

Qualitas Vitae

primavera-verano 2018 nº 24

PLANTAS *para tu* BIENESTAR *este* VERANO

illegan los
mosquitos!
las plantas te ayudan

ideas  eco-recetas

crema de coliflor
con verduras y tofu


SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

NUEVO PROCESO
de extracción de
principios activos

ENVASE DE VIDRIO
con dosificador

**MAYOR
BIODISPONIBILIDAD**
con ciclodextrinas

NUEVA GAMA COMPOSOR SIGLO XXI


SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

SORIA NATURAL S.A. • La Sacea s/n • 42162 • Garray-Soria-Spain
+34 975 252 046 • www.sorianatural.es

04 valor muy natural / editorial

06 en portada

10 plantas para tu bienestar este verano



10 en temporada

iLlegan los mosquitos! Las plantas te ayudan

12 plantas que curan

Arcillas para cuidar la piel.
Los "superpoderes" del kale

14 escaparate natural

Selección de temporada
Nuevos Verdes



18 nutrición y dietética

Controla el apetito con saciantes naturales

20 ideas  eco-recetas

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



24 actualidad

Reportaje
Yoga para frenar la ansiedad

Actualidad
Una investigación demuestra la actividad antitumoral del *Lepidium Latifolium*

"LA MEDICINA ES
EL ARTE DE IMITAR
LOS PROCEDIMIENTOS
CURATIVOS DE LA
NATURALEZA"
Hipócrates

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 Rotocobrih
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



@soria_natural



@SoriaNatural



Y también, encuéntranos en la red profesional LinkedIn.

SINTONIZA NUESTRO CANAL



youtube.com/SoriaNaturalSA

FÓRMATE CON NOSOTROS



sorianaturalformacion.com





Soria Natural en Taiwán

La expansión de Soria Natural en el mercado asiático es ya una realidad. Nuestra presencia continúa creciendo en algunos de los mercados más importantes de la región con la firma de varios acuerdos estratégicos con grandes empresas en Hong Kong, Macao y Tailandia. Entre ellos cabe destacar la reciente alianza con el gigante taiwanés DE Health Care. Se trata de una empresa dedicada al desarrollo y distribución de productos farmacéuticos, equipos y dispositivos médicos de la más alta calidad, así como de una gran gama de productos para el cuidado de la salud y el bienestar en todo el mundo. Propiedad del gigante taiwanés Cheng Ching Medical Group, esta gran institución está formada por ocho hospitales, dos clínicas regionales, un centro de atención a personas mayores, un centro de atención postnatal, un centro de



desarrollo infantil, una cadena de farmacias (A&D Pharmacy), centros de salud y belleza, un centro de logística médica centralizado con distribución por todo el territorio nacional, bienes inmuebles y operaciones de franquicia, entre otras inversiones, que convierten a Cheng Medical Group en una de las empresas más grandes, poderosas y con mayor diversificación de Taiwán.

Cyrasil, mejor suplemento natural a base de plantas



Cyrasil, uno de los productos referentes de Soria Natural, ha sido reconocido con el premio al “Mejor suplemento natural a base de plantas” en el marco de la feria *Lifestyle of Health & Sustainability Expo 2018* (LOHAS) celebrada en Hong Kong. LOHAS Expo es el evento de referencia sobre un estilo de vida saludable, ecológico y sostenible al que Soria Natural ha acudido de la mano de sus socios en Hong Kong, Hantin Foods y Natur’O Wellness. La distinción obtenida en la cita asiática viene a respaldar la fórmula a base de plantas de Cyrasil desarrollada por los técnicos de Soria Natural con ingredientes de la más alta calidad. Cyrasil está elaborado con jugo concentrado de rábano negro, alcachofa y cardo mariano, y lecitina de soja rica en fosfatidilserina.

Proyecto Glizosimax

Soria Natural ha finalizado el Proyecto de Investigación y Desarrollo GLIZOSIMAX sobre “Nuevos procesos enzimáticos para el uso integral del haba de soja y la generación de productos derivados”. El proyecto se ha llevado a cabo con financiación del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), a través del Programa Operativo de Crecimiento Inteligente 2014-2020. Este proyecto, desarrollado en los últimos años, ha permitido establecer un nuevo proceso para el uso integral del haba de soja, mejorando el proceso productivo existente. Paralelamente se han diseñado nuevos productos fermentados derivados por medio de microorganismos beneficiosos. GLIZOSIMAX es un paso más en la estrategia de Soria Natural por mejorar su competitividad y la calidad de sus productos apoyándose en la investigación, la innovación y las nuevas tecnologías.



Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

editorial

ciencia frente a pseudociencia

Durante los últimos tiempos, la Medicina Natural está siendo el centro de multitud de ataques enmarcados en una campaña de desprestigio, orquestada a todos los niveles (políticos, medios de comunicación, etc.), para acabar con cualquier competencia a los medicamentos alopáticos.

Frente a los que se empeñan en emborronar la credibilidad de las Terapias Naturales, en Soria Natural ponemos el I+D+i. Nuestro equipo trabaja constantemente en multitud de líneas de investigación. De hecho, en los últimos quince años nuestra empresa ha desarrollado una docena de proyectos, amparados en diferentes convocatorias del Centro para el Desarrollo Tecnológico Industrial (CDTI), el Instituto para la Competitividad Empresarial de Castilla y León (ICECYL) o el Programa Iberoamericano de Ciencia y Tecnología para el Desarrollo (CYTED), entre otros. De esos programas, tres están, en estos momentos, en ejecución (SINSOJAPRO, SUCTANTIVA y BIOSEA). Además, varias de estas investigaciones han dado resultados importantísimos. Como ejemplo, el estudio sobre la actividad antitumoral del *Lepidium Latifolium*, en el que ha participado la responsable del Laboratorio de Cultivos Celulares de Soria Natural, y cuyos resultados han sido recogidos en un artículo de investigación publicado recientemente por la revista científica *Molecular Carcinogenesis*. El estudio concluye que tanto el jugo de *Lepidium Latifolium* como el extracto de la planta tienen capacidad para destruir las células cancerosas.

Con todas estas acciones de investigación, en Soria Natural nos posicionamos, una vez más, defendiendo la Medicina Natural como una disciplina con un origen milenario, un uso tradicional y un futuro que pasa por abundar en el conocimiento de las plantas para lograr de ellas nuevas alternativas terapéuticas.

en portada

10 PLANTAS

para tu

BIENESTAR

este VERANO

LLANTÉN *Plantago major* L.

PROPIEDADES: suavizante. **EN CASO DE:** agresiones solares.

El llantén está distribuido por toda Europa y Asia Septentrional y Central. Aunque se puede encontrar en cualquier lugar del mundo, prefiere climas templados y fríos. Habita en las huertas, tierras húmedas y praderas, entre otras zonas. Las hojas de llantén se han utilizado tradicionalmente por sus propiedades suavizantes, antiinflamatorias y antipruriginosas. Los principales constituyentes son los mucílagos, iridoides, ácidos fenólicos, taninos y sales minerales. Ayuda a combatir la irritación de la piel producida por la toma excesiva del sol.

ÁRBOL DEL TÉ *Melaleuca alternifolia*

PROPIEDADES: antiséptico, antifúngico, antiparasitario y desinfectante.
EN CASO DE: hongos.

Se trata de un arbusto procedente de Australia. Fue allí donde los indígenas lo empezaron a utilizar para tratar diversas afecciones, tanto de la piel como respiratorias. El aceite esencial del árbol del té ayuda a combatir los hongos y el pie de atleta, tan frecuentes durante el verano debido al calor y la humedad. Además, contribuye a evitar infecciones y mejora la curación de cicatrices y heridas superficiales.

GORDOLOBO *Verbascum Thapsus* L.

PROPIEDADES: antibacteriano, antiinflamatorio y suavizante.
EN CASO DE: otitis.

Se localiza en Europa y Asia Occidental y habita en climas cálidos, semicálidos y templados. Crece en terrenos abandonados y bordes de caminos y carreteras. El gordolobo contiene abundante mucílago con propiedades beneficiosas para tratar las irritaciones leves del oído externo, mayoritariamente producidas por el contagio de bacterias en playas y piscinas que se propagan fácilmente con la combinación de agua y calor.

JENGIBRE *Zingiber officinale*

PROPIEDADES: antiemético y carminativo. **EN CASO DE:** mareos.

El jengibre es una planta originaria de Asia tropical que se ha venido usando como planta medicinal en Occidente desde hace al menos 2000 años. El sólo hecho de salir de viaje es sinónimo de un mal rato, para muchos niños y algunos adultos, por el mareo que produce viajar en coche y otros vehículos. El conocido "mareo del viajero" o cinetosis, suele provocar náuseas y vómitos y se produce porque el movimiento de los vehículos hace que el cerebro no procese adecuadamente la información que recibe del oído y de la vista. El rizoma del jengibre puede ser de utilidad en estos casos para prevenir las náuseas y los vómitos.

PASIFLORA *Passiflora incarnata* L.

PROPIEDADES: sedante y antiespasmódica. **EN CASO DE:** un mal descanso.

Originaria de América, se encuentra en regiones tropicales y subtropicales. También se encuentra en algunas zonas de la región mediterránea. Los principios activos de la pasiflora tienen propiedades sedantes del sistema nervioso, antiespasmódicas y relajantes musculares. Se utiliza en caso de nerviosismo, ansiedad y alteraciones del sueño, muy comunes en la época estival. El calor y el cambio de hábitos del sueño hacen que, en muchas ocasiones, dormir se convierta en misión imposible en verano.





HARPAGOFITO *Harpagophytum procumbens* DC

PROPIEDADES: antiinflamatorio y analgésico. **EN CASO DE:** golpes.

Es originaria del sur de África, donde crece especialmente en la arena roja de las regiones que bordean el desierto de Kalahari, Namibia y la isla de Madagascar. El harpagofito reduce y mejora el dolor articular y muscular y, por tanto, es muy útil en verano cuando las actividades al aire libre aumentan y, con ellas, el riesgo de sufrir golpes, contusiones o lesiones articulares.

RUSCO *Ruscus aculeatus* L.

PROPIEDADES: venotónico, protector capilar y antiinflamatorio.

EN CASO DE: piernas cansadas.

Es una planta nativa del Mediterráneo, Europa y África. Aparece en lugares sombríos y húmedos, y sobre todo en terrenos calcáreos, formando parte del matorral. El rusco es una planta medicinal muy utilizada para aliviar las molestias ocasionadas por una mala circulación venosa. Se considera el remedio vegetal con mayor acción en estos problemas. La raíz y el rizoma del rusco contienen abundantes saponinas que, junto con los flavonoides, refuerzan la pared de las venas y de los capilares disminuyendo la inflamación y el edema. Puede ser de gran ayuda durante el verano, cuando las temperaturas más cálidas favorecen la dilatación de las venas y con ello empeora el retorno de la sangre produciendo pesadez en las piernas.

ANÍS VERDE *Pimpinella anisum* L.

PROPIEDADES: carminativo, aperitivo y digestivo. **EN CASO DE:** malas digestiones.

Espontánea en Egipto y Oriente Medio, se cultiva en regiones de clima cálido, principalmente en España, Italia, Norte de África e India. Florece a partir de junio y se recolectan los frutos para extraer las semillas en julio-agosto. El anís verde mejora las digestiones y ayuda a impedir la formación excesiva de gases. Puede ser de gran ayuda en esta época en la que cambiamos nuestros hábitos alimenticios y eso puede provocar sensación de hinchazón y otros trastornos digestivos.

ARÁNDANO ROJO *Vaccinium macrocarpon* Ait.

PROPIEDADES: diurético y antiséptico.

EN CASO DE: infecciones urinarias.

Nativo del este de Norteamérica, el arándano rojo es un pequeño arbusto que no suele superar el medio metro de altura. Tiene propiedades diuréticas, antisépticas urinarias y astringentes. Es muy útil para tratar y prevenir las infecciones del tracto urinario por su contenido en proantocianidinas, moléculas que impiden la adhesión de microorganismos a las células del tracto urinario. Las propiedades diuréticas se deben a la acción de los flavonoides y contribuyen a eliminar los gérmenes a través de la orina.

SALICARIA *Lythrum salicaria* L.

PROPIEDADES: astringente y anti-diarreica. **EN CASO DE:** diarreas.

Es común en lugares húmedos de toda Europa. En España vive en las proximidades de arroyos y acequias a 100 metros de altitud. La salicaria, por su alto contenido en taninos, ayuda a aliviar las diarreas, que en verano son muy habituales por los cambios de agua e intoxicaciones alimentarias. Los mucílagos ejercen un efecto demulcente y antiinflamatorio que ayuda a calmar la irritación de la mucosa intestinal.



paquetería urgente



Con nuestra amplia gama de productos y servicios, cubrimos todas tus necesidades.

Correos Express

TU NEGOCIO SIN LÍMITES

PARA TUS CLIENTES



AHÓRRALES ESPERAS CON LA ENTREGA FLEXIBLE

Ahora tu cliente destinatario ya puede elegir cuando recibir sus compras si la franja horaria propuesta no le conviene.

NOVEDAD



MINIMIZA LAS INCIDENCIAS

Localización inmediata del destinatario, en caso de ausencia.



ELIMINA INCERTIDUMBRE

Si no están en casa, contactamos con ellos para una segunda entrega. Gestión proactiva de incidencias.



REGÁLALES TRANQUILIDAD

Avisamos a tus clientes del estado de su envío, vía SMS.



ENTREGA CUANTO ANTES

Porque hay cosas que no pueden esperar, entregamos tu pedido en sábado.



HAZLES LA VIDA FÁCIL

Con este nuevo producto de Entrega en Oficina de Correos a primera hora del día siguiente, ponemos a disposición de tu cliente más de 2.300 oficinas de Correos.

NOVEDAD

PARA TI



NO ESPERES A COBRAR

Te ingresamos, en un plazo reducido, el importe de los pagos contra reembolso.



PIENSA EN GLOBAL

Con Correos Express puedes entregar tus envíos en cualquier lugar del mundo.



UN AÑO MÁS, Y POR SEGUNDO AÑO CONSECUTIVO

Correos Express elegido servicio de Atención al Cliente del año.



CONECTA Y DESPREOCÚPATE

Para tu comodidad Correos Express, se integra con las principales plataformas logísticas de e-commerce.



Y otros...

Y mucho más... ¡infórmate!
correosexpress.com.es



Llegan los mosquitos



Son protagonistas de la época estival. En cuanto llegan las buenas temperaturas los mosquitos se convierten en nuestros compañeros más molestos y desagradables. Sus picaduras pueden arruinarnos cualquier tarde de verano.

La picadura es la mordedura de la hembra que necesita alimentarse de nuestra sangre. Al morder, el mosquito inyecta algo de saliva en nuestra piel. Esa saliva contiene una proteína anticoagulante para facilitar la extracción de la sangre. Es esta sustancia la que nuestro cuerpo extraña y por la que reacciona liberando histamina, lo que acaba produciendo el picor.



algunos Trucos que puedes apuntar para mantenerlos a raya una vez que te ha picado

- **Utiliza ropa oscura.** Los insectos tienden a ir a la luz. Con la ropa clara, que la refleja, no pasarás desapercibido. Por esta misma razón mantente lejos de los puntos de luz durante la noche.
- **Los mosquitos tienen muy buen olfato,** este sentido es el que les sirve de guía. Evita los olores dulces, de perfumes y cosméticos, que les atraerán.
- **Evita las zonas de agua estancada.**
- **Aplica un repelente** en la zona expuesta. Una loción vaporizada dejará sobre la piel los principios activos de las plantas que, sin matar al insecto, lo mantendrán alejado durante horas.
- **También puedes persuadir a los mosquitos** utilizando mosquiteras o encendiendo algunas velas aromáticas.
- **No debes rascarte.** Si lo haces, la saliva del mosquito se extenderá y provocará una nueva reacción de nuestro cuerpo, con lo que entraremos en un círculo vicioso. La sensación de picor durará más.
- **Si la picadura se queda sólo en una reacción** inflamatoria local, lava la zona con agua y jabón.
- **Puedes aplicar** una compresa fría para calmarla.
- **Un buen gel reparador** a base de extractos aliviará y refrescará la zona.
- **En caso de alergia específica** o infección acude a un centro médico.



las plantas te ayudan a proteger la piel

Aceite de almendras dulces (*Prunus amygdalus dulcis*).

El aceite de almendras dulces protege e hidrata la piel. Contiene ácidos grasos esenciales, principalmente insaturados (oleico y linoleico) y algunos saturados, que refuerzan las membranas celulares de la piel ayudando a mantener su estructura.

Aceite de citronela (*Cymbopogon winterianus*).

Este aceite, que presenta un suave aroma dulce y alimonado, es muy conocido por sus propiedades para ahuyentar los insectos, y durante mucho tiempo fue un ingrediente común de la cera para hacer velas porque repelía los mosquitos.

Aceite de andiroba (*Carapa guianensis*).

Es un aceite rico en compuestos terpénicos muy utilizado por las tribus indígenas amazónicas para protegerse la piel de las inclemencias del tiempo, y como repelente de insectos natural ya que presenta un aroma muy intenso. En varios estudios se ha comprobado su capacidad para repeler los insectos y evitar así la picadura de los mismos.

Aceite del árbol del té (*Melaleuca alternifolia*).

Entre otras muchas aplicaciones, el aceite del árbol del té resulta un remedio muy eficaz tanto para repeler insectos como en caso de picaduras para calmar el picor y, por sus propiedades antisépticas, para evitar que se infecten.

a aliviar y calmar la piel

Extracto de ortiga (*Urtica dioica*).

La decocción de las raíces de ortiga se utilizaba tradicionalmente para lavar las heridas por sus propiedades calmantes, emolientes y vulnerarias. Entre otros constituyentes, la raíz de ortiga contiene ceramidas y ácidos grasos como el ácido (10E, 12Z)-9-hidroxi-10,12 octadecadienoico, componentes fundamentales de los lípidos de la piel que contribuyen a restablecer la barrera cutánea.

Extracto de hipérico (*Hypericum perforatum*).

El hipérico en uso tópico, por sus propiedades calmantes, cicatrizantes, astringentes, antisépticas y antiinflamatorias puede aliviar las molestias ocasionadas por las picaduras de mosquitos y otros insectos.

Extracto de caléndula (*Calendula officinalis*).

La caléndula es una de las plantas más conocidas y utilizadas para diversas afecciones de la piel como quemaduras de sol, irritaciones, heridas o infecciones leves y picaduras de insectos. Su contenido en mucilagos, flavonoides, carotenos y triterpenos le otorgan propiedades emolientes, suavizantes, cicatrizantes, antiinflamatorias y antiinflamatorias.



ARCILLAS PARA CUIDAR LA PIEL

Purifica, suaviza, tonifica, remineraliza. La arcilla es una gran aliada para tu piel. Una mascarilla, cada 10 días, elaborada con arcilla te ayudará a mantener el rostro y el cuello limpios y cuidados.

La arcilla puede ser de diferentes colores en función del lugar donde se ha formado y tiene diferentes propiedades.

ARCILLA BLANCA

Se compone fundamentalmente de caolín

- Efecto exfoliante. Es una aliada perfecta para eliminar impurezas de nuestra piel.
- Favorece la regeneración celular de la piel.
- Efecto tonificante y tensor: ayuda a dejar la piel lisa y suave ya que elimina las toxinas y absorbe las células muertas de nuestra piel.
- Efecto blanqueante, aporta luminosidad a la piel.

ARCILLA VERDE

Su composición incluye gran variedad de minerales

- Efecto peeling. Ideal para eliminar las células muertas de la piel y los puntos negros.
- Especial para pieles grasas y mixtas por su efecto purificante y regulador del exceso de grasa.
 - Piel envejecidas y con arrugas.
- Combinada con el alga espirulina permite detoxificar, revitalizar y devolver la tersura a la piel.



PREPARA TU MASCARILLA FACIAL MÁS NATURAL



Pon una cucharada sopera de nuestra arcilla blanca en un recipiente adecuado (que no sea metálico ni plástico).

Añade poco a poco agua o infusión, hasta conseguir una consistencia firme pero no demasiado espesa.



Aplicátele sobre la cara y el cuello una fina capa, evitando el contorno de los ojos y labios. Déjala actuar durante 10-20 minutos.

Retírala con agua tibia antes de que se seque totalmente. Puedes aplicarte una crema hidratante después.



LOS "SUPERPODERES" DEL KALE

Kale, col rizada o col verde.
Ideal para dietas veganas.
35/40 kcal x 100 g



+ HIERRO

que la carne de vacuno



+ CALCIO

que la leche



+ VITAMINA C

que las espinacas

Antioxidante • Rico en ácido fólico • Fuente de vitaminas K y A
Fuente de fibra • Contribuye a depurar el organismo
Alto contenido proteico • Anti-inflamatorio



¿CÓMO LO TOMO?

- Añádelo a los zumos verdes combinado con manzana y apio.
- Perfecto para sopas o cremas.
 - Las hojas son ideales para ensalada, guisos o al vapor.
- En forma de chips, al horno.
- Salteado junto con otras verduras.



¿QUÉ VARIEDADES DE KALE HAY?

- Kale lacinado
- Kale verde
- Kale morado

Escaparate Natural

VERDES

Soria Natural diseñó hace décadas la gama VERDES con el fin de aportar una línea de complementos vegetales de alta calidad que fueran útiles para enriquecer nuestra dieta de forma sana y natural, proporcionando una excelente ayuda para prevenir y/o mejorar los problemas de salud de la sociedad actual. Ahora, la gama VERDES de Soria Natural evoluciona ofreciendo un producto de mayor calidad, pero manteniendo como principal objetivo el fomento de la salud mediante una alimentación adecuada, exenta de químicos perjudiciales y con los beneficios de las plantas. Además, se presenta en cápsulas para proporcionar las beneficiosas propiedades que poseen las plantas tal cual se encuentran en la naturaleza, sin ningún tipo de excipiente o aditivo.

La gama **VERDES** de **Soria Natural** conserva la máxima concentración posible de vitaminas, minerales, oligoelementos, enzimas y moléculas bioactivas. Para lograrlo se han cuidado importantes aspectos del proceso de elaboración:

- Plantas de nuestros **cultivos cien por cien ecológicos**.
- **Recolección** en el momento óptimo de desarrollo de las plantas.
- **Zonas de cultivo** próximas a nuestras instalaciones para evitar la degradación de los principios activos.
- Uso de **las técnicas más respetuosas** posibles con los componentes de las plantas.
- Riguroso **control de calidad**.



CUÍDATE POR FUERA

Más del 50 por ciento de los hombres y el 25 por ciento de las mujeres sufre algún tipo de alopecia. Para ayudar a frenar y prevenir la caída del cabello, Soria Natural ha diseñado la gama Alopesor. ALOPESOR ÉL y ALOPESOR ELLA es un tratamiento multifuncional, que combina sobres y cápsulas, diseñado teniendo en cuenta que la pérdida de pelo no se desarrolla igual en las mujeres que en los hombres. ALOPESOR CHAMPÚ complementa el tratamiento para ayudar a frenar la caída del cabello, contribuyendo a estimular su crecimiento y a recuperar volumen y densidad.



ALOPESOR CHAMPÚ

PVP (200 mL): 19,95 €

ALOPESOR ÉL

PVP (30 sobres x 6 g/120 cáps x 495 mg): 74,50 €

ALOPESOR ELLA

PVP (30 sobres x 5 g/120 cáps x 495 mg): 69,00 €

CRISÁLIDA G Emulsión tónico-renovadora

El extracto de crisálida del gusano de seda es un producto nuevo y revolucionario de origen biológico que, al tiempo que contribuye a mejorar la renovación celular epidérmica, tiene acción tónica. Entre sus ingredientes se incluyen también extractos de plantas para provocar un efecto sinérgico.

VIT&MIN 22 COENZIMA Q10 Anti-aging

La Coenzima Q10 es un poderoso antioxidante que ayuda a combatir la oxidación. Vit&Min 22 Coenzima Q10 de Soria Natural se presenta ahora en cápsulas vegetales.

PVP (30 x 310 mg): 19,60 €

ARCILLA BLANCA Exfoliante

Es un producto de extraordinaria pureza, fina textura y origen natural, que se compone fundamentalmente de caolín.

PVP (250 g): 2,12 €



Escaparate Natural

DIETA LIMPIA

TRIPTOLIMP

Complemento alimenticio con extracto seco de griffonia (con 5-HTP), extracto seco de pimienta y aceite de oliva, plantas que contribuyen a reducir la sensación de apetito. Triptolimp ayuda a mantener el equilibrio del peso corporal.

PVP (14 sobres de 8 g): 14,95 €



MANGOLIP

Está elaborado con extracto de semillas de mango africano. Ayuda a controlar el apetito al tiempo que actúa sobre el metabolismo de las grasas, lo que le convierte en un buen aliado a la hora de mejorar tu silueta.

PVP (28 x 750 mg): 14,20 €



PROTEGE TUS ARTICULACIONES



MINCARSUPLEX OVO

Comprimidos elaborados con sulfato de glucosamina, sulfato de condroitina, membrana de huevo, ácido hialurónico y MSM. Ayuda a proteger las articulaciones, al tiempo que favorece la recuperación del cartílago y contribuye a reducir el dolor articular.

PVP (84 x 1175 mg): 29,90 €

SILORGLIC

Complemento a base de silicio orgánico y glicina, especialmente pensado para deportistas ya que ayuda a prevenir las lesiones deportivas y a acelerar su recuperación en caso de que se produzcan. En general, Silorglic está recomendado para hacer frente a problemas articulares y dolores musculares. Se presenta en forma de gel en cómodos envases monodosis fáciles de tomar en cualquier momento.

PVP (14 x 25 g): 18,39 €



¿ALERGIA A LA PRIMAVERA?

Soria Natural te ofrece algunos productos que pueden ayudar a ponerle freno. La fitoterapia ayuda a tu organismo a defenderse frente a agentes externos (polen, polvo, ácaros, etc.) y a aliviar sus consecuencias.



COMPOSOR 23 HYSSOOPUS COMPLEX

Con grosellero negro, helicriso, pasiflora, cola de caballo, fumaria, pensamiento e hisopo.

PVP (50 mL): 11,95 €



COMPOSOR 16 SINUSOL

Con propóleo, ciprés, tomillo, equinácea, menta, grosellero negro y salicaria.

PVP (25 mL): 4,95 €



VIT&MIN 11 ALLERSTOP

Con Vitamina C, Quercetina y extractos secos de Sol de oro y de Boswellia.

PVP (60 x 800 mg): 21,70 €

PIERNAS CANSADAS

La sensación de hormigueo y pesadez de piernas, que comúnmente conocemos como piernas cansadas, es un trastorno que afecta a un amplio sector de la población adulta. Se produce cuando las venas son incapaces de hacer circular la sangre con normalidad desde las extremidades inferiores al corazón. Para hacerle frente:



19 - C CIRCUVÉN

Con extractos de hamamelis, castaño de indias, rusco y ciprés.

PVP (30 x 690 mg): 9,50 €



EUVENAS FÓRMULA CREMA + COMPRIMIDOS

Combina la acción de los comprimidos con la crema tonificante y reparadora.



¿Has tenido alguna vez la sensación de que no podías parar de comer aún cuando eras consciente de que no tenías hambre?

¿Te propones no comer entre horas pero te resulta muy complicado?

¿Te cuesta decir basta cuando te sientas a la mesa?

Tranquilo, porque no eres el primero ni el último al que le ocurre esto.

HAY QUE DIFERENCIAR SI TENEMOS HAMBRE O APETITO.

- **HAMBRE** Se define como la necesidad fisiológica que se presenta cuando han transcurrido varias horas después de la última toma de alimento y que se manifiesta con sensación de vacío en el estómago. No es más que el instinto de cubrir nuestra necesidad de nutrirnos.
- **APETITO** Es un antojo y como tal no atiende al requerimiento biológico de nutrirnos, sino que está inducido por un deseo. Está claramente influenciado por factores individuales como los olores, los sabores, las vivencias pasadas... Detrás del apetito hay, muchas veces, situaciones de ansiedad, nerviosismo, mal descanso...

No es fácil distinguir el hambre del apetito. El hipotálamo es la región cerebral donde se integra una compleja red de vías neuronales que regulan el hambre y la saciedad. Es el que se encarga de avisar cuando ya hemos comido bastante. Pero, hay algunas señales que le pueden confundir.

Si quieres saber diferenciar hambre de apetito, cuando tengas dudas, piensa en un plato que no te atraiga demasiado y pregúntate si te lo comerías ahora. Si la respuesta es sí, tienes hambre, si es negativa, estás intentando frenar con la comida alguna otra situación (aburrimiento, nervios, enfados...).

TRUCOS PARA CONTROLAR EL APETITO

Establece horarios de comida cada 3 o 4 horas y procura mantenerlos.

Come despacio. Dale tiempo al cerebro para que envíe la señal de saciedad.

Aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra.

Bebe agua. Quizás estés confundiendo la sensación de hambre con la de sed.

Descansa lo suficiente. Dormir poco, da hambre.



SACIANTES NATURALES



GOMA GUAR

Es una fibra que procede de la semilla de una planta leguminosa denominada *Cyamopsis tetragonolobus*. La elevada capacidad de absorción de agua que posee la goma guar hace que durante su paso por el estómago se hinche, proporcionando sensación de saciedad. Debido a su capacidad de aumentar la viscosidad del contenido gastrointestinal retrasa el vaciado gástrico, prolongando el efecto de plenitud. Como consecuencia contribuye a reducir el apetito.



ACEITE DE OLIVA VIRGEN

El aceite de oliva (*Olea europaea* L.) es rico en ácido oleico que es una grasa monoinsaturada perteneciente al grupo de los Omega 9. Dentro de las cualidades que tiene el ácido oleico, destaca su capacidad para calmar el hambre y participar en la inducción de la señal de saciedad gracias a un componente natural derivado de su metabolización, la oleiletanolamida (OEA).



5-HTP

Es un derivado del aminoácido triptófano de origen natural, procedente de las semillas de *Griffonia simplicifolia*. El 5-HTP es el precursor de la serotonina que es un neurotransmisor relacionado con la producción de la sensación de bienestar y la reducción del apetito. Bajos niveles de serotonina se han asociado a comer compulsivamente por lo que el mantenimiento de unos niveles correctos ayuda a controlar la ingesta de alimentos.



CAYENA

La cayena (*Capsicum annum* L.) tiene un alto contenido de capsaicina que es un alcaloide natural. Esta molécula ayuda a disminuir los niveles de ghrelina que es una hormona liberada principalmente en el estómago y que produce un incremento de las señales de hambre incentivando el apetito y la ingesta de alimentos.

Además, la capsaicina provoca la síntesis de colecistoquinina (CCK), otra hormona liberada por el intestino delgado involucrada en la regulación del apetito. Cuando los niveles de colecistoquinina se elevan se desencadenan los mecanismos de saciedad.

CREMA DE COLIFLOR CON VERDURITAS Y TOFU

INGREDIENTES

BRÓCOLI — BIMÍ — LIMA
ROLLITOS DE TOFU CON SÉSAMO DE SORIA NATURAL

PARA LA CREMA:

CEBOLLA — PATATA — COLIFLOR — PIMIENTA
BEBIDA DE AVENA DE SORIA NATURAL
PASTILLA DE CALDO VEGETAL DE SORIA NATURAL

BEBIDA DE AVENA

PVP: (1L) 1,60 €

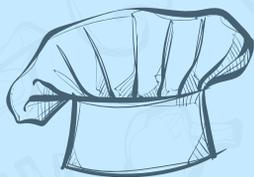
ROLLITOS DE TOFU
CON SÉSAMO

PVP: (200 g) 2,39 €

PREPARACIÓN

Para preparar la crema de coliflor en una cazuela añade cebolla, patata, coliflor, bebida de avena, pimienta, la pastilla de caldo y agua. Cuando esté cocido pasa por la batidora y reserva. Pon al vapor unas ramas de brócoli y bimi y reserva. Corta en dados el rollito de tofu con sésamo. Con ayuda de una manga pastelera, haz una montaña con la crema de coliflor e incorpora el tofu, el brócoli y el bimi. Aliña con ralladura de lima.





un menú sano y completo

desayuno

INGREDIENTES:

BEBIDA DE ALPISTE DE SORIA NATURAL

PVP: (1L) 1,99 €

GALLETAS DE CHÍA DE SORIA NATURAL

PVP: (200 g) 2,65 €

FRUTA DE TEMPORADA



comida: Timbal de Arroz a la Barbacoa



INGREDIENTES:

ARROZ INTEGRAL — AGUACATE — MANGO

HAMBURGUESA VEGETAL

SABOR BARBACOA DE SORIA NATURAL

PVP: (2x80 g) 3,30 €

ALTERNATIVA AL VINAGRE DE MANZANA

BALSÁMICO DE SORIA NATURAL

PVP: (250 mL) 2,56 €

PREPARACIÓN:

Cuece el arroz durante veinte minutos y deja enfriar.

Pela el aguacate y el mango y córtalos en dados pequeños.

Desmenuza la hamburguesa y pásala por la sartén.

Monta el timbal en capas con los diferentes ingredientes y aliña con vinagre.



PVP recomendado para península. IVA incluido.

merienda

INGREDIENTES:

SEMILLAS DE CHÍA DE SORIA NATURAL

PVP: (250 g) 5,19 €

BEBIDA DE ARROZ DE SORIA NATURAL

PVP: (1L) 1,85 €

TÉ VERDE DE SORIA NATURAL

PVP: (20 bolsos) 3,64 €

KIWI

SIN LACTOSA



cena: Montaditos de Tortilla vegana

INGREDIENTES:

TORTILLA DE QUINOA DE SORIA NATURAL

PVP: (250 g) 3,45 €

OLITOMATE DE SORIA NATURAL

PVP: (2x25 g) 1,03 €

VEGENESA DE SORIA NATURAL

PVP: (200 g) 3,25 €

CALABACÍN — MENTA

SIN GLUTEN

SIN HUEVO

SIN LACTOSA



PREPARACIÓN:

Corta el calabacín en rodajas finas y pásalo por la plancha. Calienta la tortilla y córtala en cuadrados. Monta un trozo de tortilla sobre una rodaja de calabacín, añade un poco de olitomate o vegenesa, alternativa vegetal a la mayonesa, y decora con una hoja de menta. ¡A comer!



Yoga

PARA FRENAR LA ANSIEDAD



El estrés en sí mismo es un proceso natural físico y fisiológico esencial para el funcionamiento de la vida, pero cuando se vuelve crónico, puede contribuir significativamente al malestar, el debilitamiento del sistema inmune y la aparición de diversos trastornos y enfermedades. Para responder a los factores estresantes, nuestro cuerpo tiene establecidos algunos mecanismos reflejos que alteran significativamente el equilibrio biológico y, aunque a corto plazo permiten que el cuerpo reaccione adecuadamente, sin embargo, a largo plazo pueden contribuir a provocar trastornos severos.

El estrés y la ansiedad son problemas que afectan a muchas personas. Hay multitud de estímulos en el día a día que nos pueden provocar estrés. Por ejemplo, estar en un atasco en el coche, el ruido excesivo, una película violenta, trabajar en un entorno que no te guste, tener que hablar o actuar en público, las noticias alarmantes del mundo, una mudanza, vivir en una zona con mucho tránsito o peligrosa, o simplemente recibir mensajes con notificaciones sonoras que nos mantiene en estado de alerta.



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

EL YOGA Y LA MEDITACIÓN SON PRÁCTICAS QUE HAN DEMOSTRADO SU EFECTO BENEFICIOSO SOBRE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD. ESTAS TÉCNICAS, JUNTO CON UNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES, NOS PUEDEN AYUDAR A PREVENIR Y GESTIONAR MEJOR ESTAS SITUACIONES.

- » Descansa, relájate y duerme lo suficiente. Existe un estilo de yoga pasivo y tranquilo llamado yoga restaurativo que ayuda a calmar la mente a través de la práctica de posturas que se mantienen entre uno y dos minutos, sin ningún esfuerzo.
- » Respira conscientemente. Las técnicas de respiración de yoga, o pranayama, pueden regular la respiración para calmar una mente agitada.
- » Identifica y define tus objetivos y prioridades. Saber mantener la concentración y la atención sobre lo que nos hace sentir bien permite minimizar la importancia del factor estresante. La práctica regular del yoga ayuda a estar presente y no dejarse llevar por las perturbaciones de la mente.
- » Aprende a alejarte o evitar las situaciones que te provocan estrés, sobre todo las recurrentes y las que conoces.
- » Practica yoga diariamente u otra actividad física. El ejercicio físico contribuye a mejorar el estado de ánimo y a aumentar la sensación de bienestar. El yoga tiene la ventaja de ser una actividad muy accesible a todos los públicos y edades.
- » Practica la meditación a diario. No se puede practicar meditación de vez en cuando o solo en momentos de ansiedad, la meditación requiere un entrenamiento diario para notar los beneficios.

EL MANTRA

Si no sabes cómo meditar, puedes repetir mentalmente un mantra o una frase que tenga sentido para ti para despejar tu mente de lo que te molesta y mantenerla enfocada en ese mantra positivo.



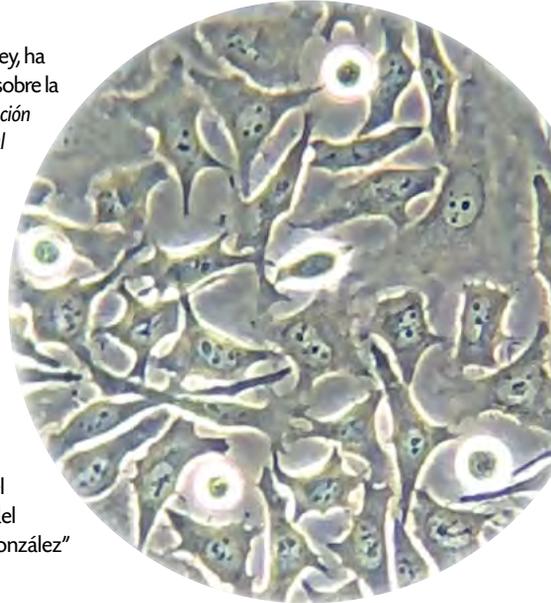
Durante su experiencia como profesora de yoga en el programa Operación Triunfo de TVE, Xuan Lan creó un mantra que cantaba con los "triumfitos" en cada clase.

Quizás este mantra te inspire paz y lo puedas usar en tu meditación.

"Respiro hondo
Escucho mi ser profundo
Abro mi corazón
Libero la tensión"

Una investigación demuestra la actividad antitumoral del *Lepidium latifolium*.

La revista *Molecular Carcinogenesis*, editada por Wiley, ha publicado recientemente un artículo de investigación sobre la *Actividad antitumoral de Lepidium latifolium y la identificación del epitionitrilo 1-ciano-2, 3 epitiopropano como su principal componente activo*. El artículo muestra los resultados de un estudio realizado durante más de una década por diversos investigadores españoles, entre los que se encuentra la responsable del Laboratorio de Cultivos Celulares del departamento de I+D+i de Soria Natural, María Conde Rioll. Su participación se enmarca en el convenio firmado en el año 2004 por nuestra empresa con el Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca. Junto a María Conde Rioll, participaron en el equipo investigadores del Laboratorio de Muerte Celular y Terapia del Cáncer del Centro de Investigaciones Biológicas (Madrid), del Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca y del Instituto Universitario de Bio-Orgánica "Antonio González" de la Universidad de La Laguna (Tenerife).



En el estudio ha participado la investigadora de Soria Natural, María Conde Rioll.

El estudio describe el proceso de identificación y aislamiento del CETP como principal molécula efectora de la actividad antitumoral del *Lepidium latifolium* y los mecanismos de acción a través de los cuales, dicha molécula, ejerce esa actividad antitumoral sobre células de diferentes tipos de cánceres.

Según el artículo, "el consumo de verduras de la especie *Brassica* (Cruciferae) está asociado a una reducción en el riesgo de padecer cáncer". Sin embargo, aún queda mucho por conocer sobre los diferentes componentes activos y su mecanismo de acción a nivel molecular.

Es por eso que el equipo de investigación, del que formaba parte Conde Rioll, inició hace más de una década el estudio para localizar compuestos de interés por su actividad antitumoral. En concreto, centró sus estudios en el *Lepidium latifolium*, una planta crucifera originaria del sur de Europa, los países mediterráneos y Asia, conocida popularmente como rompepiedras. Los trabajos concluyeron que tanto el jugo de la planta como el extracto de lepidio muestran actividad citotóxica sobre células cancerosas, es decir, tienen capacidad para destruir este tipo de células y además, el *epitionitrilo 1-ciano-2, 3 epitiopropano* (CETP) fue identificado como el principio activo anticancerígeno más importante del *Lepidium latifolium*. Tomados en conjunto, estos datos sugieren que el estudio de la actividad antitumoral del *Lepidium latifolium* podría ser de potencial interés en el tratamiento contra el cáncer.



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

