persona e implica las etapas iniciales del sueño profundo.

○ La Fase 4 (NREM)

Es la etapa del sueño más profundo. Dura de 15 a 30 minutos, aunque si existe falta de sueño previa esta etapa puede alargarse durante buena parte de la noche. Es la etapa más importante de todas, ya que va a determinar la calidad de nuestro descanso. En esta fase es muy difícil despertar a la persona que duerme y es en la que suele producirse el sonambulismo o la enuresis (mojar la cama).

○ La Fase 5 (REM)

La Fase 5 corresponde al REM (sueño de movimiento rápido de los ojos). Se inicia aproximadamente 90 minutos después de quedarnos dormidos. Tiene una duración media de 20 minutos, que puede alargarse con cada ciclo. Durante la fase de sueño REM la actividad cerebral es muy alta, pero nuestros músculos se encuentran bloqueados. Es la fase en la que soñamos y captamos información del exterior.

Cinco beneficios del sueño



MEJORA TU SALUD

Nuestro sistema inmunitario se regenera a través del sueño. El sueño interrumpido/insuficiente y el agotamiento laboral se han relacionado con un mayor riesgo de infecciones virales y bacterianas, incluido el COVID-19.



PROTEGE TU CORAZÓN

Según un estudio del **European Heart Journal**, las personas con insomnio tienen el triple de posibilidades de sufrir una insuficiencia cardíaca. El insomnio aumenta los niveles en sangre de las hormonas del estrés, lo que incrementa la tensión arterial y la frecuencia cardíaca.



TE AYUDA A PERDER PESO

La falta de sueño hace que los adipocitos liberen menos leptina, la hormona supresora del apetito. El insomnio provoca, además, que el estómago libere más grelina (la hormona del apetito). Ambas acciones hacen que dormir poco se asocie a la obesidad.



REDUCE LA DEPRESIÓN

El sueño facilita la producción de melanina y serotonina, que contrarrestan los efectos de las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol) y nos ayudan a sentirnos más felices. La falta de sueño, por el contrario, produce una liberación de estas hormonas asociadas al estrés.



MEMORIA Y CREATIVIDAD

Dormir fortalece las conexiones neuronales. Cuando nuestro cerebro descansa, la memoria funciona mejor y nuestra imaginación es más potente, aumentando también la creatividad.

CUÍDATE A LO GRANDE

Pharmagrip FORTE



A partir de 14 años

Dolor y Fiebre
Paracetamol

Congestión nasal
Fenilefrina hidrocloreuro

Secreción nasal
Clorfenamina maleato

Combate eficazmente

los síntomas de la gripe o resfriado

con toda su fuerza

Fiebre, congestión, secreción nasal y dolor.
A partir de 14 años.

Si toma Pharmagrip Forte no tome bebidas alcohólicas. Si nota somnolencia no conduzca ni realice actividades peligrosas mientras tome este medicamento. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

 cinfa



STOP TABACO

El tabaco deteriora la función pulmonar y por lo tanto constituye un factor de riesgo adicional para las infecciones respiratorias. Y este es el caso del COVID-19. Cada año, muchas personas se hacen el firme propósito de dejar de fumar. Contar con la ayuda de un profesional sanitario multiplica las posibilidades de éxito por tres.

Según los datos de la **Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica** (SEPAR), en España hay más de 12 millones de personas que son fumadoras. El tabaco produce 60.000 muertes cada año en nuestro país. Las reivindicaciones de la SEPAR vienen demandando desde hace años una reforma legal para reducir el tabaquismo entre la población española.

Hace unos días el Gobierno ha presentado el borrador del "Plan Integral de Prevención y Control del Tabaquismo 2021-2025", que, entre otras medidas, contempla una subida del precio del tabaco vía impuestos, habilitar más espacios libres de humo (playas, terrazas, etc.) y acotar el uso de los cigarrillos electrónicos en espacios públicos.

Otra de las reivindicaciones de la SEPAR es la mejora de la asistencia sanitaria a fumadores. De hecho, según los datos que manejan, las posibilidades de éxito de una persona fumadora que quiere dejar de fumar sin ayuda son de entre un 5 y un 10%. Si recibe ayuda de un profesional sanitario estas probabilidades se multiplican por tres y hasta por cuatro.

AYUDAS EN LA FARMACIA

Existen diferentes tratamientos farmacológicos de terapia sustitutiva de la nicotina (caramelos, parches y chicles esencialmente) y medicamentos como los inhibidores de la recepción de la serotonina y la dopamina.

Todos ellos están recomendados en personas con dependencia media-alta y es importante visitar al médico o consultar a tu farmacéutico antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento. Desde la SEPAR consideran que el tratamiento más adecuado consiste en una combinación de un tratamiento farmacológico y psicológico. El primero, para tratar la dependencia física que produce la nicotina, y el apoyo psicológico para combatir la dependencia psíquica del cigarrillo.

En tu farmacia encontrarás también productos naturales que te ayudarán a combatir los síntomas provocados por la retirada de la nicotina, como insomnio, ansiedad, dificultad para concentrarse, aumento del apetito y de peso, etc.

Entrenamiento y salud mental



Iñigo García Echechiapia

IÑIGO GARCÍA ECHECHIPIA

Licenciado en Educación Física y miembro del equipo de Onfitness

La práctica del deporte de manera habitual, además de mejorar la forma física, aporta múltiples beneficios a la salud mental.

En los últimos años, la actividad física ha venido tomando mayor importancia en la vida de las personas. Es común que las personas comiencen a realizar ejercicio para mantenerse en forma o reducir su peso; sin embargo, cuando la persona es constante con los entrenamientos, empieza a identificar que los beneficios de realizar alguna actividad deportiva van más allá de su objetivo inicial.

El ejercicio, además de mejorar el aspecto físico y la salud de quien lo realiza, también **impacta positivamente en su estado emocional y mental**. Es así como diferentes estudios han logrado demostrar que las personas que realizan alguna actividad física de forma regular pueden: reducir sus niveles de ansiedad, de depresión, de estrés, al igual que mejoraran su estado de ánimo, su función cognitiva, su autoestima y su sueño.

Cada vez más vivimos en entornos que nos generan estrés y ansiedad y los efectos del estrés crónico se pueden observar tanto en aspectos físicos como en forma de peor descanso, problemas intestinales o excesiva preocupación.

El estrés es una respuesta adaptativa que prepara a nuestro cuerpo para llevar a cabo una respuesta de lucha o huida ante un estímulo peligroso o amenazante. El problema es cuando esta situación se produce todos los días, se cronifica y aparece el estrés patológico, el cual causa problemas para la salud física y mental.



EJERCICIO PARA COMBATIR EL ESTRÉS

Uno de los últimos estudios publicados sobre este tema, ha demostrado que las personas que hacen ejercicio informan de menos problemas de salud mental (1.5 días menos al mes de media) en comparación con las personas que no hacen ejercicio.

El ejercicio físico mantiene la salud cerebral por medio de la regulación de neurotransmisores y moléculas inflamatorias. Esto se puede trasladar a una mejora en la mitigación de la depresión.

En consecuencia, la práctica clínica ha manifestado que el deporte está indicado como altamente beneficioso para personas con determinados problemas psicológicos tales como la depresión, los trastornos de la ansiedad, el insomnio o incluso el deterioro cognitivo. De hecho, suele recomendarse a nivel preventivo o como estrategia para disminuir la sintomatología de diversas problemáticas.

Además, existen varios factores por lo que el ejercicio ofrece mejoras indirectas:

- Sentir la progresión eleva la **autoestima** al lograr tus objetivos (cada día corres más y levantas más peso), te sientes más ágil y enérgico.
- La actividad física fomenta la **conexión social** lo que disminuye los problemas mentales. Es decir, se podría afirmar que el movimiento hace que el cerebro funcione con normalidad.
- El ejercicio favorece la **liberación de endorfinas** e incrementa la sensación de bienestar.
- Nos entrena para ser **más constantes y disciplinados** en nuestra vida en general.
- Sabemos que el deporte favorece la liberación de endorfinas, que mejora nuestro **sistema inmunológico**.

Por lo cual, podemos resumir los beneficios del ejercicio en el cerebro con los siguientes puntos:

- Eleva la oxigenación cerebral.
- Eleva la producción de nuevas neuronas.
- Mejora de la concentración.
- Potencia el aprendizaje y la memoria.
- Reduce el riesgo de trastornos neurodegenerativos.
- Reducción del estrés y la ansiedad.

En Onfitness llevamos muchos años comprobando como la práctica de ejercicio físico impacta positivamente en la vida de las personas y no solo a nivel físico. Realizar una actividad colectiva en grupo con otras personas es un antídoto mágico en muchos casos, y en grupos de edad avanzada lo es aún más. Es un momento en el que no solo se hace ejercicio sino que además se socializa, se comparten experiencias, uno/a se siente vivo y parte de algo.

El deporte en la infancia

Según un reciente estudio, publicado en el **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, los niños que practican deportes en la primera infancia tienen menos probabilidades de experimentar posteriormente síntomas depresivos y de ansiedad.

El estudio, dirigido por la psicopedagoga de la Universidad de Montreal (Canadá) Marie-Josée Harbec, examinó los hábitos deportivos y de actividad física declarados por los niños a los 5 y a los 12 años, observando también los síntomas de malestar emocional declarados por los profesores de los/as pequeños/as.

En sus conclusiones señalan que los niños de cinco años que nunca habían practicado deportes eran más propensos entre los seis y los diez años a parecer infelices y cansados, a tener dificultades para divertirse, a llorar mucho y a parecer temerosos o preocupados.

Además, los niños que mostraban mayores niveles de síntomas depresivos y ansiosos durante la infancia media eran posteriormente menos activos físicamente a los 12 años.

Las conclusiones del estudio apuntan a que los niños que practican deporte en preescolar podrían beneficiarse de las actividades físicas que les ayudan a desarrollar habilidades para la vida, como tomar la iniciativa, participar en el trabajo en equipo, practicar el autocontrol y establecer relaciones de apoyo con sus compañeros y con los entrenadores e instructores adultos, dijeron los investigadores.

En el caso de las chicas, los riesgos y los factores de protección de la depresión y la ansiedad actúan de forma diferente. Según señalan, las chicas son más propensas que los chicos a buscar ayuda y a revelar su malestar emocional a la familia, los amigos o los proveedores de salud, y el apoyo psicológico de estos vínculos sociales las protege mejor.



José Ignacio Zalba



Eructos, gases e hinchazón

Eructar o eliminar gases (flatulencias) es algo natural y común que todo el mundo hace alguna vez. Pero cuando los eructos o las flatulencias se dan en exceso, o van acompañados de hinchazón, pueden interferir en la vida diaria y convertirse en un pequeño problema. Por lo general estos incómodos síntomas no suelen indicar un problema grave y se reducen con simples cambios en el estilo de vida.

Los gases son aire en el tracto digestivo que salen del cuerpo a través de la boca o del ano. Los eructos son la forma que tiene el cuerpo de expulsar el exceso de aire del tracto digestivo superior. Este aire casi nunca llega al estómago, sino que se acumula en el esófago.

La flatulencia (coloquialmente pedo), por contra, es el exceso de gases en el estómago o en los intestinos, que es expulsada por el ano, con un sonido y olor característicos debido a que contienen pequeñas cantidades de azufre. Las flatulencias que contienen más azufre tienen más olor.

La hinchazón o sensación de sentirse pesado en el abdomen, suele ser el resultado de esta acumulación de gas en los intestinos.

La causa principal es la aerofagia (aeros = aire, phagos = comer, deglutir), que es un fenómeno fisiológico que ocurre cuando una persona come rápido y en exceso, tragando mucho aire que

llega al estómago, lo que causa esos gases en forma de hinchazón y frecuentes eructos y flatulencias excesivas.

Las razones más habituales que llevan a tragar demasiado aire son comer o beber deprisa, fumar, mascar chicle, abusar de las bebidas gaseosas, prótesis dentales que no ajustan correctamente, pero sobre todo la respiración por la boca.

Los respiradores orales comen y mastican con la boca abierta para poder respirar a la vez. Como consecuencia comen rápido, tragando sin apenas masticar y cogiendo a la vez el aire por la boca lo que llena el estómago de aire, dificultando la digestión y aumentando las flatulencias.

Al ingerir más aire del normal en este proceso de deglución (tragar), además de digerirse peor los alimentos, las bacterias crean *per se* más gases intestinales, ya que, tienen "alimento" para producir más.



Estos son algunos consejos para reducir estos incómodos efectos:

- Respirar por la nariz.
- Comer con la boca cerrada.
- Masticar con los 2 lados de la boca.
- Comer y beber despacio. Al comer estresado o apresurado aumenta el aire que tragas.
- Evitar los refrescos carbonatados o la cerveza. Liberan dióxido de carbono.
- Evitar los chicles.
- No fumar: se inhala humo, pero también se inhala y traga aire.
- Las dentaduras postizas que no ajustan bien pueden hacer que tragues más aire cuando comes y bebes.

La rehabilitación de la respiración oral o de cualquier otro problema relacionado con la boca que impida una respiración nasal o una masticación bilateral con la boca cerrada puede resolverse en la clínica dental.

Pero aunque los gases en general pueden hacer sentir vergüenza, hay que consultar al médico si no mejoran con estos cambios sencillos y especialmente si existen algunos signos y síntomas que podrían indicar alguna afección digestiva:

- Diarrea
- Dolor abdominal persistente o severo
- Heces con sangre, con cambios de color
- Pérdida de peso injustificada
- Pérdida de apetito o sentirse lleno rápidamente

José Ignacio Zalba Elizari

Dentista Posturólogo

www.capedental.net

Protege tu
salud bucal
usando
productos
con CPC*

*Cloruro de Cetilpiridinio

PHB[®]

#sonreíresfácil



www.phb.es



De venta en
farmacia y
parafarmacia.



De izda. a drcha., Pepo Taberna y Jaime Arriazu, fundadores de Armisen Care.

Autonomía en casa

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), la población de más de 65 años pasará próximamente de los 9 a los 12 millones de personas en nuestro país. Esta circunstancia hace que sea necesario avanzar en el desarrollo de soluciones que garanticen la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores, sobre todo en el hogar.

Con este objetivo nace **Armisen Care Solutions S.L.**, una empresa navarra, de reciente creación, especializada en la venta de camas médicas articuladas, sillones, mobiliario sanitario y soluciones técnicas para la salud.

“Presentamos un diseño muy depurado, - destaca Pepo Taberna, Director General de Armisen Care-; calidad y altas prestaciones para acomodar espacios de vida que cuiden, curen y faciliten el día a día, tanto a los usuarios como a sus cuidadores”.

Las camas y sillones comercializados por Armisen (su catálogo también incluye muebles auxiliares, como mesitas de noche o atriles) están dirigidas también a personas con patologías más leves, pero que busquen una **alta calidad de descanso**. Algo fundamental para mantener un buen estado general de salud.

“Lo que diferencia a una cama articulada médica, de una cama convencional, - nos explica Jaime Arriazu, Director Comercial de la empresa- es que el somier se articula en varias posiciones y planos. Dispone de distintas alturas para facilitar la entrada y salida de la cama o el aseo y movilización del paciente, 3 ó 4 planos que permiten que la cama adopte la postura más idónea en función de la patología del usuario, ruedas, luz bajo la cama, barandillas continuas o divididas, mando, etc.”

“Las más demandadas -añade- son las que a nivel estético y de diseño son más cálidas. El cliente busca un producto más hogareño, productos que se integren en su casa, sin condicionar sus espacios de vida visualmente. Elegancia, diseño y confort en camas de altas prestaciones médicas”.

ASESORAMIENTO PERSONALIZADO

Por regla general, los mayores usuarios de este tipo de camas suelen ser las personas de edad avanzada. En patologías neurodegenerativas como el Alzheimer o en patologías cardíacas, de este perfil de usuario; camas con luz bajo cama, para la desorientación; alturas de cama mínima, para evitar accidentes por caída o limitarles la entrada o salida durante la noche o movilización de los planos articulados del somier, para facilitar el descanso, son funcionalidades y soluciones que ayudan y favorecen su cuidado diario.

Otras de las patologías para las que las camas articuladas pueden ser de gran utilidad, son las relacionadas con problemas respiratorios, reflujo o hernia de hiato, en las que elevar la parte coronal (superior/cabeza) sobre la distal (extremidades inferiores), favorece la apertura de las vías respiratorias y la relajación de la musculatura implicada, ayudando a un mejor descanso.

En sentido contrario, la posibilidad de articular la cama elevando la parte distal (extremidades inferiores) sobre la coronal (superior/cabeza), favorece el retorno de la sangre al corazón, ayudando en los problemas circulatorios.

La empresa se dirige tanto al sector profesional (residencias, hospitales y clínicas) como al particular.

En Pamplona, Armisen cuenta con una tienda en Iturrama (Calle Esquíroz, 22), en el que los particulares pueden ver y probar las camas y el resto de soluciones técnicas para el hogar. También disponen de un e-commerce www.armisencare.com para la compra online a nivel nacional.

Armisen cuenta en su equipo con Manuel Serrano, farmacéutico y ortopeda, asume el puesto de Director Técnico de la compañía. Responsable del cumplimiento de la normativa

y legislación aplicable a los productos sanitarios y de la formación técnica, tanto a profesionales como a particulares. Por otro lado, es quien asesora al cliente, en función de su patología a adquirir el producto que mejor se adecúe a sus dolencias.

 Calle Esquíroz, 22. Pamplona

 www.armisencare.com



ACUERDO DE COLABORACIÓN

Sanifarma ha suscrito un acuerdo de colaboración con **Armisen Care Solutions S.L.**, dirigido a formar a los profesionales de las farmacias del grupo en todas las cuestiones relacionadas con la movilidad segura y las funcionalidades de sus diferentes soluciones técnicas para el hogar.

En la empresa dan especial importancia a la formación, tanto para los pacientes como para los cuidadores, para “empoderarles con habilidades y técnicas de movilización”.

Fruto de este acuerdo de colaboración, los titulares de la tarjeta Sanifarma podrán acumular puntos que luego podrán canjear por descuentos en parafarmacia en su farmacia.





OPERACIÓN DETOX

La palabra que está en boca de todos después de las fiestas, además de los buenos propósitos, es DETOX. Un adjetivo que utilizamos para identificar las acciones orientadas a desintoxicar el cuerpo, eliminar toxinas o sustancias que, por culpa de la contaminación, el estrés, la alimentación o los malos hábitos se producen en nuestro organismo.

Una sobrecarga de toxinas puede provocar síntomas en nuestro cuerpo como dolores de cabeza, problemas digestivos, fatiga etc. así que lo normal es que el organismo intente eliminarlas.

En el caso de la piel, la toxicidad se puede ver reflejada en envejecimiento prematuro, acné, etc.

Cualquier tipo de piel, seca, mixta, deshidratada o grasa puede tener necesidad de detoxificar, independientemente de la edad.

El primer paso para desintoxicar el organismo es llevar una dieta equilibrada, llena de nutrientes con fibra, vitaminas y minerales. Ejercicio y una ingesta adecuada de agua, son un buen punto de partida.

Si ya tratamos específicamente la piel, vamos a buscar activos en nuestro cuidado diario que nos ayuden a devolver a nuestra cara un aspecto saludable, recargarla de energía reseteándola.

La piel, a diferencia de otros órganos, no tiene un mecanismo propio de limpieza, por lo que necesita de nuestra ayuda para eliminar las impurezas que se van acumulando en su superficie.

Además, tenemos que tener en cuenta que una de las principales funciones que tiene la piel es expulsar los residuos que han generado otros órganos, como el hígado, en el que mu-

chas veces cuando hay una cierta saturación podemos relacionarlo con brotes de acné.

Dentro de los cosméticos encontramos varios productos que nos van a ayudar en esta tarea, para conseguir que la piel se vea desintoxicada y sana.

Además de la limpieza externa, también hay que eliminar los residuos acumulados en el interior de las células.

Este proceso se realiza de manera natural por la noche. Los tratamientos desintoxicantes de acción nocturna son los que contribuyen a que la piel se repare con inmediato. Muchos estudios han demostrado que la renovación celular es mayor si la detoxificación tiene lugar por la noche, antes de irse a la dormir.

Los tratamientos detox desarrollan acciones tales como:

- desintoxicar depurando tejido
- oxigenar a nivel celular
- revitalizar y regenerar
- reforzar el manto hidrolipídico
- iluminar e hidratar en profundidad.

Desde las farmacias Sanifarma, y a través del servicio de análisis dermocosmético personalizado que ofrecemos a nuestros clientes, podemos hacerte un plan detox a medida de tus necesidades, donde además haremos un seguimiento de los resultados.



MASCARILLA DETOX DE CALABAZA DE APIVITA

Con propiedades antioxidantes y purificantes. Gracias a las enzimas de la calabaza se consigue una exfoliación suave, eliminando las impurezas y las células muertas.

La arcilla blanca actúa limpiando los poros, ya que tiene la capacidad de atraer metales e impurezas debido a su carga magnética.

Miel y manteca de karité aportan hidratación y confort a la piel.

La aplicaremos sobre la piel limpia y la dejaremos actuar durante 10 minutos. Al retirarla con agua tibia, nuestra piel estará limpia y luminosa.



VITALITY SLEEPING MASK DE IOMA

La mascarilla Vitality sleeping mask es un tratamiento de choque nocturno. Actúa durante la noche, cuando la piel está más relajada ayudando en el proceso de regeneración y limpieza.

Ayuda a eliminar las toxinas que acumulamos durante el día debido a la contaminación. Rehidrata la piel y la calma gracias al ácido hialurónico y la estevia.

Unifica el tono de la piel con vitamina B3 y vitamina C. Es sebo reguladora y minimiza el poro poco a poco. Tiene una textura muy fluida y fresca, que da la sensación de no llevar puesta una mascarilla.

La aplicaremos con la piel limpia, dejándola actuar toda la noche. A la mañana siguiente limpiaremos la piel normalmente y nos pondremos nuestro tratamiento habitual. Al despertarse, la tez está fresca y radiante.



UNIC30-DAY SKIN MIRACLE TRATAMIENTO DETOX 30 DÍAS

Tratamiento de choque, intensivo, detoxificante, iluminador y anti-edad de 1 mes de duración. Con gran poder de recuperación de las pieles fotoenvejecidas y con manchas hormonales. Son muy antioxidantes así que funcionan muy bien en pieles de fumadoras, pieles asfixiadas o estresadas.

Potencian la formación de colágeno haciendo que las arrugas disminuyan y los poros sean más imperceptibles. La piel recupera tersura y luminosidad. Las podemos utilizar para preparar la piel para un evento importante o como tratamiento de choque dos veces al año, por ejemplo, primavera y otoño. Aplicaremos una ampolla con la piel limpia cada noche. Podemos aplicarla sola o mezclada con nuestra crema de noche.



AGE PROTECT CREMA NOCHE PEELING DE URIAGE

Crema nocturna con un efecto peeling, protege nuestra piel de los agentes contaminantes gracias a su efecto detoxificante,

Conseguimos noche tras noche la piel más luminosa. Nos ayudará a difuminar todas las irregularidades, volviendo nuestra piel más fina. Los AHA que contiene realizan un efecto peeling suave que actúa sobre arrugas, manchas e imperfecciones.

Aplicaremos el producto dos veces a la semana sobre el rostro limpio y seco.



SUPREME NIGHT (CURE) DE SENSILIS

Desintoxica y regenera la piel, con activos que, por su acción, van a proteger las células madre cutáneas. Con su textura fluida y fresca aporta un confort inmediato.

Repara, hidrata y calma. Uno de sus activos estrella, Moringa Oleifera, tiene dos acciones muy marcadas: antioxidante y purificante, ayudando a eliminar las micropartículas externas que asfixian la piel.

Indicado para todo tipo de pieles. Aunque se puede utilizar mañana y noche, lo recomendamos con una cura nocturna complementándolo con nuestra crema habitual.



HELIOCARE 360° COLOR WATER GEL SPF 50+

Gel fotoprotector con color y ácido hialurónico. En invierno tampoco podemos olvidarnos de la protección solar, y qué mejor que con un solo paso cubrir dos acciones proteger y unificar tono. Sin la pesadez del maquillaje, y la incomodidad de este con las mascarillas, ya que es un producto que resiste al roce y al sudor. Su fórmula con filtros específicos y Fenblock®+ protege frente a las 4 radiaciones (UVB, UVA, visible e infrarrojo) y la luz azul de los dispositivos electrónicos.

Sus activos reparadores y antioxidantes, ayudan a neutralizar el daño solar. Tiene un acabado suave y natural unificando el tono, dando un efecto buena cara. Perfecto para todo tipo de pieles incluso las más sensibles. Producto no comedogénico.

FOREVER YOUNG DE MC MADE WITH CARE

Enfocada para todo tipo de pieles y para aquellas personas que quieran frenar la aparición de arrugas y aportar mayor luminosidad a la piel. Luminosidad, hidratación, primeras arrugas es una crema comodín, para esos momentos en los que queremos en un solo gesto cubrir las necesidades de la piel. Su efecto buena cara es visible desde las primeras aplicaciones.

Podemos aplicarla mañana y noche con ligeros masajes ascendentes.

Sobre la piel limpia o sobre el serum. Dentro de sus activos encontramos un complejo de péptidos antiarrugas, aceite de algodón rico en ácidos grasos esenciales, que da un extra de suavidad a la piel. Sin alcohol, sin siliconas, sin aceites minerales, sin parabenos. 90% de ingredientes de origen natural.



DETOX CAPILAR

PHYTO DETOX MASCARILLA PURIFICANTE PRE-CHAMPÚ

Mascarilla para aplicar en el cuero cabelludo antes del champú. Es un tratamiento purificante y desintoxicante para cabello y cuero cabelludo que te ayudará a mantener el cuero cabelludo sano. Desde la primera aplicación la raíz del cabello queda más ligera, regula la secreción de grasa y tonifica el cabello para que se vea mayor volumen.

Aplicar una vez a la semana, extendiendo el producto por el cuero cabelludo en seco.

A continuación, masajear suavemente y dejar actuar durante 10 minutos, tras los cuales lavaremos el cabello. La sensación de frescor es inmediata



CHAMPÚ CAÍDA TEÑIDOS DE TRICOBELL

Además de tratar la caída capilar, nos ayudará a reparar los daños que provocan en el cabello los tintes o los tratamientos químicos.

Refuerza el tallo del cabello, aumenta su fortaleza, volumen y brillo. Nos aporta un extra de keratina, que va a evitar que el cabello se rompa con facilidad.

Es bajo en detergentes y con un pH equilibrado, que ayuda a mantener un cabello y cuero cabelludo saludable.

Para aprovechar todos sus beneficios aplicarlo sobre el cabello húmedo, masajeando suavemente y dejar actuar 2 minutos para aclarar posteriormente con agua tibia.



ILLUMINE

de IOMA

IOMA nos presenta la respuesta definitiva a la renovación de la piel y al tratamiento de las manchas:

Illuminate. Una nueva gama enfocada al cuidado completo de la piel para devolverle la uniformidad y luminosidad.

La uniformidad de la piel está estrechamente relacionada con la pigmentación. A medida que envejecemos, los melanocitos comienzan a producir melanina en un patrón menos regular, causando “manchas de la edad”, y a eso se añade la degradación inducida por la exposición solar.

Otro campo a tratar es la textura, la superficie y el brillo de la piel, que pueden mejorar gracias a la microcirculación, como fuente esencial de suministro de oxígeno y nutrientes. Compensaremos así la contaminación, que altera el equilibrio natural de la epidermis con efectos a largo plazo como la oxidación.

La gama Illuminate de IOMA incluye dos nuevos productos, que van a hacer que tanto la microcirculación como las manchas y el estado de la piel mejoren.

LIMPIADOR EXFOLIANTE

Una crema limpiadora y exfoliante, que se transforma en espuma en contacto con el agua y que aporta luminosidad y suavidad. Limpia suavemente purificando la piel que queda hidratada y protegida frente a los agentes externos. Activa la renovación de la piel, aumentando la luminosidad y reduce la aparición de las manchas asociadas al envejecimiento.

Un limpiador con activos que hacen de él un producto de tratamiento. AHA, BHA y microesferas de celulosa, que exfolian tanto manual como químicamente, devolviendo la luz a la piel.

El extracto de pomelo detoxifica y la vitamina B5 regenera y repara. Es el primer paso adecuado para que tu piel se vea libre de manchas, imperfecciones y su aspecto sea liso y uniforme. Aplicar una nuez en la palma de la mano y humedecer para formar una espuma que aplicaremos sobre la piel con movimientos circulares. Después de aclarar con agua tibia aplicaremos nuestro tratamiento habitual.

MASCARILLA ILUMINADORA ANTIMANCHAS

Textura innovadora y refrescante que contiene vitamina C y vitamina B3 en un 5%, uno de sus activos estrella que previene el estrés oxidativo. Una fórmula con beneficios multidimensionales, trata las manchas al mismo tiempo que hidrata y revitaliza.

Después de un mes de utilización, la piel estará menos sensible a las agresiones externas, más hidratada, más luminosa y más radiante.

Aplicar uniformemente por la noche sobre la piel limpia. Dejar que actúe durante la noche y aclarar bien por la mañana. Después de quitar la mascarilla, se recomienda aplicar el Limpiador Exfoliante Luminosidad. Realizar este ritual una o dos veces por semana.



Sanifarma

Farmacias a tu servicio

 Tarjeta Sanifarma

NAVARRA

ANSOAIN

Beatriz Olaiz - Luis Romero 948 382 374 
Rafael Alberti, 3

BERA

Lasarte Goya, Amalia 948 631 264 
Leguía, 31

BERRIOZAR

Ongay Cordón, Javier 948 354 000 
Etxaburua, 10

Criado García, Ana M. 948 300 208 
Avda. Guipuzcoa, 59.

BURLADA

Úriz Peman, M^a Dolores 948 131 353 
Ronda de las Ventas, 11

CINTRUÉNIGO

Martínez Fernández, Carla 948 812 015 
Ribera, 4

ESTELLA

Hernández González, Cristina 948 546 534 
Paseo Inmaculada, 70

Torres Echeverría, M^a José 948 546 284 
Espoz y Mina, 1

ETXARRI ARANATZ

Bakaikoa Ormazabal, Virginia 948 462 009 
Burundabide, 3

EULATE

Aguirre Remirez, M^a Florinda 948 543 804 
Mayor, 116

FUNES

Cantó Martínez, M^a Luisa 948 754 534 
Avda. de Peralta, 9

HUARTE

Blanco Ruiz, Ildelina 948 332 175 
Zubiarte, 26

LESAKA

Alzate Bazterretxea, Olga 948 637 269 
Plaza Bittiria, 3

MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio 948 695 202 
Augusto Echeverría, 36

MILAGRO

Áriz Martínez, Íñigo 948 861 271 
Avda. San Juan 15 bajo

NOAIN

Garisoain Otero, Ana 948 318 059 
Real, 27

OLITE

Salanueva de la Torre, Cristina 948 741 750 
La Estación, 1 bis

PAMPLONA

Autobuses (Leyre Atozqui) 948 213 107 
Estacion de Autobuses

Bañuelos Valderrama, Zuriñe 948 259 948 
C/ Doctor Galán 2

de Fuentes Pérez, Natalia 948 164 062 
Martín de Zalba, 7

M^a J. Garralda-B. Fernández 948 136 783 
de Aguirre

Joaquín Beunza, 39

Farmacia Heras 948 234 079 
Pico de Ori, 8

Farmacia Izarbe 948 591 878 
Adela Bazo, 10

Galea Tabar, Leyre 948 170 507 
M^o de Urdax, 23.

García Lipuzcoa, Adriana 948 244 376 
Navarro Villoslada, 12

Jáuregui Nazabal, Clara 948 231 733 
Conde de Rodezno 13

Khayat, Raid Remiro de Goñi, 2	948 072 426	
Cristina Labat-Ana Fernández Isaba, 18	948 382 394	
Maciá Soro, Beatriz Pza Guitarrista Sabicas 3	948 383 520	
Martín Sedano, M^a Asunción Cuenca de Pamplona 53	948 315 509	
Ruiz Bacaicoa, Javier Plaza del Castillo, 25	948 221 624	
Zúñiga Olaso, Ana Monasterio Tulebras, 1	948 266 005	
PUENTE LA REINA		
González Valencia, Javier Fray Vicente Bernedo, 24	948 340 055	
SANGÜESA		
López Santamaría, Tomás Mayor, 77	948 870 659	
SARRIGUREN		
Susana Narro - Francisco Martínez Pza. Pta. de Aranguren 1	948 805 780	
TAFALLA		
Arrondo Arbea, Feli San Isidro, 34	948 703 223	
UHARTE ARAKIL		
Azurmendi López, Garbiñe Felipe Gorriti, 9	948 464 233	
VIANA		
López de Murillas Suescun, Belén La Pila, 19 Bajo	948 645 418	
VILLAFRANCA		
Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina Pza. Donantes de Sangre 1	948 845 248	
VILLAVA		
Ignacio Donézar - M^a Carmen Gil Las Heras, 7 bajo	948 071 566	
GUIPUZCOA		
ANDOAIN		
Zatarain Gordo, Ana Elisabet Pza. Elizondo, 6	943 590 802	
SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA		
Farmacia Cabezudo San Francisco 54	943 275 448	
Farmacia Olano Dr. Marañón, 34	943 219 412	
TOLOSA		
Olarreaga Aramburu, Marta Martin Jose Iraola, 10	943 672 438	

ZARAUTZ

Noemí Gallo - Zaloa Gallo
Zigordia, 17 943 134 019

LA RIOJA**ARNEDO**

Rincón Farmacéuticos S.C.
P^o Constitución, 58 941 380 879 

CALAHORRA

Seminario Echeverría, M^a Ángeles
C/ José M^a Garrido, 10 941 147 401

LOGROÑO

Martínez García, M^a Soledad
Avda. Jorge Vigón, 53 941 233 655

QUEL

Hernández Rivero, Rodolfo
Avda Santa Cruz 2 bis 941 392 034 

Servicio de asesoramiento dermocosmético



En las **farmacias Sanifarma** contamos con la última tecnología de **IOMA SPHERE** para determinar el estado de la piel a través de imágenes cutáneas y de los valores aportados por las dos sondas, fisio y visio.

Gracias a esta tecnología y a nuestras asesoras especialistas en dermocosmética realizamos un análisis integral del estado de la piel y pautamos el tratamiento adecuado para cada persona en cada momento.



¿Quieres que te hagamos un diagnóstico personalizado?

Entra en nuestra página web y solicita cita para tu primera consulta.

www.sanifarma.com



CONSULTA A TU farmacéutic@

Cada día muchas personas acuden a su farmacia para consultar a su farmacéutico/a sobre cuestiones relacionadas con la salud. A través de la revista queremos recoger algunas de estas consultas para ponerlas en común. Puedes escribirnos a consultas@sanifarma.com y hacernos llegar tu pregunta. Cada número publicaremos una selección de las consultas planteadas, que serán resueltas por uno/a de los/as farmacéuticos/as titulares de las farmacias del Grupo Sanifarma.



Loli Úriz Peman

FARMACIA M^a DOLORES ÚRIZ PEMAN

Ronda de las ventas, 11. Burlada (NAVARRA)



Leyre Atozqui Arrondo

FARMACIA AUTOBUSES

Estación Autobuses (galería comercial). Pamplona (NAVARRA)

... **María Villanueva (40 años):**

Desde hace unos días tengo tos que no se me pasa ¿Qué puedo tomar?

R.- En primer lugar, tendríamos que saber qué tipo de tos tienes, si es seca o está acompañada de mucosidad.

En el primer caso, te recomendaríamos un antitusivo que contenga "dextrometorfano", cuya acción es inhibir el centro de la tos (sin atravesar la barrera hematoencefálica) y por tanto sin causar efectos secundarios importantes. A diferencia de otros antitusivos que sí lo hacen, como los que contienen codeína, que han de ser dispensados con prescripción médica.

Si la tos está acompañada de mucosidad sería más indicado un mucolítico, para intentar que vaya fluidificando ese moco hasta su desaparición.

Si además de tos tienes malestar general, acompañado o no de fiebre, optaríamos por medicamentos que contengan antihistamínicos principalmente, y si es necesario, que lleven además paracetamol en su composición. Existen algunas opciones que incluyen antitusígenos, antitérmicos y antihistamínicos.

En estos tiempos COVID que nos ha tocado vivir, también realizamos en la medida de lo posible una labor importante de triaje gracias a la recomendación de hacerse test de antígenos en casos determinados ya que es muy difícil distinguir si la sintomatología que padece se debe a un catarro, una gripe o al COVID.

... **Isabel García (58 años):**

Después de las Fiestas, he cogido unos kilos y ahora me gustaría bajarlos ¿Qué puedo hacer?

R.- Lo importante es retomar una alimentación saludable, basada en la dieta mediterránea. Hay que realizar cinco comidas equilibradas al día, sin saltarnos la cena (aunque se opte por cenas más ligeras) y realizar ejercicio con regularidad.

No hay que buscar resultados inmediatos con falsas "dietas milagro" sino hacer cambios a medio/largo plazo. En definitiva, aprender a alimentarse de forma adecuada.

En nuestra farmacia, como en muchas otras, contamos con un servicio en el que una nutricionista analiza cada caso y enseña a las personas que se apuntan al servicio las claves para alimentarse adecuadamente y alcanzar su peso y composición corporal ideal.

Tras los excesos de las Navidades, hay personas que lo que buscan además es detoxificar el organismo. Para ello hay una gran variedad de soluciones en la farmacia.

Hay productos que pueden ayudar a depurarnos, como Prandraine de Pranarom, que contiene aceite esencial de romero para ayudar a purificar, a eliminar y a mantener una buena depuración hepato-biliar, y esencia de limón para la salud del hígado. También NS Drevet de Cinfa, un drenante compuesto por extractos de plantas, vitaminas de la rama B y FOS (prebiótico) que ayuda a regular la motilidad intestinal.

PHYTO

EL PODER VEGETAL



**FUERZA, CRECIMIENTO Y VOLUMEN
PARA TU CABELLO**

PHYTOPHANERE

Rutina IN & OUT para cabello y uñas débiles

Durante más de 40 años, el Complemento Alimenticio PHYTOPHANERE ha proporcionado fuerza, crecimiento y volumen al cabello y las uñas débiles. Una fórmula única que combina vitaminas, minerales y extractos vegetales.

Para conseguir una auténtica rutina IN & OUT y actuar desde el exterior, PHYTOPHANERE se complementa con un Champú Fortificante Revitalizante. Formulado con una base lavante ultrasuave, para lavar el cabello y el cuero cabelludo respetándolo a diario.

El must-have para unas uñas y un cabello bonitos desde 1980.

IN & OUT: por dentro y por fuera



nº1
en ventas*

* PHYTOPHANERE Complemento Alimenticio. Fuente: Mercado capilar año 2020 en España (IQVIA venta en farmacias-acumulado agosto, valor).

ioma
PARIS

EL DÚO SENSORIAL ÚNICO
PARA UNA PIEL UNIFORME Y LUMINOSA

Nettoyant Exfoliant Lumière
& Masque Nuit Lumière



Nº1 de la Cosmética Personalizada*