

LA FITOTERAPIA CHINA

*un recurso
terapéutico
en expansión*



plantas que curan
el poder del ajo
aprovecha sus
beneficios

ideas  ecorecetas
crestas de escanda
con salsa de **tofu**
y pistachos



Resourcing the world es...

...desarrollar el acceso a los recursos,
preservarlos y renovarlos



Veolia es la referencia mundial en la gestión optimizada de los recursos

El grupo crea y aporta soluciones de gestión de agua, residuos y energía
que favorecen el desarrollo sostenible de las ciudades y las industrias

Resourcing the world



Qualitas Vitae

primavera-verano 2016 nº 20

sumario



LFP WORLD CHALLENGE

“La mayor riqueza es la salud”

Virgilio

EQUIPO EDITORIAL

prensa@sorianatural.es

Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García, Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón, Carolina Yagüe

REDACCIÓN

Mónica Calvo

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Javier Caballero, Ana Belén González, Beatriz Alonso y Alberto Pérez

COLABORADORES Y ASESORES

Isabel Molinero, Estrella Gascón, Jessica Lamy, Manuel Llorrio, Carlos Carricajo, Marcos Sanz, Luisa Martínez, Alberto Hernando, Marta Gómez

EDITA

SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

Grupo Soria Natural
La Sacea, nº 1 - 42162 Garray (Soria)

Tel. 975 25 20 46

IMPRIME Altair Impresia Ibérica

Dep. Legal SO-53/2002

ISSN 1695-3746

Publicaciones Internacionales

Qualitas Vitae Bélgica

Soria Bel NV

www.soriabel.be

Qualitas Vitae México

Fitonat México, SA de C.V.

www.fitonatmexico.com.mx

04 valor muy natural / editorial

06 en portada

La fitoterapia china:

un recurso terapéutico en expansión



10 en temporada

Ocho alimentos para cuidar tu piel

12 plantas que curan

El poder del ajo: aprovecha sus beneficios

14 escaparate natural

Selección de temporada



18 nutrición y dietética

Lucha contra el sobrepeso y la obesidad

20 ideas  eco-recetas

Recetas sencillas y propuestas saludables para mantener una dieta sana y equilibrada.



24 actualidad

Reportaje

Cultivos ecológicos de plantas medicinales: garantía de calidad

Actualidad

Mercado Exterior

Plataforma de formación para los profesionales

Creciendo en las redes sociales

sorianatural 2.0

www.sorianatural.es

Descárgate la nueva app  disponible en



Descárgate nuestra nueva app sobre medicina natural. La primera y única del mercado que recoge plantas, productos y soluciones naturales para proteger y mejorar la salud.



Sintoniza nuestro canal

youtube.com/SoriaNaturalSA



Fórmate con nosotros

sorianaturalformacion.com



¡Síguenos en...!



facebook.com/SoriaNatural.es



@SoriaNatural



@soria_natural



Y también, encuéntranos en la red profesional LinkedIn.



Medio Ambiente: Gestión de residuos

En Soria Natural nos preocupamos por nuestro entorno. El hecho de dedicarnos a la producción de plantas medicinales y a la alimentación ecológica, junto con la situación del laboratorio en un entorno privilegiado dentro de una provincia muy poco contaminada, nos obligan a mirar más allá del beneficio puramente empresarial.

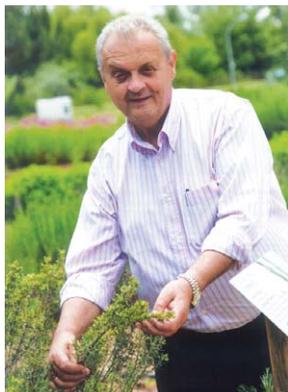
En este sentido, la gestión de los residuos es uno de los pilares de nuestro Sistema de Gestión Ambiental. Dentro de esta política, en diferentes puntos de la planta de producción se separan los residuos peligrosos de los que no lo son, para su retirada por parte de gestores autorizados y, en su caso, para el reciclaje. Como ejemplo, el aceite usado que se utiliza en la fabricación de patatas fritas y de mixto vegetal que es retirado por un gestor autorizado y utilizado para la fabricación de biodiesel. Además, Soria Natural dispone de autorización para la gestión de residuos a través del compostaje. Así, los restos de plantas que han sido utilizadas en el proceso de percolación y los residuos de hortalizas y plantas frescas se compostan y, cuando tienen el grado óptimo de humedad y materia orgánica, se utilizan para enmienda en las 380 hectáreas de cultivo ecológico con las que cuenta Soria Natural.

Plan de Formación: Reciclaje profesional



La formación continua y el reciclaje profesional son clave para aumentar la competitividad de la empresa, reforzar el nivel de cualificación de los trabajadores y potenciar el rendimiento y la productividad. En este sentido, Soria Natural ha desarrollado durante el primer semestre de este año un curso de Técnicas de Venta dirigido a su red comercial de la que forman parte un centenar de profesionales entre delegados, comerciales y visitadores médicos. El curso se imparte en doble modalidad: presencial y online. Primeramente, durante un fin de semana los participantes han recibido conocimientos generales sobre técnicas de venta en un curso intensivo que incorpora diferentes métodos (ponencia, role playing, debate...) Posteriormente, hasta el mes de junio, continúan con la formación a distancia. Esta acción se enmarca en el plan de formación de la compañía en el que está incluida toda la plantilla.





Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

editorial

combinando tradición y tecnología

En el número de nuestra revista que tenéis en vuestras manos os presentamos, con gran satisfacción, la nueva gama Chinasor de Fitoterapia Tradicional China. Es fruto del continuo trabajo de Soria Natural por buscar las combinaciones de plantas medicinales con las que se obtienen los mejores resultados terapéuticos, procedan de la zona del mundo que sea. Una vez que las autoridades decidieran levantar el veto a la exportación de plantas medicinales procedentes de China, pudimos retomar esta gama que, con tanto éxito, comercializamos en la década de los noventa.

Chinasor son productos basados en la cultura médica china y el conocimiento, acumulado y preservado durante milenios, sobre las propiedades curativas de sus plantas medicinales. En Soria Natural hemos querido combinar esa sabiduría antiquísima con las más modernas tecnologías y los últimos avances, para poner a disposición de los terapeutas que practican la Medicina Tradicional China un producto de elevada calidad.

Lo hemos hecho sin apartarnos ni un ápice de la tradición. Importamos las plantas, las mezclamos, extractamos conjuntamente la combinación y le damos forma de comprimido. Este modo de proceder, mucho más costoso de lo que hubiera sido importar el extracto individual de cada planta y mezclarlo aquí, nos diferencia del resto ya que somos el único laboratorio europeo que respeta el proceso de fabricación.

La eficacia terapéutica conseguida con el respeto de las fórmulas se ve reforzada además al haber optado, también para Chinasor, por los comprimidos de liberación prolongada que con menos tomas logran un mayor aprovechamiento por parte del organismo.

Esperamos que la nueva línea colme las expectativas generadas y sigamos dando pasos para atender, de la forma más completa, la salud de los ciudadanos.

en portada

LA FITOTERAPIA CHINA

*un recurso
terapéutico
en expansión*

Carlos Llopis.
Doctorado de Farmacia.
Experto en Fitoterapia China.
Secretario General de la
Fundación Europea de MTC.

**La Medicina Tradicional China está
basada en dos teorías fundamentales:**

- La del yin y el yang. Todas las personas tienen aspectos de yin y de yang, pero cuando se altera la dinámica entre ambos en el organismo y una de las dos fuerzas predomina sobre la otra llega la enfermedad o los problemas emocionales.
- La de los 5 elementos de la naturaleza: tierra, metal, agua, fuego y madera. Esta teoría asocia los órganos principales del cuerpo a estos cinco elementos, del mismo modo que un elemento influye en otro un órgano también afecta a otro.

La medicina tradicional china (MTC) es una ciencia milenaria que, aunque en occidente empezó a ser conocida hacia los años treinta, tiene más de 4.000 años de antigüedad. Según reliquias y documentos históricos la acupuntura se remonta al neolítico y el testimonio escrito más antiguo de medicina tradicional china data del siglo XI a.C.

Es importante hacer notar que el diagnóstico chino no está basado en la tecnología punta sino en las cualidades humanas del terapeuta. Sin negar el interés de ciertos exámenes modernos, un profesional de medicina china bien formado puede, por ejemplo, a través de la toma del pulso radial, detectar ciertos desequilibrios mucho antes de que puedan ser detectables por otros medios.

La medicina tradicional china está igualmente constituida por un sistema terapéutico extremadamente desarrollado y perfeccionado, que ha hecho célebre este arte médico a través del mundo. Hasta 1827 la medicina occidental no llegó a China, por lo que desde sus orígenes y hasta aquel momento la MTC fue la única modalidad de práctica médica que se utilizaba en la mayor parte del continente asiático. Este larguísimo periodo de exclusividad proporcionó a esta medicina una casuística clínica que le ha permitido forjar un modelo teórico basado totalmente en la experiencia acumulada durante miles de años.

Hasta que en 1975 la Organización Mundial de la Salud empezó a prestar atención a los éxitos alcanzados por Oriente en la buena solución de las enfermedades, la estrategia seguida en la República Popular China consistió en el reconocimiento del valor intrínseco de su propia cultura médica y del **conocimiento sobre la utilidad curativa de las plantas medicinales preservada durante milenios**. Para ello incorporaron el herbolario en la medicina oficial, lo que permitió hacer una valoración informativa de investigación clínica de las plantas medicinales utilizadas.

El desarrollo de medicamentos bajo la estrategia oriental no se ha limitado a la utilización de principios activos obtenidos de la planta cuyo uso en la medicina tradicional estaba bien documentado, sino que también incluye la valoración de plantas en uso por la población actual. Esto ha dado como resultado el reconocimiento de plantas medicinales

como *Ligusticum chuanxiong*, eficaz en el tratamiento de la angina de pecho; *Crataegus oxyacantha*, para accidentes cerebrovasculares; *Angelica sinensis*, útil en el tratamiento de las hepatitis; *Rhizoma cynanchi stauntonii*, que posee acción antiinflamatoria, expectorante y antitusígena útil en las bronquitis crónicas; *Xiang shi qing jie*, de acción antibiótica; *Qingyangshen*, contra la epilepsia mal controlada, y un largo etcétera.

Pero, además, también **se estudió el valor terapéutico de combinaciones de plantas medicinales de tradición popular** mediante estudios clínicos y posteriores investigaciones químicas y farmacológicas.

Gracias a este constante trabajo de investigación y evaluación de la calidad, la inocuidad y la eficacia de las plantas medicinales, la edición de la Farmacopea de la República Popular de China de 1990 incluía 784 artículos sobre los medicamentos chinos tradicionales y 509 artículos sobre los medicamentos chinos patentados. Las monografías describen la fuente o las sustancias usadas, las prescripciones, los métodos de preparación, la identificación, el examen, la extracción, los efectos y las indicaciones, así como métodos principales de uso, dosificación y precauciones.

Por otro lado, mientras la MTC continúa difundiéndose en el sistema sanitario occidental, científicos y médicos de las universidades y hospitales chinos realizan rigurosos estudios científicos sobre la eficacia y seguridad de las diferentes modalidades terapéuticas que incluye la MTC (fitoterapia, acupuntura, moxibustión), lo que contribuye en gran medida al desarrollo y difusión de la MTC en todo el mundo.

En este marco, Soria Natural, ha lanzado al mercado su nueva gama de fitoterapia tradicional china: Chinasor. De la mano de la Fundación Europea de MTC -que, a su vez, mantiene colaboración con diversas Universidades Chinas, Hospitales y con la Academia de Ciencias Médicas de China- ha seguido el criterio de los investigadores chinos y ha combinado la sabiduría milenaria en el campo de la Medicina Tradicional China, los nuevos cultivos y todos los avances en la industria de las plantas medicinales.



TERAPIAS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Además de la fitoterapia tradicional china, la medicina tradicional china, combina otras técnicas con un mismo objetivo: **regular la energía vital para conseguir el equilibrio entre el individuo y el exterior.**

Entre ellas están:

ACUPUNTURA

Consiste en la introducción de agujas finas en ciertos puntos del cuerpo que regulan el equilibrio energético del organismo.

TUI-NA

Masaje que también busca la acción en diferentes puntos energéticos del cuerpo para movilizar el *qui* (energía) y el *xue* (sangre), dado que su estancamiento provoca numerosas dolencias.

CHI KUNG o QI GONG

Es la realización de movimientos suaves pensados para mejorar la circulación de la energía trabajando cuerpo, mente y respiración.

MOXIBUSTIÓN

Actúa sobre los mismos puntos que la acupuntura pero aplicando calor local con hojas de artemisa.

paquetería urgente



Correos Express, la mayor compañía de paquetería empresarial no franquiciada.

Una completa solución para los negocios más exigentes.

Correos
Express

SERVICIOS INCLUIDOS



Recogida a domicilio



LID: Localización Inmediata del Destinatario en caso de ausencia.



Gestión proactiva de incidencias: Nos comunicamos con el destinatario en caso de ausencia.



Segundo Intento de entrega.



Prueba de entrega web: Disponible en correosexpress.com



Seguro incluido:
• Envío nacional LTM.
• Envío internacional según convención de Montreal o de Ginebra.

y mucho más... ¡infórmate!

correosexpress.com t. 902 1 22 333

8 alimentos *para cuidar tu piel*

Si quieres lucir una piel perfecta es imprescindible que evites tomar el sol sin protección, combines el uso de cremas y cuides tu alimentación. Una dieta equilibrada en la que no falten ciertos alimentos te ayudará a tener una piel saludable.



1. agua

La hidratación es clave para la piel, si no tendrá un aspecto apagado y estará áspera y tirante. Es imprescindible beber dos litros de agua al día.

2. tomate

Tiene propiedades antioxidantes por la alta concentración en licopeno, que neutraliza la acción de los radicales libres sobre nuestras células. En su contenido en licopeno, que le aporta ese color rojo, está la clave para que nos ayude a filtrar la radiación solar y prevenir daños en la piel.

3. plátano

Entre otros minerales, el plátano tiene zinc, un antioxidante que mejora la renovación celular cutánea y tonifica la piel. Además, es rico en potasio y regula el equilibrio de líquido corporal.

4. pescado azul

Pescados como el atún, la anchoa, el verdel o la sardina son las principales fuentes del ácido graso omega 3 que evita el envejecimiento prematuro. Permite una mayor permeabilidad de las membranas y, por tanto, un mejor funcionamiento celular.

5. verduras anaranjadas

Las zanahorias destacan sobre otras hortalizas por su riqueza en beta-caroteno que, dentro del cuerpo, se transforma en vitamina A. Ayuda a reparar los tejidos y tiene propiedades fotoprotectoras por lo que se recomienda su consumo antes de exponerse al sol. La calabaza es una fuente similar de beta-caroteno.

6. frutos secos

Un puñado de avellanas cada día es una de las mejores fuentes de vitamina E para nuestro cuerpo y nos ayudará a nutrir la piel y protegernos del sol. Almendras, nueces y pistachos contribuyen a reducir la oxidación celular y proporcionan elasticidad. Son fuente de coenzima Q10.

7. chocolate negro amargo

Por su contenido en flavonoides es un potente antioxidante y ayuda a enlentecer el proceso de envejecimiento porque detiene la acción de los radicales libres. Además mejora el tono y la suavidad de la piel.

8. aceite de oliva

Sus ácidos grasos naturales y su aporte en vitamina E, que protege frente al estrés oxidativo, lo convierten en una excelente alternativa para luchar contra el envejecimiento prematuro de la piel. El aceite de oliva te ayudará a que la piel mantenga su elasticidad natural.

Si quieres conseguir una piel sana y luminosa, tan importante como una alimentación equilibrada, que te ayudará a sentirte bien por dentro y se reflejará en el exterior, es un tratamiento tópico.

A la hora de elegir una crema adecuada debes tener en cuenta cual es tu tipo de piel y buscar que esté elaborada a base de ingredientes cien por cien naturales.

También es importante que no contenga colorantes, parabenos, propilenglicol o dimeticona. Son compuestos irritantes para la piel que incluso pueden ser absorbidos por ésta provocando acciones sistémicas indeseables. Ten en cuenta, además, que la crema respete el pH ácido de la piel. La primera capa de la piel es el manto ácido y es una barrera que nos protege frente a las infecciones y la contaminación ambiental. Como su nombre indica, su pH es ácido y, como término medio, tiene un valor de 5.5. Si utilizas cosméticos o productos de higiene con un pH más elevado puede que tu piel sufra irritación y picores.

NO OLVIDES PROTEGERTE DEL SOL

La protección solar tanto en verano como en invierno, con un factor adecuado a tu tipo de piel, es fundamental para garantizar una piel sana.

A la hora de elegir un fotoprotector es importante tener en cuenta que esté elaborado con filtros físicos. Están compuestos por sustancias minerales que actúan de escudo y reflejan la radiación solar protegiendo la piel. Son cremas más espesas y dejan en la piel un aspecto blanquecino pero tienen la ventaja de ofrecer una protección inmediata y no será necesario que la apliquemos media hora antes de la exposición al sol.



el poder. del ajo

aprovecha
sus beneficios

El ajo es un ingrediente enormemente popular en la cocina por su sabor y su olor. Pero además de por su riqueza culinaria, el ajo destaca por sus propiedades medicinales. Originario, al parecer, del continente asiático su cultivo se extendió por todo el mundo gracias a la capacidad de la planta para adaptarse a condiciones climáticas muy distintas y a sus destacadas propiedades terapéuticas. Sus beneficios eran de sobra conocidos por las civilizaciones antiguas: los egipcios lo consideraban un potente energizante y lo daban como alimento a los constructores de las pirámides; los griegos se lo daban a sus corredores de maratón; en la Edad Media se utilizaba como antiséptico y, durante la primera guerra mundial, se usó para desinfectar heridas.

el secreto
de su éxito

En crudo, el ajo contiene alicina. Si lo machacamos o lo cortamos, esta sustancia se transforma en alicina, que es el compuesto responsable de la mayoría de sus efectos beneficiosos. La alicina es un compuesto muy inestable y prácticamente desaparece si cocinamos el ajo o incluso si lo deshidratamos. Nada más masticar el ajo en crudo, la alicina y otros componentes, se metabolizan rápidamente y se distribuyen por el organismo con importantes efectos biológicos.

¿Cuáles son sus beneficios?

» Contiene antioxidantes que protegen del efecto nocivo que los radicales libres tienen sobre las células. Algunos estudios apuntan que los antioxidantes que contiene el ajo pueden ayudar a prevenir algunas demencias como la enfermedad de Alzheimer.

» Es beneficioso para tu corazón. Ayuda a reducir el colesterol, a regular la presión sanguínea y tiene un efecto vasodilatador; ayudando a que la sangre fluya mejor por las arterias.

» Es un potente antibiótico natural. Ayuda a eliminar del intestino bacterias nocivas.

» Puede ayudarnos a prevenir y combatir los síntomas de la gripe o el resfriado al incrementar

las defensas de nuestro organismo. Además, actúa como expectorante y descongestionante.

» Es muy nutritivo pero bajo en calorías. Es muy rico en vitamina C, B₆ y manganeso.

También contiene selenio, fibra, calcio, fósforo y hierro. Son minerales necesarios para una correcta contracción muscular y un adecuado funcionamiento del sistema nervioso.

» Tiene un efecto diurético, por lo que nos ayudará a eliminar toxinas.

» Regula los niveles de glucosa. El ajo contiene propiedades que aumentan la sensibilidad del cuerpo a la insulina.



El ajo está, por tanto, cargado de beneficios saludables. Puedes incorporarlo a tu dieta diaria con facilidad, sin embargo, las investigaciones demuestran que aunque consumas una gran cantidad de ajo fresco no está garantizado que tu cuerpo vaya a asimilar toda la alicina. Los ácidos del estómago disminuyen la concentración de alicina durante el proceso de digestión. Por eso, una buena opción es consumir ajo en forma de comprimidos y que estos lleven un recubrimiento entérico, es decir, que sean comprimidos con una cubierta que les haga resistentes a los ácidos del estómago de modo que no liberen el compuesto hasta llegar al intestino delgado donde se producirá la máxima absorción de la alicina. Con el consumo de comprimidos evitarás además algunos otros inconvenientes. Entre ellos, el consabido olor que provoca mal aliento y la molesta sensación del ajo cuando repite.



cosmética natural

DISFRUTA DE TU PIEL NATURALMENTE

Nuestra piel está sometida a multitud de agentes externos que pueden dañarla. El viento, la contaminación, el exceso o la falta de humedad, o las radiaciones ultravioletas procedentes del sol pueden hacer que tenga un aspecto tenue, apagado, envejecido... Cuidala, buscando un tratamiento que se ajuste a las características de tu piel, y protégela para que se muestre bonita y cuidada. Soria Natural te ofrece cosmética con ingredientes cien por cien naturales.



para protegerte del sol...



FACTOR 15

Crema corporal. Enriquecido con aloe vera de conocidas propiedades cicatrizantes, regeneradoras, hidratantes y antiinflamatorias.

PVP: 27,75 €



FACTOR 40

Crema facial. Enriquecido con aceite de Buriti, cannabis y extracto de yemas de *Fagus sylvatica* de conocidas propiedades emolientes y protectoras.

PVP: 26,95 €



AFTER SUN

Ofrece la hidratación, nutrición y cualidades protectoras del aloe vera, el efecto calmante de la manzanilla y la mejoría del tono y textura de la piel aportado por el aceite de Abyssinian.

PVP: 18,90 €



COELITÉN

Crema cuya combinación de aloe vera, cera virgen y plantas con efecto suavizante ayuda a calmar y refrescar la zona irritada y a recuperar el bienestar de la piel.

PVP: 11,50 €



HIDRATANTE

Con extracto de brotes de Haya (*Fagus sylvatica*), aceite de Comino negro (*Nigella sativa*), y aceite de *Cannabis sativa*.

Hidrata profundamente la piel y activa su regeneración. Proporciona a la piel un aspecto más luminoso y uniforme.

PVP: 24,85 €

NUTRITIVA

Con aceite de Jojoba, aceite de Rosa mosqueta y extracto de *Stevia rebaudiana*. Enriquecida con escualeno vegetal (procedente del aceite de oliva) y aceite de Acai.

Revitaliza el rostro y previene la aparición de las primeras arrugas. Su uso regular consigue que la piel se torne más suave, tersa y luminosa. Ideal también como crema de noche.

PVP: 24,95 €



ANTIARRUGAS

Con *Acmella oleracea* y ácido hialurónico. Enriquecida con aceite de Abisinia y aceite de Argán.

Tratamiento reparador y rejuvenecedor que ayuda a combatir eficazmente los signos del envejecimiento. Le devuelve a la piel un aspecto más joven ya que mejora su textura y su firmeza.

PVP: 25,95 €

ANTIAGING

Con extracto de *Magnolia sieboldii* y liposomas naturales. Enriquecida con extracto de *Camellia japonica*, aceite de Argán y aceite de Rosa mosqueta.

Hidrata la piel desde el interior para restablecer su densidad y volumen. Por su acción reestructurante intensiva suaviza tanto las arrugas superficiales como las más profundas.

PVP: 24,75 €



nueva gama

chinasor

fitoterapia tradicional china



La línea *chinasor*, comercializada con éxito en la década de los 90, vuelve mejorada y ampliada –compuesta por **34 referencias**– para ofrecer a los profesionales de la **Medicina Tradicional China** un amplio catálogo específico de Fitoterapia Tradicional China con la calidad y eficacia de los productos de Soria Natural.

chinasor ha sido desarrollada por el equipo de I+D+i de Soria Natural junto con los expertos de la Fundación Europea de Medicina Tradicional China y el asesoramiento de destacados miembros de las Universidades de Beijing y Yunnan.

En su elaboración, **Soria Natural ha seguido al pie de la letra el método tradicional**. Utiliza directamente las plantas, extrae conjuntamente la combinación de ellas que compone la fórmula ancestral y, finalmente, le da la forma galénica de comprimido. Este modo de proceder, más costoso, le diferencia del resto de los laboratorios europeos que importan el extracto individual de cada planta y luego lo mezclan según la fórmula.

La gama *chinasor* se presenta en forma de **comprimidos de liberación prolongada** que liberan sus componentes a lo largo de 24 horas, de modo que se consigue una mayor eficacia terapéutica con menos tomas.

PVP: 24,95 €



que la primavera no te frene

COMPOSOR 23 • Hyssopus complex

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

PVP: 11,95 €



dieta limpia

COFIDRÉN

Es un producto drenante, elaborado con rabos de cereza y café verde descafeinado, que favorece la eliminación y el drenaje renal.

PVP: 17,50 €



PACK DIETA

¡Ideal para este verano!

DURILIMP

Ayuda a renovar y drenar el organismo y contribuye a eliminar lo que le sobra. Elaborado con alcachofa, abedul, diente de león, tila, manzanilla amarga y extracto de semillas de uva.

QUEMAVIT NEO

Elaborado con cacao, semillas de uva, capsiate y té verde, QUEMAVIT NEO tiene efecto termogénico.

Precio promocional
19,95€



y además...

GRATIS

Infusión de Cola de Caballo



El complemento ideal que te ayudará con problemas de retención de líquidos.





Lucha contra el sobrepeso y la obesidad

Jessica Lamy.
Dpto. Dietética y
Nutrición de Soria Natural



El control de peso es un problema de alta prioridad en cuestión de salud. Su incremento se ha acelerado en los últimos años, con el consiguiente impacto negativo sobre la salud ya que se ha relacionado con mayor riesgo de padecer ciertas patologías cardiovasculares, incremento de la tensión arterial, ciertos tipos de cáncer, diabetes, artrosis, enfermedades digestivas, enfermedades respiratorias, etc.

El tratamiento ideal del sobrepeso y de la obesidad es su prevención. A partir de ahí, una intervención terapéutica debe orientarse a conseguir cambios en los hábitos alimentarios, incrementar la actividad física y complementar con productos que ayuden al control del peso.

Cuando comenzamos un tratamiento dietético, nos podemos ayudar de complementos que nos ayuden a eliminar toxinas, favorecer el drenaje y estimular el metabolismo.

Uno de los problemas más frecuentes, sobre todo en mujeres, es la retención de líquidos causada por una acumulación de toxinas (aumento de la cantidad de agua y otras sustancias en los tejidos) que el cuerpo no puede eliminar de forma natural. Este problema se agrava principalmente cuando hace calor. Entonces disminuye la capacidad de retorno venoso y se hinchan las piernas produciendo pesadez. Hay otras causas que también lo provocan como hormonas, procesos menstruales, obesidad, fármacos, problemas cardiovasculares, dieta incorrecta, falta de ejercicio, etc.

En fitoterapia existen ciertos compuestos que participan en la estimulación de la «limpieza» del organismo eliminando las toxinas acumuladas en él. El café verde o los rabos de cereza son dos complementos que ayudan a definir la silueta gracias a la acción activa de sus componentes.

Rabos de cereza (*Prunus avium L.*)

Del cerezo no solo se utilizan sus frutos, sino también los pedúnculos, es decir, los rabos de las cerezas. Estos poseen muchas sales minerales, sobre todo potasio. Además tienen flavonoides y taninos (polifenoles), que actúan como diuréticos y depurativos. Son elementos que estimulan la eliminación tanto urinaria como digestiva, limpiando el organismo de las toxinas acumuladas. Los polifenoles son muy útiles en los tratamientos de control de peso y curas depurativas.



Al ser diuréticos son ideales para combatir la retención de líquidos, favorecer la eliminación de los cálculos renales y ayudar a aliviar la sensación de «piernas pesadas».

Café verde (*Coffea canephora robusta*)

El grano de café verde natural descafeinado contiene un compuesto activo llamado «ácido clorogénico». Debe su nombre a que se oxida produciendo una sustancia de color amarillo-verdoso. Ésta sustancia actúa sobre el metabolismo de la glucosa, limitando su absorción, obligando así al organismo a quemar la grasa acumulada con el fin de satisfacer las necesidades de energía del cuerpo.

El ácido clorogénico es un compuesto que se concentra en mayor proporción en algunas semillas o frutas como es el caso del café verde.

Si el café verde sufre el proceso de tostado, el ácido clorogénico cambia su estructura molecular, pasando a ser ácido caféico y ácido quínico. Diversos estudios han reflejado una reducción significativa de los niveles de glucosa y de insulina. Sus autores interpretan estos resultados sugiriendo que el ácido clorogénico puede tener varios efectos sobre el metabolismo de la glucosa.

El ácido clorogénico inhibe la actividad de la glucosa-6-fosfatasa (G6P), lo que produce un retraso de la absorción de glucosa intestinal. Al inhibir esta enzima, la concentración de glucosa en sangre es menor impidiendo así la acumulación de la misma en forma de grasa. Por otro lado, incrementa la utilización de grasa almacenada en el cuerpo para su metabolización. Por todo ello se ha considerado al café verde un gran aliado en la lucha para controlar el peso.



**Para que todo esto tenga una buena sinergia
y dé buenos resultados hay que combinarlo con dieta y ejercicios.**



ideas eco-recetas

Crestas de escanda con salsa de tofu y pistachos



- 50 g de tofu mediterráneo suave
- 250 mL de bebida de soja
- 50 g de membrillo (al gusto)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 50 g de pistachos sin cáscara
- 1 diente de ajo
- 250 g de crestas integrales de escanda (*espelta primitiva*)



preparación

Pon agua a hervir con sal en una olla. Incorpora la pasta y déjala cocer durante cinco minutos. Retira del fuego y escurre.

Sirve la pasta en una bandeja y añade la salsa de pistachos. Puedes acompañar el plato con trozos de pistacho por encima.

CRESTAS INTEGRALES DE ESCANDA
PVP: (250 g) 1,83 €

la salsa

Pon un diente de ajo cortado en trocitos en un bol de batidora y añade el tofu, la bebida vegetal y el membrillo, y tritura. Mientras, ve incorporando poco a poco el aceite y mezcla bien.

Quita la cáscara a los pistachos y machácalos un poco (que queden trocitos pequeños). Júntalo con la salsa y mezcla bien, y ya está lista la salsa para acompañar a las crestas.



TOFU MEDITERRÁNEO
PVP: (200 g) 3,00 €



BEBIDA DE SOJA
PVP: (1L) 1,87 €



20 Qualitas Vitae



encuentra más eco-recetas en www.sorianatural.es

Nevadito de cuajada y rice balls



En un bol pon un puñado de Rice Balls y cúbrelos con Cuajada de Bebida de Soja. Lo puedes decorar con una frambuesa o cualquier otra fruta de tu gusto. Añádele unos trocitos de chocolate. A la hora de comer, ponle Edulcoros o Panela al gusto.

prepara un delicioso postre



CUAJADA DE BEBIDA DE SOJA
PVP: (2x120 g) 2,20 €



PANELA PVP (500 g) 4,17 €



RICE BALLS - Bolitas de arroz integral con azúcar moreno de caña integral y cacao
PVP (250 g) 2,80 €

Prueba a elaborarlo también con cualquiera de los postres ecológicos de Soria Natural.

Puedes elegir entre:

NATILLAS DE:

BEBIDA DE ARROZ
PVP (2x130 g) 2,20 €

BEBIDA DE ARROZ CON CACAO
PVP (2x100 g) 2,20 €

POSTRE DE:

AVENA A LA VAINILLA
PVP (2x100 g) 1,95 €

AVENA CON CACAO
PVP (2x100 g) 1,95 €



Un menú completo Nuestra propuesta

desayuno

- BEBIDA DE AVENA CON CACAO PVP: (1L) 2,39€
- SURTIDO DE GALLETAS ECOLÓGICAS PVP: (200 g) 2,65€



comida

patatas con salsa de miso

- 6 patatas pequeñas
- 1 cucharada de genmai miso
- Cebollino
- Sal gorda
- 50 g tofu natural
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 vaso de agua

preparación

Cuece las patatas con la piel y, una vez cocida, ábrelas por la mitad. Prepara una salsa calentando un poco de agua a la que agregarás el miso y el aceite. Bate bien. Añade esta salsa a las patatas junto con el cebollino salteado. Ralla el tofu natural y ponlo encima de las patatas.



- GENMAI MISO PVP: (250 g) 4,86€
- TOFU NATURAL PVP: (250 g) 1,88€

canelones vegetales

- 2 calabacines
- Hamburguesas vegetales
- Aceite de oliva

HAMBURGUESA:

AHUMADA DE CALABACÍN

PVP (2x80 g) 2,99 €

DE QUINOA

PVP (2x80 g) 3,15 €



preparación

Corta el calabacín en láminas y escáldalas en agua hirviendo durante 2 minutos. Refresca las láminas en un bol con agua fría. Corta las hamburguesas en tiras y dóralas, envuélve en una lámina de calabacín.

Hornea los canelones hasta dorarlos y acompáñalos con una crema de calabacín.





merienda

- **QUERCUS** PVP: (100 g) 5,19€
- **BEBIDA DE ARROZ INTEGRAL**
PVP: (1L) 2,06€
- **GALLETAS INTEGRALES
CON MUESLI** PVP: (165 g) 1,75€



cena



- **GAMA TOSTADAS LIGERAS DE ARROZ** PVP: (25 tostadas) 2,50€/3,38€

Las tostadas ligeras de arroz están elaboradas con harina de arroz 100% integral, un cereal muy completo, energético y de fácil digestión. Son ligeras, crujientes y muy sanas. Hay cinco variedades: arroz, arroz y trigo sarraceno, arroz y castaña, arroz y lino, y arroz y quinoa.

tostadas ligeras de arroz integral con tofumole

- 2 aguacates maduros
- El zumo de una lima
- 1 puñado de cilantro fresco picado
- 100 g de tofu natural o ahumado
- 1 guindilla pequeña o tomate natural
- 1/2 cebolla picada



preparación

Mezcla en un vaso batidor los aguacates, el zumo de lima, el cilantro y el tofu y bate hasta conseguir una pasta gruesa.

Pica el tomate o la guindilla en dados pequeños y haz lo mismo con la cebolla. Colócalo sobre el tofumole y sirve con las tostadas



encuentra más eco-recetas en

YouTube - Soria Natural TV-Cocina Sana

Cultivos ecológicos de plantas medicinales: garantía de calidad



Si una materia prima de calidad es importante en cualquier proceso productivo, más aún lo es en el caso de la fitoterapia y la medicina natural donde los productos deben garantizar altos estándares de eficacia. Es primordial realizar un control exhaustivo del cultivo de las plantas medicinales desde el primer momento para poder garantizar la excelencia de la materia prima que se va a utilizar. Se debe tener en cuenta que en este sector de la industria no es sólo la competencia con otras empresas lo que obliga a presentar una calidad alta al consumidor, sino que se trabaja con productos medicinales en los que la calidad defectuosa puede convertirse en un asunto mucho más serio por estar hablando de la salud de las personas. Es por eso que lo ideal es que el productor de medicina natural disponga de sus propios cultivos ecológicos

dado que, aunque sea más costoso que adquirir las materias primas de distintos proveedores, se logrará que la calidad sea máxima.

La calidad de las plantas depende de múltiples factores. Es importantísimo para el desarrollo de un buen cultivo tener en cuenta las condiciones climáticas (temperatura, pluviosidad, duración del día...), la riqueza de los suelos, la propagación de las semillas, el agua, etc. La altitud también influye en el desarrollo de un cultivo de calidad. La altura sobre el nivel del mar influye de forma beneficiosa porque cuanto más cerca está la planta del techo de la vida más principios activos, sabor y propiedades de todo tipo acumula. Por todo ello, es importante conocer y poder controlar, dentro de lo posible, algunos de estos elementos.

Requisitos mínimos para considerar biológico un cultivo:

- El terreno debe estar donde no exista contaminación ambiental, es decir, que no se encuentren cerca de donde haya fábricas, vertidos incontrolados, ni carreteras con intensa circulación a su lado, etc. que puedan contaminar tanto el aire como el suelo.
- No deben usarse pesticidas ni plaguicidas para evitar el crecimiento de determinadas plantas y de insectos indeseables.
- No deben utilizarse abonos químicos (nitratos, fosfatos...) para mejorar el desarrollo de las plantas.
- Hay que rotar los cultivos para evitar el empobrecimiento de la tierra, ya que cada planta requiere unas necesidades nutricionales diferentes.
- Es importante que el riego sea con aguas puras ya que a través del agua se podrían contaminar los cultivos. Si se realiza el riego con agua procedente de manantiales es mucho mejor debido al filtrado que realiza la tierra.
- La fertilización debe hacerse con compost orgánico procedente de la fermentación y transformación orgánica de los restos de las plantas agotadas después de realizar el proceso extractivo correspondiente.

Además de todo lo relativo al cultivo de las plantas medicinales, en el proceso de elaboración de un producto de fitoterapia de calidad tiene gran importancia e influencia la época en que se recolecta cada planta, puesto que la calidad y, a veces, la naturaleza de los principios activos no son constantes a lo largo del año. Es aconsejable que la recolección se haga en el momento adecuado

atendiendo a los resultados de un control analítico y teniendo en cuenta otros factores como la fase lunar más propicia. Una vez superado el proceso de cultivo y el de recolección hay que seguir manteniendo el concepto de calidad total en los siguientes pasos (transformación, envasado, distribución, etc.) Sólo así se garantiza que las virtudes de las plantas medicinales no se vean alteradas.



Sinónimo de desarrollo sostenible

La apuesta por los cultivos ecológicos no sólo repercute en la calidad de la materia prima y, por consiguiente, en la del producto final, sino que tiene importantes beneficios para el planeta. Nos garantiza que en el futuro tendremos una agricultura sana y podremos seguir contando con productos saludables, dado que al no contaminar el medio ambiente se protege el suelo, el agua y el clima. Además, este tipo de cultivos protegen el suelo frente a la erosión y la degradación e incrementan su fertilidad, conservan los acuíferos y reducen las emisiones de gases de efecto invernadero. Al no utilizar fertilizantes artificiales ni productos químicos se preservan los nutrientes esenciales del suelo.

Soria Natural cuenta con más de 380 hectáreas de cultivos ecológicos en las proximidades del laboratorio en Garray (Soria). De ahí se obtienen la mayor parte de las materias primas que emplea en la elaboración de sus productos.

Mercado exterior



Soria Natural continúa trabajando en su expansión internacional como una de las líneas estratégicas para el crecimiento del grupo. Con la vista puesta en diferentes puntos del globo, recientemente ha puesto en marcha un nuevo equipo comercial para fortalecer la presencia en el mercado francés. Además, para establecer nuevos contactos y relaciones comerciales y fortalecer las existentes, Soria Natural ha participado un año más en Biofach, la feria líder mundial de Alimentos Ecológicos celebrada en febrero pasado en Núremberg (Alemania). En el stand se presentaron las principales novedades de la división de alimentación ecológica del grupo y las líneas que se han convertido en referente en los últimos años. La cita internacional, que reunió a más de 2.000 expositores sirvió además a Soria Natural para celebrar más de un centenar de encuentros con clientes.

Plataforma de formación para los profesionales

La formación del profesional es una de las claves para garantizar un buen servicio. Por eso, Soria Natural ha puesto a disposición de sus clientes una Plataforma de Formación On-line en la que los profesionales tienen a su disposición abundante material técnico de las diferentes gamas de producto que componen el catálogo de la compañía. La aplicación recopila guías, boletines y diversa documentación que es de elevada utilidad para que los profesionales puedan ampliar sus conocimientos y, posteriormente, trasladarlos a su relación con consumidores y pacientes. La herramienta es de gran ayuda porque, además, permite al usuario contactar directamente con el departamento médico de Soria Natural. De este modo, empresa y profesionales utilizan nuevos medios para lograr el objetivo que ambos persiguen: ofrecer a la ciudadanía soluciones naturales y ayudarles a alcanzar una mayor calidad de vida.

PLATAFORMA DE
FORMACIÓN PARA
EL PROFESIONAL ONLINE



Creciendo en las redes sociales

SoriaNatural es más
disfruta de los nuevos canales de youtube:



Cocina Sana



Corporativo



Salud y Bienestar

Y ahora, síguenos también en Instagram



La presencia de Soria Natural en las redes sociales continúa aumentando. Cuando aún no se ha cumplido un año de la puesta en marcha del canal de YouTube, éste se ha convertido en tres canales en la mayor plataforma de video on-line. Ahora el usuario puede conectarse a Soria Natural TV Salud y Bienestar, donde encontrará consejos para una vida saludable y el cuidado con la ayuda de la fitoterapia y los complementos naturales; Soria Natural TV Cocina Sana, con recetas saludables a base de ingredientes cien por cien ecológicos; y Soria Natural TV, con contenidos de carácter corporativo. Por otro lado, Soria Natural también refuerza su estrategia en redes aumentando su presencia con un perfil en Instagram. Se trata de una nueva ventana para reforzar la relación con clientes y amigos.



LFP WORLD
CHALLENGE

26 Qualitas Vitae

Especialistas en
packaging

• Impresión en Offset • Envases en Cartoncillo • Envases Micro •



Pol. Ind. San José de Valderas - Sanahuja
C/ Yunque - Herramientas - Esparteros,
(edificio azul) Tel.: 914 861 228 - Fax: 914 861 229
28918 Leganés - Madrid
e-mail: comercial@cartopar.es
www.cartopar.es


CARTOPAR
ARTES GRAFICAS

Desde 1965

4 DE CADA 5 Clientes BUSCAN ONLINE ANTES *de* *comprar*

Por eso, con Vodafone One Profesional te ayudamos a posicionar tu negocio en Internet.

**Descúbrelo en porquetienesqueestar.com
o en el 1443**

Vodafone
Power to you



one
Profesional

Fibra
OwO

