

Qualitas Vitae

otoño-invierno 2017/18 - nº 23

LA VERDAD *sobre las* PLANTAS MEDICINALES

**antiinflamatorios
naturales**

las plantas te ayudan

ideas  eco-recetas

**smoothies y
superalimentos**


SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD



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

Ayudamos a nuestros clientes a gestionar su energía de manera eficiente, controlando el gasto y respetando el medio ambiente.

Veolia suministra calefacción y agua caliente a través de redes de calor, proporcionando al cliente un importante ahorro económico y mejorando el confort de su vivienda.

Resourcing the world



04 valor muy natural / editorial

06 en portada

La verdad sobre las plantas medicinales



10 en temporada

Antiinflamatorios naturales. Las plantas te ayudan

12 plantas que curan

Árbol del té. El enemigo natural de los piojos

14 escaparate natural

Selección de temporada
Cuida tus huesos y articulaciones



18 nutrición y dietética

Adelántate... cómo prevenir el colesterol

20 ideas  eco-recetas

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



24 actualidad

Reportaje

Yoga para sanear el cuerpo y la mente

Actualidad

Jornadas profesionales 2017

Sergi Roberto, jugador Fost Print con más energía

"DIEZ GRAMOS DE
PREVENCIÓN EQUIVALEN
A UN KILOGRAMO DE
CURACIÓN"

Lao Tse

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

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

COLABORADORES Y ASESORES

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

EDITA


SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

Grupo Soria Natural
La Sacea, s/n - 42162 Garray (Soria)
Telf. 975 25 20 46

IMPRIME Rotocobrhí
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

sorianatural 2.0

www.sorianatural.es

DESCÁRGATE NUESTRA APP

disponible en



Descárgate la app sobre medicina natural.

La primera y única del mercado que recoge plantas, productos y soluciones naturales para proteger y mejorar la salud.

¡SÍGUENOS EN...!



facebook.com/SoriaNatural.es



@SoriaNatural



SINTONIZA NUESTRO CANAL



youtube.com/SoriaNaturalSA



@soria_natural



Y también, encuéntranos en la red profesional LinkedIn.



FÓRMATE CON NOSOTROS



sorianaturalformacion.com



Proyecto Biosea

Soria Natural es una de las 14 entidades europeas participantes en el Proyecto Biosea, un programa que, con financiación de la Unión Europea, busca impulsar y mejorar los procesos de producción y extracción de compuestos obtenidos de las algas y microalgas, así como su aplicación en productos de alto valor añadido en los campos de la alimentación, la salud y la cosmética. Las algas son fuente de importantes compuestos de alto valor nutricional, sin embargo, las tecnologías empleadas actualmente en la obtención de estos necesitan un mayor desarrollo que permita reducir los altos costes del proceso de extracción que dificultan su

viabilidad. En el proyecto, liderado por el Instituto Tecnológico AITEX, participan, junto a Soria Natural, entidades de investigación y empresas de España, Bélgica, Países Bajos, Alemania y Turquía. El proyecto tiene previsto desarrollarse hasta mayo de 2020.



Convenio con los Colegios de Enfermería



Los Colegios de Enfermería de Pontevedra y Cantabria y Soria Natural han alcanzado un acuerdo mediante el cual se habilitan una serie de becas para que los profesionales de ambas entidades puedan realizar el Curso de Naturopatía Online, valorado en 6.000 euros y de tres años de duración. Son, en torno a doscientos enfermeros los que se beneficiarán de la posibilidad de formarse en Medicina Natural. Desde el colegio cántabro han destacado que el convenio parte del interés “por promocionar actividades formativas encaminadas a integrar las técnicas de cuidados naturales en todos los procesos de cuidados en los que la evidencia científica así lo aconseje”. De esta forma “se apuesta por una formación de calidad que se traduzca luego en una excelencia en el cuidado a los pacientes, cubriendo todos los ámbitos de actuación y atendiendo a los requerimientos de la OMS en los que insiste en

la necesidad de regular e incorporar las terapias naturales en los sistemas públicos de salud. El Curso de Naturopatía Online está dirigido tanto a profesionales del sector como a todas aquellas personas que tengan un especial interés por las Terapias Naturales. Su principal objetivo es fomentar y promocionar el conocimiento de la medicina natural y las terapias alternativas, así como dar respuesta a las necesidades formativas de un sector, cada vez más profesionalizado y comprometido con todos los aspectos vinculados a la salud. Diseñado y creado metodológicamente para la formación de profesionales a distancia, este programa formativo pone a disposición de todos sus usuarios el mejor material didáctico y los recursos más avanzados que garantizan los mejores resultados, optimizando al máximo los tiempos de aprendizaje.



Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

editorial

es hora de dar un paso al frente

La situación por la que está atravesando la Medicina Natural no nos permite permanecer impasibles. Debemos defendernos del ataque continuado que está sufriendo el Sector, blanco principal de una campaña perfectamente orquestada para eliminar la competencia a los medicamentos financiados por el Sistema Natural de Salud.

Durante los últimos meses, desde Soria Natural hemos manifestado, en diversas reuniones con los diferentes grupos parlamentarios, nuestro más profundo desacuerdo con la Proposición no de Ley presentada por Ciudadanos en el Congreso de los Diputados, una propuesta que adopta formas inquisitoriales al promover la denuncia entre los profesionales y coartar la libertad de elección de los pacientes. Lo hemos manifestado en distintos ámbitos y lo seguiremos haciendo, exponiendo en diferentes foros nuestros argumentos en defensa de las terapias naturales, unos tratamientos refrendados por los principales organismos internacionales (la Organización Mundial de la Salud y la Unión Europea, entre otros) y a favor de su regulación a través de la ordenación legislativa del sector.

Ante la insidiosa ofensiva, hay que recordar que los productos de fitoterapia están sometidos a exhaustivos controles de calidad en todo su proceso de fabricación y cuentan con todas las garantías de uso y seguridad. Además, laboratorios como el nuestro cumplen con la normativa GMP de correcta fabricación de medicamentos, la misma que se exige a los laboratorios farmacéuticos.

Somos los primeros que nos sentimos amenazados por no tener reglada la enseñanza de las disciplinas relacionadas con la Medicina Natural, ni establecidas claramente las reglas del juego de la industria, así como la posibilidad de informar correcta y ampliamente al consumidor. Consideramos que todo este debate debe aprovecharse para solucionar todos estos problemas en lugar de crearlos a los más de 100.000 españoles que dependen, laboral y económicamente del Sector.

en portada



LA VERDAD *sobre las* PLANTAS MEDICINALES

El uso de las plantas medicinales es tan antiguo como la humanidad. Las antiguas civilizaciones ya obtenían de ellas los remedios para su salud y durante siglos los “medicamentos” procedían de la naturaleza. No fue hasta finales del siglo XIX, con el desarrollo de la Química Farmacéutica, cuando empezaron a aislarse las drogas y a utilizarse sustancias sintéticas.

Paralelamente a esos avances, las investigaciones en el campo de las plantas medicinales aumentaron notablemente. A día de hoy tenemos un enorme conocimiento sobre su composición química, propiedades farmacológicas, indicaciones terapéuticas, posología, contraindicaciones e incluso sobre los efectos adversos de gran parte de ellas.

La utilización de las plantas medicinales ha pasado de tener una base popular a obtener un aval científico. Sirva como ejemplo el agua de tomillo (*Thymus vulgaris*), usada tradicionalmente para lavar las heridas con el fin de desinfectarlas. Hoy, los estudios han demostrado las propiedades antisépticas y antibacterianas de esta planta. Es el caso también de la equinácea (*Echinacea purpurea*), una planta que los indios de América del Norte empezaron a usar con fines curativos en picaduras de serpientes y otras dolencias. Hoy en día se conoce como el “antibiótico vegetal”. Su actividad se explica por su acción antimicrobiana y por su capacidad para estimular el sistema inmunitario, contribuyendo a combatir las infecciones y estimulando las respuestas inmunes. Así, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Connecticut (EEUU) y publicado en la revista *The Lancet Infectious Diseases* constató que la equinácea disminuye un 58% el riesgo de sufrir un resfriado y ayuda a acortar su duración.

MEDICAMENTOS DERIVADOS DIRECTAMENTE DE LAS PLANTAS

Que la medicina moderna tiene su base en la tradición es indiscutible. Si no se hubieran conocido los usos populares de las plantas no se habría llegado a investigar y, posteriormente, a aislar los principios activos de las mismas. Son muchos los medicamentos derivados directamente de ellas.

Uno de los casos más conocidos es el de la aspirina. Su principio activo, el ácido acetilsalicílico, procede de la corteza del sauce que hace más de 2000 años ya se utilizaba en China para eliminar el dolor y bajar la fiebre.

Otros medicamentos, de uso hospitalario y extremadamente controlados, también tienen origen en la naturaleza. Es el caso de la digoxina, con la que se tratan algunas dolencias del corazón, que se extrae de la dedalera (*Digitalis lanata*), o el de la morfina, uno de los opiáceos más utilizados, que procede de la adormidera (*Papaver somniferum*).

LA NATURALEZA ES SABIA

Los principios activos no son más que sustancias con determinada acción sobre el organismo. La naturaleza es tan sabia que cada planta suele contener varios grupos de principios activos en equilibrio, de modo que sus efectos adversos se contrarrestan.

Eso es lo que ocurre, por ejemplo, en el té. Entre los principios activos de la planta están los taninos y los alcaloides. Estos últimos son los que tienen la cafeína. Cuando se deja infusionar el té más de dos minutos, los taninos se juntan con los alcaloides y debilitan sus efectos. Es por eso que, cuanto más macera el té, más taninos lleva, y menos se manifiestan los efectos estimulantes de la cafeína.

EXHAUSTIVOS CONTROLES

Las investigaciones científicas no sólo han permitido avanzar en el conocimiento de los principios activos de las plantas. También sabemos que las plantas medicinales pueden tener efectos adversos (por una dosis excesiva o prolongada) o interaccionar con otros principios activos, bien provenientes de otras plantas o bien de los medicamentos.

Existen numerosos estudios de toxicidad sobre las plantas medicinales. Ese respaldo científico las convierte en sustancias sumamente seguras. En 2004, el Ministerio de Sanidad publicó una orden que catalogaba 197 plantas cuya venta al público está prohibida o restringida por su toxicidad.

El control no se limita exclusivamente a los mecanismos de acción y los efectos de los principios activos. En la actualidad, los productos fitoterápicos elaborados por laboratorios de prestigio están sometidos a exhaustivos controles de calidad en todo su proceso de fabricación. En el origen, son

testados y las materias primas que se utilizan son, en muchos casos, procedentes de agricultura ecológica y de cultivos en los que no se utilizan fertilizantes y pesticidas químicos.

En el procesado de la planta para obtener extractos, aceites o cápsulas, entre otros, los laboratorios de productos naturales siguen también estrictos controles de calidad y están sometidos a rigurosas normas sanitarias. El producto de fitoterapia terminado que llega al consumidor cuenta con todas las garantías de uso. Los laboratorios dedicados a los productos de medicina natural cuentan, en muchos casos, con la certificación GMP (Good manufacturing practice) de correcta fabricación de medicamentos. Este sistema de control de calidad es el mismo que la Agencia Española del Medicamento exige a los laboratorios farmacéuticos y, por tanto, garantiza la calidad, seguridad y eficacia de los productos de fitoterapia. Además, a la hora de su puesta en el mercado es notificado a las Autoridades Sanitarias competentes que le otorgan autorización.

MEDICINA INTEGRATIVA Y DIAGNÓSTICO PROFESIONAL

El uso de la medicina natural debe ir siempre acompañado de un buen enfoque diagnóstico. Es imprescindible el consejo de un profesional que determine qué terapias deben utilizarse y si deben serlo como complemento o alternativa a la medicina convencional.

La tendencia pasa por la Medicina Integrativa, es decir, englobar la medicina convencional y la medicina natural, a través de la evidencia científica, para poner a disposición de las personas todos los instrumentos posibles para su curación. La fitoterapia no debe sustituir a los medicamentos prescritos para las enfermedades cuyo diagnóstico y tratamiento es exclusivo de la medicina alopática. Sin embargo, puede ser muy útil para aliviar y afrontar determinados síntomas y, en otros casos, para ayudar a cambiar las condiciones que favorecen la aparición de la enfermedad. Así, por ejemplo, no se puede tratar un infarto de miocardio con plantas medicinales, pero sí podemos introducir en nuestra dieta alimentos ricos en ácidos grasos insaturados o plantas medicinales como el ajo (*Allium sativum*) con propiedades antitrombóticas.

Para seguir avanzando por este camino, la Medicina Natural necesita, de forma urgente, una regulación.

Es necesario establecer una reglamentación, de modo que queden establecidas las reglas del juego de su industria, se establezcan unas enseñanzas homologadas, el consumidor pueda tener toda la información adecuada al respecto y sea asesorado y tratado por profesionales especializados en medicina y fitoterapia.

Se trata, ni más ni menos, que de seguir los consejos de la Organización Mundial de la Salud que insta a integrar las terapias y los productos naturales en los sistemas sanitarios, del mismo modo que sucede ya en muchos países como Estados Unidos, Alemania, Inglaterra, Portugal, México o China, entre otros.



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

antiinflamatorios naturales

las plantas te ayudan

Estrella Gascón Dpto Médico de Soria Natural



La inflamación es una respuesta natural de nuestro cuerpo. Cuando un elemento externo, como una bacteria o un virus, entra en él este reacciona atacándolo con una inflamación. No es más que una señal de que algo no está funcionando bien.

Uno de los principales síntomas de la inflamación es el dolor. El dolor leve o moderado es la principal causa de automedicación en los países desarrollados. Según los datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, el 11% de la población padece dolor crónico, y al menos en el 40% de los casos el tratamiento convencional no alivia completamente sus síntomas. Los medicamentos convencionales utilizados para tratar el dolor y la inflamación, antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) principalmente, en muchas ocasiones producen indeseables efectos secundarios, principalmente a nivel digestivo, renal, hepático, etc. Por eso, cada vez son más las personas que buscan tratamientos complementarios o alternativos más naturales y seguros.

En los últimos años se han publicado diferentes estudios que avanzan en la acción antiinflamatoria y analgésica de determinadas plantas. Así, a algunas ya conocidas como el **harpagofito**, el **sauce** y la **ulmaria**, se suman otras como la **boswellia**, el **escaramujo**, la **salvia** o la **oliva**. Además, en estas investigaciones, se ha visto que dichas plantas también pueden ser beneficiosas en otra serie de enfermedades, tan dispares como la diabetes, la aterosclerosis, el asma, la enfermedad inflamatoria intestinal o el Alzheimer entre otras, pero que tienen en común un estado inflamatorio crónico.

Estos "antiinflamatorios naturales", pueden permitir al paciente disminuir la dosis de los medicamentos antiinflamatorios y, al mismo tiempo, del protector gástrico que suele prescribirse en estos tratamientos y que tampoco está exento de efectos secundarios.

HARPAGOFITO (*Harpagophytum procumbens* DC.)

El harpagofito es una planta originaria de África del Sur que ha sido usada, desde muy antiguo, en el tratamiento de distintas dolencias. Su raíz es utilizada por sus propiedades antiinflamatorias y antirreumáticas.

ESCARAMUJO (*Rosa canina* L.)

El escaramujo es el fruto del rosal silvestre. Los ensayos clínicos indican que el escaramujo disminuye el dolor, el uso de analgésicos y antiinflamatorios en pacientes con osteoartritis de diferentes localizaciones (cadera, rodilla, mano), así como el dolor lumbar inespecífico.

BOSWELIA (*Boswellia serrata* Roxb ex Colebr.)

La boswellia es un árbol nativo de la India que se ha utilizado tradicionalmente en la medicina popular para el tratamiento de diversas enfermedades inflamatorias como la enfermedad inflamatoria intestinal, la artritis reumatoide, la osteoartritis y el asma.

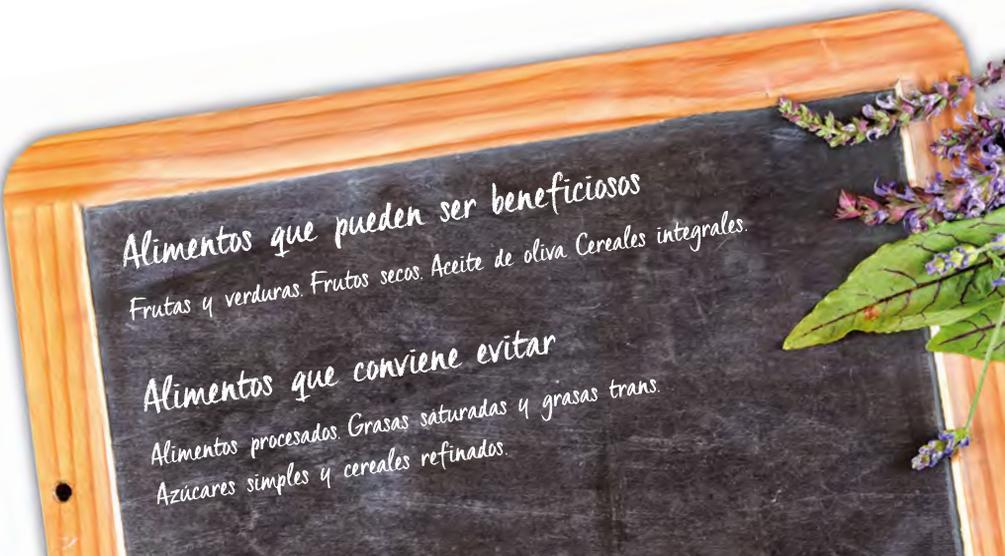
SALVIA (*Salvia officinalis* L.)

En los últimos años las hojas de la salvia han adquirido gran importancia por su acción antiinflamatoria, actividad relacionada principalmente con su contenido en compuestos triterpénicos y pentacíclicos, entre otros.

OLIVA (*Olea europaea* L.)

La oliva, o aceituna, es el fruto del olivo. Es un alimento que, a lo largo de los años, se ha convertido en uno de los componentes básicos de la dieta mediterránea debido no sólo a su riqueza nutricional, sino también, a sus propiedades beneficiosas para el organismo.

En los últimos años, las investigaciones se han centrado en una serie de biomoléculas minoritarias de las aceitunas, denominadas biofenoles, que presentan propiedades saludables por su actividad antiinflamatoria, antioxidante, cardio y neuroprotectora, antimicrobial y antiviral, entre otras.



Alimentos que pueden ser beneficiosos

Frutas y verduras. Frutos secos. Aceite de oliva. Cereales integrales.

Alimentos que conviene evitar

Alimentos procesados. Grasas saturadas y grasas trans.
Azúcares simples y cereales refinados.

ÁRBOL DEL TÉ EL ENEMIGO NATURAL — DE LOS PIOJOS



Pensar en la vuelta al cole es pensar, entre otras cosas, en la llegada de los piojos. Prácticamente todos los niños entre los 3 y los 12 años tienen piojos, al menos, una vez en la vida. Estos “pequeños bichitos indeseables”, de apenas 2 milímetros de tamaño, se alimentan de sangre humana y viven a sus anchas en el pelo de los pequeños pasando de unos a otros en el contacto habitual. Su ciclo de vida es de aproximadamente un mes. En este tiempo pasan por tres fases: liendre, ninfa y adulto. En esta última etapa, las hembras ponen entre cuatro y ocho huevos al día. Los piojos, ni saltan ni vuelan, pasan de cabeza a cabeza por el contacto directo o al compartir gorros, bufandas y peines. La infestación no tiene nada que ver con la falta de higiene. Es más, los piojos prefieren el pelo limpio al sucio y el liso al rizado.

El síntoma más evidente de su presencia son los picores de cabeza que, en ocasiones, pueden ir acompañados de enrojecimiento. Si el niño se rasca la cabeza muy a menudo lo mejor es utilizar una lندrera. Los piojos, marrones y muy pequeños, se mueven continuamente y son difíciles de ver. Sin embargo, las liendres, al ser blancas y estar pegadas al cabello son más fáciles de detectar. Si colocamos la cabeza sobre una toalla o sobre el lavabo, al pasar la lندrera los piojos caerán y las liendres quedarán pegadas a las púas.

Muchos de los productos que se ofrecen en el mercado para hacer frente a la infestación incluyen

en su fórmula insecticidas y otros químicos y, en sus propios consejos de uso, desaconsejan su utilización continuada por la irritación que sus componentes puede ocasionar en el cuero cabelludo.

Si queremos apostar por un remedio natural ese es el aceite del Árbol del Té que destaca por sus propiedades antifúngicas y antiparasitarias. Su poder repelente hace que los piojos se alejen. Además, tiene propiedades antisépticas, muy útiles frente a las mordeduras que provocan los piojos en el cuero cabelludo. El aceite del árbol del té ayuda a regular la actividad de las glándulas sebáceas del cuero cabelludo por lo que contribuye a cuidar el cabello, tanto seco, como graso o con caspa.

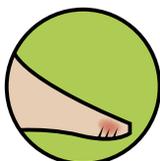
Para utilizarlo, añade tres o cuatro gotas del aceite esencial a tu champú habitual con cuidado de que no entre en contacto con los ojos. También puedes poner unas gotitas directamente en las zonas donde los piojos se sienten más cómodos, en la nuca y detrás de las orejas.

En caso de que haya infestación, además de tratar el cabello, debes lavar toda la ropa, incluidos gorros, bufandas, sábanas, toallas y cojines. Lava también peines, cepillos, gomas y lazos y guárdalos en una bolsa durante dos días, el tiempo máximo que los piojos viven fuera del cuerpo.

6 USOS MÁS DEL ÁRBOL DEL TÉ

— EL IMPRESCINDIBLE DEL BOTIQUÍN NATURAL —

Además de prevenir el contagio de los piojos, el Aceite esencial del Árbol del té tiene otros usos muy beneficiosos que lo convierten en un auténtico todoterreno.



HONGOS

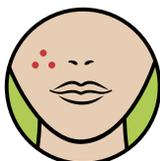
AYUDA A COMBATIR LOS HONGOS DE LAS UÑAS Y EL PIE DE ATLETA. Haz baños en agua caliente a la que habrás añadido unas gotas de aceite.



HERIDAS

CONTRIBUYE A EVITAR INFECCIONES Y MEJORA LA CURACIÓN DE CICATRICES Y HERIDAS SUPERFICIALES.

Aplicalo con un algodón, varias veces al día, sobre la zona afectada.



ACNÉ

POR SU ACCIÓN DESINFECTANTE, MEJORA LOS SÍNTOMAS Y AYUDA A REDUCIR LA INFLAMACIÓN DE LOS GRANITOS.

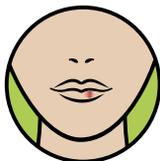
Mezcla unas gotas en el tónico o el agua que uses para limpiar la piel o pon una gota directamente sobre el granito con la ayuda de un bastoncillo.



INSECTOS

AYUDA A AHUYENTAR LOS MOSQUITOS Y OTROS INSECTOS. EN CASO DE PICADURA FAVORECE EL ALIVIO DE LA ZONA AFECTADA.

Como repelente, mézclalo con agua y pulveriza la habitación. Sobre las picaduras, aplícalo sin diluir.



HERPES LABIAL

POR SUS PROPIEDADES ANTIVIRALES Y CICATRIZANTES EL ACEITE DEL ÁRBOL DEL TÉ AYUDA A REDUCIR EL HERPES LABIAL.

Aplica unas gotas con la ayuda de un bastoncillo hasta que se seque.



HIGIENE BUCAL

POR SUS CUALIDADES ANTIBACTERIANAS AYUDA A AFRONTAR LAS INFECCIONES BUCALES QUE AFECTAN A LA BOCA, DIENTES Y ENCÍAS.

Pon 3-5 gotas en un vaso de agua y haz gárgaras para combatir las úlceras bucales. Si añades unas gotas al cepillo de dientes antes de frotarlos contribuirá a eliminar la placa bacteriana.

Escaparate Natural



CUIDA TUS HUESOS Y ARTICULACIONES

Los problemas del aparato locomotor son los más frecuentes entre la población y cada vez aparecen a edades más tempranas. El cuidado de huesos y articulaciones es fundamental para mantener una buena calidad de vida.



ORIGEN VEGETAL

NOFLASOR

Complemento alimenticio con plantas de reconocida acción antiinflamatoria. Elaborado a base de escaramujo, salvia, harpagofito, oliva y boswelvia.

PVP: 19,95 €

MINCARTIL CLASSIC

Complemento alimenticio de origen exclusivamente vegetal que es una importante fuente de aminoácidos con minerales (calcio, magnesio, manganeso y silicio) y vitaminas (C, A, D y grupo B).

PVP: 19,95 € (bote); PVP: 21,15 € (tablets)



OSTEOCOMPLEX

Fórmula exclusiva con calcio, magnesio, vitamina D₃ y vitamina K₂ (MK-7), que contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Fortalece los huesos al tiempo que evita la calcificación en arterias, articulaciones, riñones y otros tejidos.

PVP: 22,16 €



DIETA LIMPIA PIERDE PESO GANA SALUD

ABDOGRÁS

Con extracto seco de melisa, mora y artemisa y alto contenido en fibra. Ayuda a reducir la grasa abdominal.

PVP: 20,83 €

QUEMAVIT NEO

Con extractos de cacao, semillas de uva y té verde. Quemavit Neo tiene efecto termogénico y está especialmente recomendado para aquellas personas que buscan un producto efectivo y extremadamente eficaz para controlar la dieta.

PVP: 10,50 €

DRENALIMP

Jarabe drenante con infusión concentrada de manzanilla amarga, melisa, alcachofa y diente de león. Favorece la eliminación y el drenaje renal.

PVP: 10,50 €

CAPTALIP SOBRES

Ayuda a interferir en la absorción de las grasas, contribuyendo a mejorar la silueta. Con Opuntia ficus-indica, un cactus tropical rico en fibra 100% natural que ayuda combatir y bloquear parte de las grasas que ingieres en tu dieta diaria.

PVP: 17,99 €



Escaparate Natural



ACEITE ESENCIAL ÁRBOL DEL TÉ

El aceite esencial del Árbol del Té se extrae de las hojas del arbusto australiano *Melaleuca alternifolia*. Sus numerosas propiedades lo convierten en imprescindible en el botiquín natural, ya que ayuda a cuidar, limpiar y purificar la piel y el cabello, contribuyendo a hacer frente a agresiones externas (roces, picores, microorganismos, picaduras de insectos, etc.)

PVP: 8,30 €

AMINOÁCIDOS MG-DOSE

Aminoácidos obtenidos a partir de fermentaciones naturales de origen vegetal.

AMINOÁCIDOS CRECIMIENTO

Complemento nutricional formulado con aminoácidos, vitaminas y oligoelementos. Especialmente diseñado para contribuir a fomentar el desarrollo muscular.

PVP: 17,95 €

AMINOFORTE

Complemento nutricional diseñado para ayudar a satisfacer las necesidades proteicas del organismo. Además de contener los ocho aminoácidos esenciales, está enriquecido con arginina e histidina.

PVP: 33 €





FÓRMULA XXI



C-28 NERVAL COMPLEX

Es un complemento a base de pasiflora, rodiola, azafrán, vitaminas y minerales encaminado a mejorar el estado de ánimo. Compositor 28-Nerval Complex forma parte de la nueva gama Compositor Siglo XXI en la que el uso de ciclodextrinas y la mejora en el proceso de extracción de los principios activos ha permitido aumentar su biodisponibilidad.

Sin alcohol. En envase de vidrio con dosificador.

PVP: 13,60 €

EXTRACTO DE PROPÓLEO

Con la Nueva Fórmula XXI, el extracto de propóleo de Soria Natural cuenta con mayor biodisponibilidad, al haberse incluido en su formulación el uso de ciclodextrinas. El propóleo destaca por su capacidad para ayudar a estimular nuestras defensas.

Sin alcohol. En envase de vidrio con dosificador.

PVP: 12,42 €

13-C FENSATÍN

Cápsulas elaboradas con equinácea y propóleo que te ayudan a prepararte para el invierno. 13-C Fensatín se presenta en cápsulas de liberación prolongada, diseñadas para aportar una mayor riqueza en principios activos y, por tanto, incrementar su eficacia terapéutica.

PVP: 14,95 €



ADELÁNTATE... CÓMO PREVENIR EL COLESTEROL

Jessica Lamy.
Dpto. Dietética y Nutrición de Soria Natural

Todo el mundo sabe o ha oído hablar de lo malo que es tener los niveles de colesterol y triglicéridos altos y lo importante que es mantenerlos en unos valores correctos. Pero parece que hasta que un médico no nos dice que tenemos que bajar esos niveles, no tomamos medidas. Sin embargo, es fundamental mantenerlo a raya porque el colesterol alto puede poner en riesgo nuestra salud y provocar diversos problemas cardiovasculares.

A pesar de su mala fama, el colesterol es una grasa que nuestro organismo necesita. Es un componente

esencial de los tejidos, ya que forma parte de las membranas celulares. Además, el cuerpo lo necesita para fabricar hormonas, ácidos biliares, vitamina D y otras sustancias.

El colesterol puede proceder de dos fuentes: de nuestro propio organismo, al ser sintetizado en casi todos los tejidos y principalmente en el hígado o de los alimentos que ingerimos, sobre todo de los de origen animal (embutidos, vísceras, quesos grasos...). Cuando la ingesta de colesterol en la dieta es baja, el organismo aumenta su síntesis y viceversa.

El colesterol, como grasa que es, no puede circular libremente a través de la sangre y para ser transportado necesita asociarse a unas proteínas (lipoproteínas). Podemos distinguir dos:

- Las LDL o lipoproteínas de baja densidad, encargadas de transportar el colesterol a través de las arterias, desde el hígado al resto del cuerpo, para que sea utilizado por distintas células. Se les conoce como "colesterol malo" ya que pueden depositar el colesterol en la parte interna de las arterias favoreciendo el desarrollo de aterosclerosis.

- Las HDL o lipoproteínas de alta densidad, se encargan de recoger el exceso de colesterol de los tejidos y lo llevan hasta el hígado para su eliminación, impidiendo que se deposite en las arterias. Por eso se conoce como "colesterol bueno".

En general, se recomienda tener un nivel de colesterol en sangre por debajo de los 200 mg/dl. Aún teniendo el colesterol total elevado, es recomendable tener bajas las tasas de LDL y altas las tasas HDL, ya que son un factor cardioprotector.

Aunque hay factores como la genética y la edad que no podemos modificar, hay algunos hábitos de vida que podemos cambiar y que nos ayudarán a mantener a raya el colesterol.

12 CONSEJOS PARA PREVENIR EL COLESTEROL CON LA AYUDA DE LA DIETA:



FRUTA Y VERDURA, PESCADO FRESCO, LEGUMBRES Y ALIMENTOS RICOS EN FIBRA deben ser imprescindibles de tu dieta semanal.



ELIMINA de tu dieta alimentos con **ALTO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS** o **GRASAS DE ORIGEN ANIMAL**.



INCORPORA FRUTOS SECOS a tu alimentación. Te recomendamos tomar **UN PUÑADO (40g) DE NUECES** o **ALMENDRAS CADA DÍA**.



Incluye en tu menú alimentos **RICOS EN OMEGA 3** como las **SEMILLAS DE LINO** o de **CHÍA**, **ESPINACAS**, **RÁBANO** o **ALFALFA GERMINADA**.



REDUCE EL CONSUMO DE CARNE. Es más aconsejable comer carne blanca (ave o conejo).



ELIMINA LA BOLLERÍA INDUSTRIAL y toma menos dulces.



UTILIZA ACEITE DE OLIVA para cocinar y aliñar tus platos.



Consume alimentos **RICOS EN LICOPENO** como el **TOMATE** o la **SANDÍA** que son inhibidores naturales de la enzima **HMG-COA** que se encarga de **FABRICAR EL COLESTEROL**.



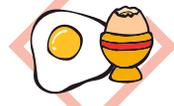
EVITA ALIMENTOS PROCESADOS: congelados, rebozados y fritos.



REDUCE el consumo de **MARISCO**.



Elige **LÁCTEOS DESNATADOS** o **SEMIDENATADOS**.



NO consumes **MÁS DE TRES HUEVOS** a la semana.

SMOOTHIES Y SUPERALIMENTOS

Lejos de modas y “postureos” los batidos y zumos de frutas y verduras combinados con superalimentos son una magnífica opción para incorporar una buena ración de nutrientes a tu dieta. Aprovecha los beneficios que sus ingredientes tienen para tu organismo bien en el desayuno o la merienda, bien como complemento a una comida.

BATIDO DE PLÁTANO Y CHÍA

1 PLÁTANO
2 DÁTILES PUESTOS EN REMOJO
180 ML DE BEBIDA DE SOJA DE SORIA NATURAL
1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CHÍA DE SORIA NATURAL

Las semillas de chía son la mayor fuente vegetal de ácidos grasos omega 3. Por su riqueza en mucílagos, destacan por su alto contenido de fibra soluble. Son fuente natural de aminoácidos y antioxidantes de alta calidad.



La raíz de maca destaca por sus propiedades energizantes y su elevado contenido proteico. Aumenta la vitalidad y ayuda a aliviar la fatiga. En su composición cuenta con vitaminas (B₃, B₆, B₂, C y K) y minerales como el hierro, el calcio, el zinc, el cobre, el manganeso y el potasio.

ZUMO DE POMELO

ZUMO DE UN POMELO
ZUMO DE MEDIO LIMÓN
1 PEPINO SIN PIEL
ESPINACAS
1 CUCHARADA DE MACA DE SORIA NATURAL



TAMBIÉN EN PLATO

QUINOA

Además de bebidas, los superalimentos son fáciles de incorporar en ensaladas, salsas, yogures, postres u otros platos. Mención aparte merece la quinoa que es, en sí mismo, ingrediente principal en multitud de propuestas. Este pseudocereal destaca por su alto contenido de fibra, su bajo contenido de grasas saturadas y por ser fuente de proteínas. En Soria Natural te lo ponemos fácil. Lo llevamos hasta tu mesa listo para tomar.



ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS FERMENTADAS

PVP: (250 g) 4,60 €



sin gluten



ALBÓNDIGAS VEGETALES DE QUINOA CON SALSA DE TOMATE

PVP: (350 g) 3,95 €

EN EL DESAYUNO...



RICE BALLS QUINOA

PVP: (250 g) 3,35 €

PARA LOS PEQUES

PICOTINES

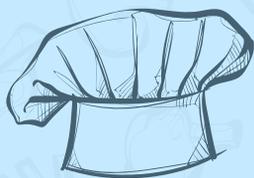
SNACK DE ARROZ INTEGRAL Y QUINOA

A CUALQUIER
HORA UN PICOTEO SANO
APERITIVO HORNEADO. SIN GRASA.



encuentra más eco-recetas en
www.sorianatural.es

PVP recomendado para península. IVA incluido.



un menú sano y completo

desayuno

INGREDIENTES:

BEBIDA DE AVENA DE SORIA NATURAL

PVP: (1L) 1,60 €

GALLETAS DE ARROZ DE SORIA NATURAL

PVP: (200g) 2,65 €

FRUTA DE TEMPORADA



comida: Burritos de Seitán

INGREDIENTES:

SEITÁN EN LONCHAS DE SORIA NATURAL

PVP: (300 g) 3,80 €

CEBOLLA

TORTITAS DE TRIGO

PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE

OLITOMATE DE SORIA NATURAL

PVP: (2x25 g) 0,99 €

LECHUGA

SAL MARINA FINA DE SORIA NATURAL

ACEITE DE OLIVA

ESPECIAS



PREPARACIÓN:

Lavar y cortar las verduras (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo) y el seitán en juliana. En una sartén, añadir aceite y sofreír todos estos ingredientes. Salar, incorporar Olitomate y añadir especias al gusto. Montar el burrito añadiendo a la tortita unas hojas de lechuga y la mezcla de verduras y seitán.



encuentra más eco-recetas en [YouTube-Soria Natural TV-Cocina Sana](#)

merienda

INGREDIENTES:

POSTRE DE AVENA CON CACAO
DE SORIA NATURAL

PVP: (2x100 g) 2,05 €

TORTITAS LIGERAS DE ARROZ INTEGRAL
DE SORIA NATURAL

PVP: (4x3 uds. 7,5 g) 1,5 €

PLÁTANO



cena: Sándwich de Paté de alcachofa y tofu

INGREDIENTES:

REBANADAS DE PAN DE HOGAZA
DE SORIA NATURAL

PVP: (3x50g) 2,42 €

PATÉ DE ALCACHOFA DE SORIA NATURAL

PVP: (50 g) 1,08 €

TOFU NATURAL DE SORIA NATURAL

PVP: (250 g) 1,88 €

TOMATES CHERRY

AGUACATE

RÚCULA



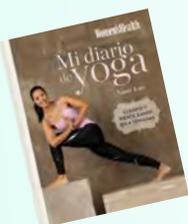
[YOGA] PARA SANEAR EL CUERPO Y LA MENTE



El yoga tiene grandes beneficios en el bienestar integral, tanto a nivel físico como mental. Entre otras cosas las posturas (asanas) tonifican los músculos, sanean la columna vertebral y el sistema nervioso, aumentan la flexibilidad, desarrollan el equilibrio, mejoran la digestión, activan la circulación, etc. Lo que diferencia al yoga de la gimnasia es que el movimiento o la quietud del cuerpo van siempre ligados a una respiración consciente. El control de la respiración (pranayama) tiene efectos beneficiosos a nivel mental, mejora la concentración, la capacidad de relajación, el manejo del estrés y sobre la salud en general. En yoga también se practica la meditación,

cuyos beneficios para calmar la mente, luchar contra el estrés o la ansiedad o mejorar el sueño ya se han comentado numerosas veces.

El yoga es un camino espiritual, con una filosofía milenaria que utiliza técnicas como las posturas, el pranayama, la meditación o el canto de mantras (sonidos sagrados) para sanarnos, fortalecer el cuerpo y conectar con uno mismo para llegar a un nivel más elevado de consciencia. Pero basta con una práctica regular para notar los beneficios en el día a día sobre el estado de ánimo, la salud física, la actitud en la vida y la relación con el entorno.



Si quieres iniciarte en la práctica del yoga no necesitas cambiar por completo tu rutina. Como explica Xuan Lan, profesora de Yoga y experta en bienestar, en su libro **Mi Diario de Yoga** (Ed. Grijalbo), con cinco minutos al día puedes iniciarte en el yoga.



SUSCRÍBETE A SORIA NATURAL TV SALUD Y BIENESTAR
...Y SIGUE LAS SESIONES GRATUITAS DE YOGA CON XUAN LAN

GATO/VACA

Es una postura dinámica de calentamiento que estira los dos lados de la espalda.

Coloca las manos a la anchura de los hombros y las rodillas a la anchura de la cadera. Al inspirar, dirige la mirada hacia arriba arqueando ligeramente las lumbares, abre el pecho y junta los omóplatos en el centro de la espalda, apuntando los isquiones hacia arriba (postura de la vaca). Al expirar, redondea la espalda separando los omóplatos y mira hacia tu ombligo contrayendo el abdomen y entrando el coxis hacia abajo (postura del gato).

Repite el movimiento 8 veces respetando la sincronización con la respiración.

Beneficios: Es un ejercicio de estiramiento y flexibilidad de toda la espalda, baja, media y alta.

Mejora la circulación sanguínea a los riñones.

Consejo: Si existen lesiones en las rodillas, te puedes apoyar en una manta plegada.



NIÑO

La postura del niño o balasana es una postura básica de descanso en yoga. En cualquier momento de la práctica, si notas cansancio o alguna molestia, puedes entrar en balasana, quedarte unas respiraciones y luego continuar con tu práctica.

Arrodíllate en el suelo. Haz que los dedos pulgares de tus pies se toquen y siéntate sobre los talones. Separa las rodillas a la distancia de las caderas, y al expirar inclínate hacia adelante hasta que tu frente se apoye en el suelo.

Relaja los brazos con las manos al lado de los pies. Quédate 5 respiraciones en esta postura escuchando tu respiración y buscando una relajación cada vez más profunda.

Beneficios: Relaja la columna y los hombros. Estira las lumbares y calma la mente.

Consejo: Si no puedes sentarte en tus talones, coloca un cojín entre las piernas para sentarte encima y relajar las caderas.



TORSIÓN SENTADA

Esta postura de torsión de la columna vertebral es básica en hatha yoga. Existen distintas variantes.

Empieza sentada con las piernas estiradas y el tronco recto. Dobra la rodilla derecha y sube la pierna por encima del muslo izquierdo. La planta del pie derecho apoya en el suelo y la rodilla apunta arriba.

Al inspirar levanta el brazo derecho, estirando la columna, y al expirar gira el torso hacia la izquierda, pasando el codo al otro lado de la rodilla doblada. A cada inspiración alarga un poco más la columna y a cada expiración gira un poco más empujando el codo contra la pierna como una palanca, manteniendo la cabeza alineada con la columna mirando hacia atrás.

Beneficios: Estira el hombro, la cadera y el cuello.

Estimula el aparato digestivo y alivia los dolores menstruales, ciáticos y de baja espalda.

Consejo: Si el codo no llega a pasar del otro lado de la rodilla, abraza la pierna con el brazo opuesto doblado.



Jornadas Profesionales 2017

Más de un centenar de profesionales de la Medicina Natural llegados de diferentes puntos de España y Portugal participaron durante los días 14, 15 y 16 de julio de 2017 en las Jornadas de Convivencia e Intercambio Profesional organizadas por Soria Natural. Bajo el lema *Innovación Natural. Progresando contigo*, las jornadas, celebradas en la provincia de Soria, se abrieron con una serie de ponencias a cargo del personal médico y técnico del grupo. En ellas se abordaron diferentes proyectos desarrollados por el departamento de I+D+i al tiempo que se presentaron las últimas novedades incorporadas al catálogo de productos de Soria Natural.

Entre ellas, la nueva gama de Compositores Fórmula XXI que, incorporando el uso de ciclodextrinas junto con las mejoras en el proceso de extracción de los principios activos, ha permitido obtener productos mucho más beneficiosos y efectivos. También se presentaron otros productos como Alopesor, un complemento alimenticio que constituye una interesante alternativa natural para cuidar la salud del pelo, o Metalopés, un quelante natural que ayuda al organismo a eliminar los metales pesados. Tras los talleres, de contenido más técnico, los asistentes pudieron debatir e intercambiar experiencias, así como analizar la situación del Sector de la Medicina Natural. Los participantes también visitaron las instalaciones, ubicadas en Garray, y los cultivos ecológicos de donde proceden buena parte de las materias primas que utiliza Soria Natural. Además, tuvieron oportunidad de conocer el patrimonio monumental y medioambiental de la provincia de Soria.



Sergi Roberto jugador Fost Print con más energía



El jugador del F.C. Barcelona, Sergi Roberto ha sido distinguido como el Jugador Fost Print de la temporada 2016-2017. El galardón, que premia al jugador con más energía está patrocinado por Soria Natural y es elegido por los lectores del diario Sport y los espectadores del programa de televisión La Ronda. En el acto de entrega, celebrado el pasado mes de agosto en Barcelona, el centrocampista reconvertido al lateral derecho donde fue indiscutible la pasada temporada, mostró su ilusión por el premio que le otorgan los seguidores. Roberto, recordó algunos de sus momentos más destacados del año como el gol del 6-1 que sirvió para culminar la remontada en la eliminatoria de octavos de la Champions frente al PSG. A lo largo de los años, el premio Fost Print lo han recibido un buen número de jugadores históricos azulgranas como Andrés Iniesta, Xavi Hernández, Sergio Busquets, Jordi Alba o Ivan Rakitic. Por lo que se refiere al R.C.D. Espanyol, en la temporada 2016-2017 también ha sido premiado con el mismo galardón, el centrocampista David López.

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

UN SERVICIO TÉCNICO 24 HORAS, ME PERMITE 24 HORAS DE TRANQUILIDAD

Con Vodafone Solución Profesional tendrás servicio técnico a todas horas, para que nada frene tus ventas.

Vodafone, tu partner en la era digital.

porquetienesqueestar.com

— Llanos Orgaz, Maple Road



Vodafone
Power to you

