



FRUTAS:

Fuente de
salud y vida

Barreras a las

**ALERGIAS
PRIMAVERALES**

Prepárate

para el

VERANO

EMBARAZO SANO Y NATURAL

SoriaNatural®

y CARRUSEL DEPORTIVO

el mejor equipo



CADENA
SER



... Y CON

fostprint LAS MEJORES PROMOCIONES !!!

energía
fostprint
SoriaNatural
herbolario

balones oficiales
entradas
equipaciones oficiales
... y mucho más !!!



nos van a oír...





04. EMBARAZO SANO Y NATURAL_10. PREPÁRATE PARA EL VERANO_15. PLANTAS QUE CURAN_18. FRENOS A LAS ALERGIAS PRIMAVERALES_19. FITOTERAPIA CONTRA VARICES Y HEMORROIDES_20. AGUA MIMADA_28. ENTREVISTA A GIUSEPPE RUSSELLI_32. FRUTAS: FUENTE DE VIDA_34. CEREALES PRIMITIVOS_38. ESCAPARATE DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS

apiedepágina

Alternativa consolidada



Antonio Esteban
Presidente de
Soria Natural

M Me lo habéis oído y leído en numerosas ocasiones. Lo vengo reiterando desde hace 26 años, cuando echó a andar **Soria Natural**. El futuro del sector en España depende de dos factores: la adaptación en herbolarios, centros y empresas de las tendencias dominantes en los países de nuestro entorno, por un lado, y el impulso de la investigación para detectar nuevos principios activos en las plantas y diseñar productos más eficaces, por otro.

Soria Natural ha trabajado y sigue trabajando mucho en el primero. Hemos puesto en marcha iniciativas atractivas como el *Club Soria Natural* y *Soria Natural Golden Class*. Pero hoy me quiero fijar en el segundo, la investigación. Gracias a ella y al esfuerzo inversor que están llevando a cabo empresas como la nuestra, la oferta de productos elaborados a base

de plantas medicinales, sustancias y elementos naturales es cada día mayor. Gracias a la investigación, la Medicina Natural ha ganado en prestigio en los últimos tiempos hasta contemplarse, cada día más, como una disciplina médica con un sólido fundamento científico.

Precisamente, ese trabajo ha posibilitado que la Fitoterapia ofrezca cada día un mayor número de alternativas. En este número de **QV**, abordamos, como tema principal, los cuidados y suplementos alimenticios que ofrece la medicina natural a las embarazadas. Nuestro catálogo incluye diversos productos que contienen los nutrientes que han de ingerir para hacer frente a los diferentes desgastes que conlleva la gestación y contribuir, además, a la buena constitución del futuro bebé. ■





El aporte de determinados nutrientes es clave para que el feto se forme y desarrolle bien

EMBARAZO NATURAL Y SANO

El cuerpo sufre mayor desgaste durante el embarazo. El feto le succiona energía a la madre y, lógicamente, ésta la demanda por partida doble. Una dieta equilibrada y variada y una suplementación, a base de plantas medicinales y sustancias y elementos naturales, contribuirán a que no haya sobresaltos.

reportaje: **doctoras isabel molinero y estrella gascón,**
departamento médico de soria natural



Algunos ginecólogos se lo advierten desde el primer momento a sus pacientes primerizas: «usted no está enferma, el embarazo no es más que un estado; un periodo de 38-40 semanas en el que otro ser humano vive en su interior y consume parte de su energía, por lo que es normal que se encuentre más cansada y somnolienta». Nueve meses maravillosos en los que la progenitora siente cómo su criatura crece día a día y en los que se ve instada a cuidarse primorosamente para que se desarrolle perfectamente.

El cuerpo tiene, lógicamente, durante el embarazo más necesidades. Demanda más energía, más proteínas, más glúcidos, más lípi-

dos, más minerales, más vitaminas y, por supuesto, más agua. Obviamente, la mejor manera de suministrar esos nutrientes requeridos es a través de la dieta cotidiana.

Peso ideal

Este planteamiento no significa, en absoluto, que las comidas tengan que ser cuantitativamente mayores, sino que deben caracterizarse por su gran calidad y variedad. En esta línea, conviene recordar la recomendación de los expertos: el aumento promedio del peso debe oscilar entre los 8 y los 15 kilos en las mujeres que presentan uno normal, y 10 kilos en las que tienen sobrepeso. Una dieta vegetariana bien pla-

nificada, con independencia de su modalidad (vegana, lactovegetariana u ovolactovegetariana), también provee de todos los componentes necesarios.

El gasto energético del cuerpo materno aumenta levemente en el primer trimestre, más de 100 kilocalorías en el segundo y entre 300 y 450, en el tercero. Esa energía es absorbida por la formación del feto y sus envolturas, el aumento del volumen de los pechos y de la masa sanguínea, además de un depósito de grasa habitual en el proceso de gestación. Naturalmente, ese consumo debe ser repuesto para evitar trastornos posteriores. La mejor manera de hacerlo es a través de una ingestión »

► adecuada de hidratos de carbono, ya que éstos proporcionan la energía en forma de glucosa. Se recomiendan todos los cereales integrales, como trigo, avena, centeno, cebada, maíz, arroz y soja, además de hortalizas.

Fibra

Ahora bien, los nutricionistas son rotundos y claros con respecto a estos ingredientes: no se deben tomar aderezados con exceso de grasas o de azúcar para evitar el sobrepeso. O sea que no se debe abusar de mermeladas, mantecas, mantequillas, cremas de queso, salsas condimentadas, frituras, etc. Los cereales integrales también suministran abundante fibra, clave para combatir el estreñimiento y las náuseas que de forma común se suelen padecer du-



CUIDADOS DE LA PIEL

La piel necesita más atención durante el embarazo, ya que se vuelve más sensible y pueden aparecer algunas alteraciones características de este estado como las estrías y «el paño» o mancha facial.

Las estrías se producen por el estiramiento que sufre la piel, lo que ocasiona la ruptura de las fibras elásticas dejando esas marcas que llamamos estrías. A partir del tercer mes, para prevenir su aparición, se pueden utilizar



cremas específicas con componentes regenerantes y cicatrizantes como la centella asiática, la rosa mosqueta, el aceite de borraja y yo-

yoba o la vitamina E.

En la aparición de las manchas oscuras en la cara (cloasma) intervienen factores genéticos, los cam-

bios hormonales y la acción del sol, por lo que se recomienda utilizar una crema con factor de protección solar alto.

Además de los desvelos externos, es importante el cuidado desde el interior mediante una dieta equilibrada en la que debe abundar líquidos (agua, zumos de frutas) para mantenerla bien hidratada y los alimentos ricos en antioxidantes y vitamina C, como el kiwi, la naranja, el limón, el brócoli, el tomate...

rante la gestación. Otra molestia gástrica frecuente en el embarazo es la acidez. Una sensación quemante, incluso dolorosa en algunas ocasiones, que sube desde el estómago hasta la garganta y el cuello. El jugo de patata por su alcalinidad o el regaliz son algunos de los remedios que ayudan a calmarla.

Las proteínas también son muy necesarias, ya que garantizan la configuración del feto. El requerimiento es escaso, en torno a 80 gramos en el primer trimestre, y notablemente mayor conforme se suceden los meses, hasta alcanzar los 500 gramos durante los dos últimos.

Minerales

El aporte de lípidos también debe incrementarse, sobre todo en el último semestre, con el objetivo de acumular reservas de grasa en el organismo de la madre y de proporcionar la necesaria para el desarrollo de los nuevos tejidos. La alimentación debe suministrar, como mínimo, un 20 por ciento del contenido energético diario como grasas. Ahora bien, conviene moderar el consumo de grasas saturadas. En cambio, se debe optar frecuentemente por las grasas insaturadas, principalmente los ácidos grasos omega 3, el ácido eicosapentanoico (EPA) y el ácido docosahexanoico (DHA), sobre todo en los últimos tres meses, ya que son propicios para el buen funcionamiento y el desarrollo del sistema nervioso, así como de la retina del feto.

Estos ácidos grasos son abundantes en ciertos pescados, pero hay que fijarse en su origen a la hora de adquirirlos, porque algunos contie-



La energía consumida debe ser repuesta para evitar trastornos posteriores. Los hidratos de carbono ayudan a recuperarla

nen elevados niveles de mercurio. Este metal pesado puede provocar lesiones en el cerebro del pequeño que se halla, precisamente, en plena fase de desarrollo.

Los glúcidos también son necesarios porque las exigencias del cuerpo de la embarazada en este sentido son altas. Debe consumir entre 300 y 400 gramos de almidones y azúcares. No se debe abusar de los azúcares simples, ya que son de digestión fácil y rápida y, por tanto, tienen más repercusión en el peso que los almidones, como los farináceos, las leguminosas y los cereales, de absorción más lenta.

Otro factor que se ha de tener en cuenta es el de los minerales. La gestante requiere en torno a 1.200

miligramos al día de calcio. El feto succiona el reservado por ella y que suele proceder tanto de la alimentación como de la estructura ósea. Un suministro deficiente suele acarrear importantes problemas en los huesos a medio y largo plazo. Para asimilarlo correctamente se debe tomar simultáneamente cantidades adecuadas de proteínas, lactosa y vitamina D.

Masa sanguínea

El hierro también es crucial. Se estima que entre un 20 y un 30 por ciento de las mujeres embarazadas presentan carencias de hierro. Con frecuencia, sus reservas de este mineral son muy escasas al inicio del embarazo, por lo que resulta difícil ►►

Los ácidos grasos son propicios para el buen funcionamiento y el desarrollo tanto del sistema nervioso como de la retina del feto

» satisfacer una demanda que es creciente y, por tanto, corre el riesgo de padecer una anemia.

Los especialistas aseguran que un suplemento vitamínico puede siempre compensar una alimentación defectuosa y paliar ciertas carencias que no deben producirse si el total energético está correctamente equilibrado y suficientemente diversificado. Tan sólo las ingestas alimentarias escasas en vitamina D y ácido fólico plantean problemas reales y necesitan un suplemento casi sistemático.

La mayor parte del aumento de peso en el embarazo está ocasionado por el agua. Una parte de ella es indispensable para unirse a las nuevas proteínas y contribuir a la formación del líquido amniótico o para participar en el incremento de la masa sanguínea circulante. Se recomienda beber entre litro y medio y dos litros al día.

Asimismo, se recomienda un consumo moderado de sal, a ser posible yodada. Tampoco se aconsejan las bebidas excitantes ni las alcohólicas, aunque sean de baja graduación como la sidra o la cerveza.

Es evidente que, durante el embarazo, una alimentación sana y equilibrada es crucial tanto para la salud de la madre como para el buen desarrollo del feto, pues determinadas carencias nutricionales pueden provocar alteraciones en el curso del embarazo como partos prematuros, malformaciones

fetales, abortos, etc. La mejor forma de aportar los nutrientes es a través de la dieta, aunque en algunos casos se recomienda utilizar suplementos para compensar los posibles déficits. Sin embargo, siempre debe ser el médico que sigue el curso del embarazo el que ha de determinar tanto el tipo de suplemento como la dosis, ya que cuando es innecesaria puede resultar perjudicial.

Los nutrientes que se requieren más específicamente son: ácido fólico, vitamina B12, calcio, fósforo, hierro, vitamina A, ácido graso omega 3 y bioflavonoides.

Los estudios han puesto de manifiesto que tomar suplementos de ácido fólico un mes antes de la concepción y durante los tres primeros meses de embarazo reduce el riesgo de retraso en el crecimiento, de anemia megaloblástica y defectos del tubo neural, como la espina bífida, en el bebé en hasta un 70 por ciento. La vitamina B12 también contribuye a la formación de los glóbulos rojos y previene la anemia y favorece el crecimiento y el mecanismo de división celular.

El calcio y el fósforo (fosfato cálcico) son necesarios para la configuración de los huesos del feto y, pos-

teriormente, de los dientes del recién nacido. Además, el calcio es importante para reducir el riesgo de preeclampsia y evitar descalcificaciones de la madre.

El hierro es crucial para la síntesis de la hemoglobina encargada de transportar oxígeno a todas las células del organismo. La baja ingesta de hierro durante el embarazo puede causar una anemia en el bebé, que quizá puede presentar deficiencias en el desarrollo y crecimiento mental y psicomotor.

Bioflavonoides

La vitamina A es indispensable para el correcto desarrollo de los huesos, así como para prevenir enfermedades respiratorias y lograr un buen funcionamiento de los tejidos. La vitamina C favorece el buen creci-



20 CONSEJOS NUTRICIONALES

información: *Jessica Lamy, departamento de dietética y nutrición de soría natural*

1. Hay que cubrir las necesidades alimentarias propias de una mujer gestante.
2. Preparar el organismo para afrontar mejor el parto.
3. Asegurar reservas de grasas para la producción de leche durante la futura lactancia.
4. Evitar el sobrepeso en el embarazo, ya que los kilos de más no hacen que el niño salga más grande y saludable. Sólo acarreará problemas durante el parto y después del mismo.
5. Es recomendable hacer una alimentación equilibrada y variada, sin estar sometidos a una dieta de adelgazamiento, salvo que sea indicada por el especialista.
6. No eliminar hidratos de carbono, proteínas o lípidos de nuestra alimentación. Se



deben tomar en su justa medida. Son necesarios fisiológicamente.

7. Realizar cinco o seis comidas al día. Comer poco frecuentemente.
8. Consumir frutas y verduras frescas de buena calidad.
9. Limitar el consumo de azúcares refinados.
10. Tomar cereales integrales. Así evitaremos un posible estreñimiento.
11. Restringir el uso de sal, pero no eliminarlo.
12. Aumentar la toma de líquidos, beber ocho o diez vasos de agua diarios. Así,

ayudaremos a evitar el estreñimiento y la deshidratación.

13. No consumir alcohol.
14. Limitar el consumo de cafeína o productos excitantes. Tomar preferentemente productos descafeinados.
15. Eliminar el consumo de productos tóxicos como el tabaco.
16. Realizar ejercicio moderado, yoga, caminar, nadar... No hacer ejercicios bruscos ni aeróbicos.
17. Descansar tanto como sea posible durante el embarazo, ya que el cuerpo,

al estar formando otra vida, se cansa mucho más rápido.

18. Evitar ropa ceñida y ajustada para mejorar la circulación y evitar una retención de líquidos.
19. Intentar cocinar los alimentos de manera saludable sin frituras ni rebozados, para no sobrecargar de calorías la dieta.
20. Controlar la ingesta de condimentos o alimentos irritantes, así como otros ácidos que ocasionen molestias en el estómago, provocando náuseas o vómitos. ■



miento. A su vez, repara las células de los tejidos, encías, vasos, huesos y dientes. El programa nutricional se completa con los ácidos grasos omega 3.

Existen unas sustancias denominadas bioflavonoides, que se encuentran en la parte blanca de los cítricos y también en algunas frutas, como las uvas, las ciruelas, las grosellas negras, los albarico-

ques, las cerezas, las zarzamoras y los escaramujos entre otros, que, entre sus múltiples acciones, sobresale el fortalecimiento de las paredes de los vasos sanguíneos siendo muy útiles en caso de que se presenten molestias circulatorias o hemorroides. Éstas se pueden superar con la ayuda de plantas como el ciprés, el nogal o el castaño de indias. ■



La primavera es un buen momento para hacer una cura depurativa con el fin de eliminar todas las toxinas

PREPÁRATE PARA EL VERANO

El verano, deseado por casi todos por las ansiadas vacaciones que suele traer de la mano, es ideal para ponernos a punto con vistas al otoño y al invierno que llegarán cargados de trabajo y estrés. La antesala de esta estación es la primavera, momento idóneo para eliminar de nuestro cuerpo todo lo que le sobra, desde kilos a toxinas, y fortalecerlo para los baños de sol, así como para hacer frente a las distintas dolencias y afecciones propias de esos meses.

reportaje: **doctor javier macarrón.**
departamento médico de soria natural

El cambio de estación trae consigo una serie de cambios: varía la posición de la tierra con respecto al sol y el horario, a la vez que aumenta el número de horas de exposición al sol, por lo que se libera, en mayor medida, una serie de hormonas.

Amar en toda su extensión y ser feliz estimulan la secreción de endorfinas, unas hormonas que, además de provocar euforia, refuerzan el sistema inmunitario. En este contexto, un estudio danés demuestra que la gente enamorada y feliz resiste mejor cualquier ataque de virus o bacterias. El amor puede con todo, incluso mejora el aspecto del rostro; por todo ello sí que se puede afirmar sin miedo a equivocarse que, de alguna manera, la primavera «la sangre altera».

¿Cómo nos preparamos para el verano? Evidentemente, el primer objetivo debe ser superar la famosa astenia primaveral, esa sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada que complica la vida cotidiana. La mejor manera de impedirle el paso es adquirir una serie de hábitos saludables como seguir horarios fijos, mantener una alimentación balanceada, evitar todo tipo de excitantes y hacer ejercicio. Sustancias naturales y plantas como la **jalea real**, el **propóleo** y el **eleuterococo** ayudan a superar ese estado.

Por supuesto, la primavera es la mejor estación para hacer una cura depurativa con el fin de eliminar todas las toxinas acumuladas durante el invierno, tanto en el interior del cuerpo como en la piel. Se aconsejan ►►



» plantas depurativas a nivel renal como el **diente de león**, la **cola de caballo**, el **abedul** o la **grama**, y otras para el hígado como la **alcachofera**, el **boldo**, la **fumaria** o la **centáurea**. También se puede hacer a través de la alimentación. Una posibilidad es la de excluir puntualmente de la dieta ingredientes como la carne, el pescado, los lácteos, el café, otras bebidas excitantes y productos refinados, además del tabaco. Una alternativa es la del ayuno estricto -sólo se toma agua-, y que siempre se debe hacer bajo la supervisión de un profesional. Y una tercera es a base de fruta o de frutas y verduras.

Germen de trigo

Las estaciones intermedias nunca son propicias para el pelo. Los cabellos grasos se agudizan y los secos parecen paja. La aparición de caspa evidencia la carencia de vitaminas A, B6, E y zinc. Para eliminar estos problemas se aconseja consumir **germen de trigo**, **levadura de cerveza** o **aminoácidos** extraídos de las proteínas del arroz y de la soja. Se recomienda, asimismo, el uso de champús o de lociones que contengan romero, una planta que activa el riego sanguíneo del cuero cabelludo.

Con la llegada de la primavera, así como en cualquier cambio estacional, es aconsejable hacer un tratamiento para reforzar nuestras defensas. En este caso, la **equinácea**, el **tomillo** y el **propóleo** de las abejas son



los mejores estimulantes del sistema inmunológico, que así nos podrá proteger de los frecuentes catarros que aparecen con la toma de los primeros soles.

También en ese período que va desde finales de marzo a finales de junio, debemos hacer acopio de vitaminas y minerales antioxidantes, sobre todo de vitamina E, A, y C y de minerales como el selenio, el germanio o el cobalto, que evitarán el envejecimiento de la piel y prevenirán de la agresión de los rayos

UVA y UVB del sol, otorgándonos un mejor bronceado, pero con menos riesgos. Estos complementos vitamínicos los podemos encontrar en el **germen de trigo**, el **maíz**, la **soja**, la **zanahoria**, los **cereales integrales**, los **vegetales verdes**, los **cítricos**, etc.

La exposición prolongada al sol puede causar quemaduras e, incluso, causar cáncer de piel. La luz ultravioleta da origen a la producción de radicales libres que lesionan la piel y los tejidos adyacentes. Para las quemaduras, una vez enfriada la misma bajo agua fría durante 10 minutos, se deben aplicar aceites o cremas que tengan efectos suavizantes, antisépticos para evitar la infección, anestésicos y antiinflamatorios y, en general, capacidad protectora de la piel contra las agresiones externas. Si no se



dispone de nada a mano, se puede aplicar pasta de dientes o rodajas de patata cruda hasta acudir a los servicios médicos.

Las plantas aconsejadas para aliviar los efectos de las quemaduras solares son llantén, benjuí, bardana, hipérico, pensamiento, calaguala, caléndula y aceite de borraja.

Antes de ponerse el traje de baño, mucha gente comienza un régimen de adelgazamiento. Las mujeres ponen en práctica la famosa «operación bikini». Pero los hombres no se quedan tampoco atrás. No conviene olvidarse de que la salud es más importante que la estética, por lo que se recomienda recurrir al asesoramiento de un experto. El afán por quitarse kilos no debe llevar a apuntarse a la primera dieta que nos ofrezcan: ¡cuidado con las falsas promesas! Desde luego, los productos elaborados a base de plantas y sustancias naturales suelen ser una ayuda eficaz y saluda-

Debemos aprovechar la primavera para hacer acopio de **vitaminas y minerales** antioxidantes, y así, evitar el **envejecimiento** de la piel

ble para mejorar la figura. Saciantes como el **glucomanano**, la **goma guar**, el **ácido pinolénico** y la **Hoodia gordonii**. Drenantes como la **alcahofera**, el **diente de león**, la **manzanilla**, la **menta** y el **té**. Y, también, suplementos de vitaminas, minerales y aminoácidos para compensar la pérdida de peso.

Depósitos de grasa

Las vísperas del verano también se aprovechan para declararle la guerra a la celulitis, esos depósitos de grasa que se acumulan debajo de la piel y que originan la típica «piel de

naranja» en caderas, muslos, nalgas y abdomen. También las plantas medicinales ayudan a reducirla. La **hiedra**, el **abedul** y el **fucus** estimulan el movimiento de los líquidos internos, aumentando la diuresis y activando el sistema de drenaje, eliminando gran cantidad de toxinas almacenadas.

También hay que prevenir un trastorno digestivo como es el de la diarrea, frecuente en verano, motivado por el cambio del agua que se bebe, por descomposición de alimentos o por otras razones. Conviene aprovechar la primavera para forta-▶▶

Equinácea



Hipérico



Tomillo



La estimulación del sistema inmunológico con equinácea, tomillo o propóleo nos protegerá de los catarros típicos de esta época

► Leer la flora intestinal con el fin de evitar las diarreas de verano. Los lactobacilos facilitan su equilibrio y mejoran la función inmunitaria y gastrointestinal.

El herpes labial también es habitual en verano. La primera me-

didada para prevenirlo es evitar los disgustos y una exposición prolongada al sol, sobre todo al principio de la temporada. En cuanto se detecten los primeros síntomas, se deben colocar cataplasmas de arcilla en la zona renovándolos cada tres horas. Además, se sugiere aplicar extracto de propóleo, un excelente anestésico,

antiséptico y cicatrizante, o una infusión concentrada de sen.

El verano también es propicio para las infecciones cutáneas causadas por hongos. La mejor manera de prevenir esta afección, cuyos síntomas son el enrojecimiento, el picor, el escozor e, incluso, el agrietamiento de la piel, es el uso de toallas, ropa y calzado personales, no andar descalzo, evitar la excesiva sudoración y secarse bien, sobre todo en los espacios interdigitales y en los pliegues de la piel. En caso de que no se hayan adoptado estas medidas o resultasen insuficientes, el aceite esencial de nogal y el propóleo tienen acción antifúngica. Las picaduras de insectos también son frecuentes. Plantas medicinales como la caléndula, la fumaria y el grosellero negro ayudan a combatir sus efectos. ■



Cola de Caballo (*Equisetum arvense* L.) Remineralizante y cicatrizante



■ Origen:

La cola de caballo crece ampliamente distribuida por todas las zonas de clima templado del hemisferio norte en **Asia**, **Norteamérica** y **Europa**. Crece sobre suelos arcillosos y en terrenos húmedos, no muy lejos del agua (márgenes de los ríos y arroyos, campos encharcados...).

■ Propiedades:

Esta planta es muy rica en sales minerales, sobre todo en silicio y potasio. Gracias a su composición, **mejora el estado de la piel, el cabello y las uñas**. Se ha venido utilizando tradicionalmente en **artrosis, osteoporosis y fracturas**. Por sus **propiedades diuréticas** también resulta beneficiosa en **alteraciones relacionadas con problemas de retención de líquidos**.

■ Curiosidades:

En la antigua Grecia se reconocía su capacidad de sanar y cicatrizar las heridas y Galeno, uno de los padres de la medicina, la empleaba hervida para curar los tendones. Su nombre «*equiseto*» proviene del latín «*equus*», que significa caballo, y «*setum*», que significa cerdas.

Grosellero Negro (*Ribes nigrum* L.) Antiinflamatorio y antirreumático



■ Origen:

Procede originariamente de los países nórdicos. En España, su hábitat natural son las montañas del norte, nordeste y centro de la Península. Crece disperso en bosques, montes y alamedas, y se cultiva en jardines en las zonas templadas.

■ Propiedades:

Las **hojas** de esta planta, por sus **propiedades diuréticas, antiinflamatorias y antirreumáticas**, son **beneficiosas en casos de gota y reumatismos en general**. Los frutos son muy ricos en vitamina C, azúcares y ácidos orgánicos. Son muy útiles en caso de inapetencia, convalecencia y como aperitivos y digestivos.

■ Curiosidades:

El zumo de la grosella contiene más vitamina C que el de la naranja (alrededor de 200 miligramos por cada 100 gramos de zumo). Con ella se elabora en Francia un licor llamado *Cassis* o licor *Créme de Cassis*.

Castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum* L.) Remedio contra hemorroides y varices

■ Origen:

Es un árbol originario de Asia y del norte de Grecia. Actualmente se cultiva como árbol de jardín en numerosas partes del mundo con clima templado.

■ Propiedades:

La corteza y semillas de esta planta contienen un glucósido llamado esculina que ejerce una **acción tonificante, antiinflamatoria y antiedematosa sobre las venas, por lo que es muy beneficioso en caso de varices y hemorroides.**

■ Curiosidades:

Una superstición seguida en muchas partes de Europa es la de que llevar las semillas en su bolsillo previene las hemorroides y el reumatismo. Sus usos médicos más serios datan de la Francia del siglo XIX, donde se utilizaban los extractos para tratar las hemorroides.



Ginkgo (*Ginkgo biloba* L.) Mejora la circulación sanguínea. Activa la mente

■ Origen:

Árbol originario del este de China (valle del Yangzi Yiang), fue descubierto por los europeos en el siglo XVII en Japón. Es muy raro encontrarlo en estado silvestre y, de hecho, no fue localizado en su hábitat natural hasta 1916, por lo que se creía que sólo era cultivado en los jardines de Japón y China. Puede vivir hasta mil años debido a su poca exigencia, flexibilidad, adaptabilidad e inexistencia de parásitos o enfermedades que lo ataquen.

■ Propiedades:

Los principios activos de esta planta **mejoran la circulación sanguínea, tanto arterial como venosa**, favorecen la dilatación de los vasos sanguíneos y permiten que la sangre llegue con más facilidad a los tejidos. **Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro por lo que mejora su actividad y funciones.**

■ Curiosidades:

El ginkgo es el árbol más antiguo de todos los que existen en el mundo. Se han hallado registros fósiles de ginkgo que datan de más de 200 millones de años y que demuestran que convivió con los dinosaurios. Su nombre procede del chino «yah-chio», que significa «pie de pato», por la forma de sus hojas. Este nombre se convirtió en japonés en «ginkyo».



la dieta limpia de

SoriaNatural®



drenalimp

Ayuda a eliminar lo que te sobra.



quemavit

Ejerce un efecto favorable en el metabolismo de la grasa.



coreslim

Engaña a tu apetito.



naturfiber

Favorece el arrastre intestinal.



linolax

Ayuda a regular tu tránsito.



thymenté

Mantiene el equilibrio de tu organismo.



sorilat

Suplementa tu dieta en periodos depurativos.



fost print light

Te carga de energía.

de venta en
herbolarios y parafarmacias

SORIA NATURAL S.A.
La Sacea, nº1 - 42162
GARRAY - SORIA - ESPAÑA
www.sorianatural.es

Las más extendidas son las originadas por el polen y los ácaros del polvo



FRENOS A LAS ALERGIAS

reportaje: **doctora estrella gascón**,
departamento médico de soria natural

La primavera es la estación de las alergias por antonomasia, si bien en los últimos tiempos es más frecuente toparse en cualquier época del año con un cuadro alérgico, aunque las causas suelen ser otras diferentes. La alergia es una respuesta exagerada del sistema inmunológico de una persona ante un agente agresor, el alérgeno, al que percibe como dañino, aunque en realidad no lo sea.

Los alérgenos que pueden desencadenar la alergia son variados, aun-

que los más frecuentes son el polen de distintas especies vegetales, epitelios de animales, ácaros del polvo, medicamentos, algunos alimentos, materiales como el látex, o metales como el níquel.

Grosellero negro

Los síntomas habituales de las que más se dan en primavera son gene-

ralmente similares: picor e irritación en la nariz y en el paladar; congestión nasal; secreción acuosa y estornudos; diarrea; vómitos; hormigueo en la boca y faringe; erupción alrededor de la boca; hinchazón de los labios; escozor de ojos con lagrimeo, y, en ocasiones, tos y respiración dificultosa con tos y sibilancias.

Se pueden recurrir a plantas medicinales que, por su acción antiinflamatoria y anti-alérgica, contribuyen a aliviar los síntomas. Las dos más importantes son el **grosellero negro** y la **fumaria**.

Además, se puede echar mano de otras que calman la tos o alivian el picor o propician la relajación de la musculatura de los bronquios y, por tanto, facilitan la respiración. Entre éstas, se incluyen el **helenio**, el **llantén**, el **hisopo** y el **helicriso**. El **rosal** y la **eufrasia** pueden reducir las molestias nasales y oculares. ■



Plantas como el castaño de indias, el ciprés, la vid roja o el hamamelis tienen propiedades vasoprotectoras

FITOTERAPIA CONTRA VARICES Y HEMORROIDES



reportaje: **estrella gascón**,
departamento médico de soria natural

Un mal funcionamiento de la circulación venosa puede dar lugar a dos trastornos muy molestos como son las varices y las hemorroides. En el primer caso, se trata de dilataciones de las venas superficiales de las extremidades inferiores. Por su parte, en el segundo, se dilatan las que se hallan en el plexo hemorroidal de la región ano-rectal.

La aparición de las varices se ve favorecida por el sedentarismo, largas permanencias de pie o exceso de peso. Las molestias más frecuentes de las varices son calambres, pesadez o dolor, hinchazón de los tobillos... Se agudizan a lo largo del día, sobre todo si hace calor, y mejoran al elevar las extremidades.

Para aliviar estas alteraciones se recomienda no permanecer mucho tiempo de pie o en la misma postura; hacer ejercicio con regularidad; tomar duchas en las piernas alternando agua templada y fría, y seguir una dieta equilibrada con frutas y verduras frescas que contenga flavonoides de acción vasoprotectora.

Los síntomas típicos de las hemorroides son la sensación de ar-



dor en el recto, dolor al defecar y leve sangrado. La mejor manera de prevenirlas es evitar el estreñimiento mediante una alimentación rica en frutas, verduras y cereales integrales y la ingestión de unos dos litros de agua al día; realizar ejercicio regularmente; no reprimir el deseo de evacuar y evitar los esfuerzos durante la defecación.

Varias plantas medicinales, entre las que se cuentan el **rusco**, el **castaño de indias**, el **hamamelis**, el **meliloto**, el **ciprés**, el **ginkgo** o la **vid roja** ejercen una acción tonificante, antiinflamatoria y antiedematosa sobre las venas. Se pueden consumir en forma de infusiones, cápsulas, gotas o cremas para aplicar localmente. ■

La que emplea Soria Natural cumple todos los requisitos para fabricar productos de fitoterapia y oligoterapia

AGUA MIMADA

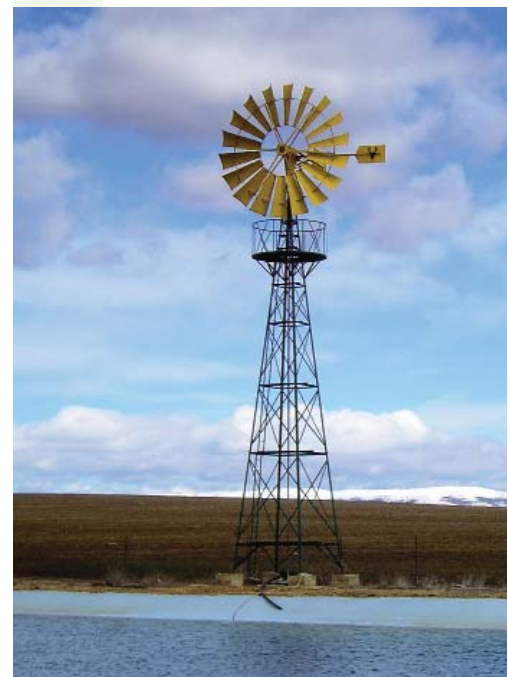
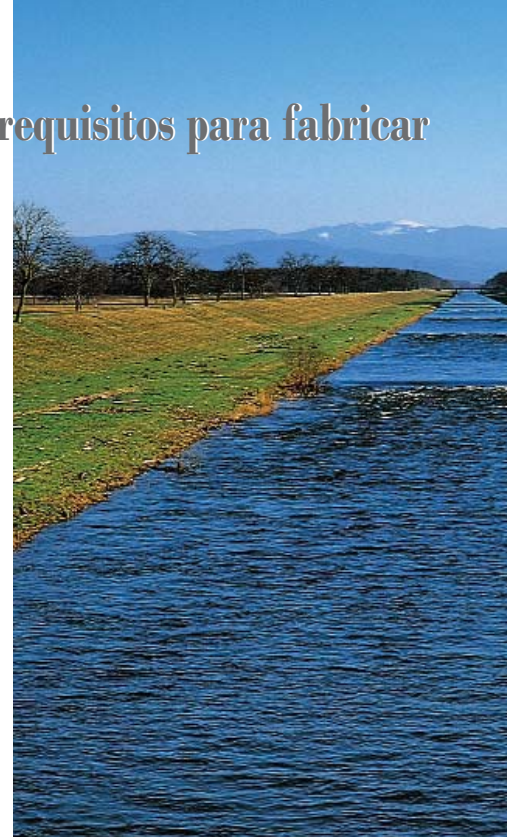
Soria Natural cuida con esmero todas las materias que usa para elaborar sus productos. El agua que utiliza, obtenida a unos 100 metros de profundidad, es de elevada calidad y está sometida a diversos controles.

reportaje: **félix andrés**,
departamento de calidad de *soria natural*

El agua es una sustancia imprescindible para el desarrollo de la vida. Su importancia, desde el punto de vista biológico, se debe a que prácticamente todos los procesos químicos que tienen lugar en la naturaleza se producen en disoluciones acuosas. La capacidad como disolvente hace que sea fundamental en el transporte de sustancias en el organismo, así como en la eliminación de componentes tóxicos. Pero, al mismo tiempo, puede ser origen de enfermedades si se consume contaminada por microorganismos u otras sustancias. De ahí, la importancia de tratarla y controlarla mediante analíticas periódicas con el fin de garantizar su seguridad en el consumo.

Filtros

Obviamente, *Soria Natural*, que emplea abundantes cantidades de agua en sus diferentes procesos de producción, cuenta con un sistema protocolizado con el fin de avalar tanto su salubridad como su calidad. Se extrae de una captación subterránea de elevada profundidad, en torno a 100 metros, que cumple todos los requisitos medioambientales. Ese agua es de gran calidad y totalmente potable, con una minerali-



zación débil y bajos niveles de sulfatos y nitratos. Anualmente, un laboratorio acreditado realiza diversas analíticas para comprobar sus parámetros.

Una vez que el líquido elemento se halla en superficie, se dosifica cloro líquido en línea y se almacena en un depósito el tiempo suficiente para eliminar los microorganismos que pudiera contener. Después, pa-



La empresa minimiza el **impacto medioambiental** mediante un riguroso control del **consumo** y la depuración de las aguas residuales

carbón activo. Esta sustancia es completamente inocua y se emplea para eliminar el cloro residual, además de retirar las partículas de un tamaño superior a 60 micras.

■ **Tratamiento por ósmosis inversa.** Consiste en bombear el agua a través de unas membranas semipermeables que sólo permiten el paso del agua y una mínima cantidad de sales minerales. Eliminan por completo cualquier molécula orgánica, incluido naturalmente todo tipo de microorganismo que pudiera existir y la mayor parte de minerales disueltos. El agua obtenida por este sistema es de pureza elevada.

No obstante, para la fabricación de los productos de fitoterapia y oligoterapia hay que dar un paso más. Se hace circular el agua por una resina de intercambio iónico. Estas resinas son sustancias granuladas insolubles que tienen en su estructura molecular radicales ácidos o básicos que pueden ser intercambiados por los iones presentes en el agua. Tras este proceso, el agua es ultrapura y cumple todas las exigencias sobre fabricación de medicamentos.

Consumo

Soria Natural verifica de forma rutinaria el agua empleada en la fabricación tanto de alimentos como de medicamentos: concretamente, realiza en su laboratorio análisis mensuales y en un laboratorio externo acreditado dos veces al año. En esas pruebas, se controla la presencia de plaguicidas, metales pesados, conta-

minantes orgánicos volátiles, cianuros, acrilamidas, benzopirenos, contenido en diferentes minerales y un extenso examen microbiológico

Además, Soria Natural siempre ha trabajado denodadamente para minimizar el impacto ambiental que supone el desarrollo de su actividad. Y lo hace en dos planos: la reducción del consumo de agua y la depuración de las aguas residuales. En cuanto al primero, anualmente se plantean objetivos cada vez más ambiciosos de reducción del consumo, lo que lleva a implantar medidas que ahorren agua como instalación de circuitos cerrados de refrigeración y vacío, grifos de cierre automático, sustitución de maquinaria antigua por otra más eficiente...

Gracias a estas medidas, algunas de un coste económico grande, en los últimos años ha descendido notablemente el consumo, a pesar del importante aumento del volumen de producción.

Respecto a las aguas residuales, la empresa puso en marcha en el año 2000 una estación depuradora con tratamiento terciario; es decir, primero se pasa el agua residual por un tamiz rotatorio muy fino para eliminar la mayor parte de los sólidos en suspensión y, posteriormente, se le aplica otro de carácter físico-químico que reduce en un 50 por ciento la carga contaminante y, por último, uno de tipo biológico con fangos activados que contienen una serie de bacterias que degradan la materia orgánica presente en el agua. ■

sa por una batería de filtros de sílex-antracita y se almacena en un tanque desde el que se suministra la que se emplea para refrigeración y usos sanitarios.

Sin embargo, la que se necesita para la fabricación tanto de alimentos como de productos de fitoterapia requiere los siguientes tratamientos adicionales:

■ **Tratamiento mediante un filtro de**

Cuidados maternos

Las embarazadas requieren específicamente una serie de nutrientes para hacer frente al desgaste energético que lleva consigo el proceso de gestación y contribuir al perfecto desarrollo del feto. **Soria Natural** dispone en su catálogo de diversos preparados que proporcionan esas sustancias, así como de otros que ayudan a aliviar las molestias que se le suelen presentar a las futuras mamás.



Vitasor 26 - Gestavit.

Complejo de vitaminas y minerales orgánicos asimilados en levaduras que contiene todos los aminoácidos esenciales. (12,25 €).



Hierro.

Comprimidos de hierro asimilado también en levadura de cerveza. El hierro tiene una función esencial en el organismo: transportar oxígeno a los tejidos, ya que es un componente esencial de la hemoglobina. (6,25 €).



Ácido Fólico.

Comprimidos de ácido fólico asimilado en levadura de cerveza. Esta vitamina del complejo B ayuda a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la médula espinal. (5,85 €).



Vitamina B12.

Comprimido de vitamina B12 asimilada también en levadura de cerveza. Esta vitamina es clave para que las células del cerebro y la sangre se encuentren en buen estado. (6,25 €).



Inulac.

Complemento alimenticio que ayuda a superar las molestias típicas de las digestiones lentas, la pesadez de estómago o las infecciones intestinales. (13,40 € Bote. 7,40 € Tablets).



Normacid.

Complemento alimenticio, compuesto de carbonato cálcico, hidróxido de magnesio, citrato potásico y jugo de patata deshidratado, que ayuda a neutralizar la acidez excesiva. **(1,53 €).**



Nogal: planta en bolsa.

Sus hojas contienen taninos y flavonoides. **(0,85 €).**

Crisálida G.

Emulsión fundamentada principalmente en el extracto de crisálida de gusanos de seda: regenera, tonifica y revitaliza las células. **(23,50 €).**



Sorifibrán.

Cápsulas de salvado de trigo, pectina de frutas, lino y malva que favorecen el tránsito de los alimentos. **(9,50 €).**



Cápsulas 5-S Bioflavonoides.

Estos nutrientes hidrosolubles favorecen la absorción y potencia el efecto de la vitamina C, al tiempo que favorecen la resistencia de los capilares. **(13,30 €).**



Higabac: perlas de aceite de hígado de bacalao.

Complemento dietético que contiene oleína, minerales, alcaloides y ácidos grasos poliinsaturados. **(9,46 €).**

Fitoterapia de verano

Estamos a tiempo para llegar a las anheladas vacaciones en buen estado. Productos para poner a punto nuestro cuerpo, sobre todo en primavera, y solventar los contratiempos que, a veces, alteran nuestro descanso y que se suelen presentar en forma de catarros, infecciones cutáneas o quemaduras solares.



Diuribel. Compuesto de diente de león, té verde (descafeinado), cola de caballo y abedul con citrato potásico, que facilita la depuración del organismo. (19,95 €).



Resverasor. Jugo deshidratado de piel y semillas de uvas negras con gran concentración de sustancias antioxidantes. Estimula la capacidad antioxidante. (17,28 €).

Coelitén. Ungüento natural elaborado a base de cera virgen y especies vegetales que ayuda a combatir la irritaciones de la piel producidas por diversos factores, así como a calmar las pieles sensibles y delicadas. (5,75 €).



Compositor 3 Boldo Complex. Mezcla de extractos y aceites esenciales de alcachofa, fumaria, boldo, manzanilla amarga, ajeno y romero que ayuda a reducir las molestias propias de digestiones lentas y pesadas. (10,81€).



Deposor Limón. Complemento alimenticio diseñado para favorecer los procesos depurativos. (18,50 €).



Celulán Gel.

Gel compuesto por extractos de varias plantas medicinales y aceites esenciales que ayuda a combatir y prevenir la celulitis. (22,20 €).



Hifader.

Es un producto de aplicación tópica compuesto de propóleo, nogal y romero que contribuye a frenar el desarrollo de microorganismos como los hongos. (5,75 €).



Vitasor 4 Complejo Total. Combinación de vitaminas y minerales que actúa favorablemente en ciertos estados carenciales, como los que se originan como consecuencia de un desgaste mayor del cuerpo o de una nutrición desequilibrada. (11,65 €).



Composor 21 Fucus Complex.

Es una combinación de plantas con acción estimulante del metabolismo general que ayuda a la reducción de volumen. (9,07 €).



Verde de Zanahoria.

Jugo deshidratado de zanahoria fresca enriquecido en betacarotenos de origen natural que ayuda a potenciar el bronceado de la piel y a protegerla de las radiaciones solares. (14,98 €).



Bonalín.

Complemento alimenticio que actúa de modo favorable sobre el colesterol y el estrés oxidativo, y previene el envejecimiento celular. (30,75 €).

Barreras contra las agresiones primaverales

No se resigne a llevar como pueda las agresiones primaverales. La fitoterapia pone a disposición de los usuarios un buen número de productos que ayudan a aliviar los molestos síntomas de estas afecciones y también a prevenirlas.



Immuneo 12.

Preparado de gran calidad que aporta las propiedades nutricionales de los calostros bovinos enriquecidos con lactoferrina, fermentos lácticos e inulina. (18,95 €).



Glucosor Azufre.

Este oligoelemento simple ayuda a desensibilizar el organismo. (7,57 €).



Diatonato Manganeseo.

Ayuda a que la reacción orgánica frente a las agresiones externas sea equilibrada. (7,57 €).



Extracto de Grosellero Negro. Extracto seco de las hojas de esta planta que tienen efecto favorable sobre las agresiones primaverales y externas. (8,42 €).



Compositor 23 Hyssopus Complex. Mezcla de extractos y aceites esenciales de grosellero negro, helicriso, pasiflora, cola de caballo, fumaria, pensamiento e hisopo. (11,40 €).

Circulación fluida

La fitoterapia también ayuda a combatir los principales trastornos de la circulación venosa.



Ciresvid. Concentración de diversas plantas que favorece el alivio de la sensación de hormigueo y pesadez en las extremidades inferiores. (24,60 €).



Compositor 40-Ruscus Complex. Está elaborado con una serie de plantas que contribuyen a mejorar la circulación. (10,01 €).



Circuvén. Cápsulas compuestas de hojas de hamamelis virginiana, raíz de rusco, semillas de castaño de indias y gábulas de ciprés. (10,45 €).

Dieta limpia

La gama **Dieta Limpia** de **Soria Natural** comprende una serie de productos totalmente naturales, concebidos tras un arduo e intenso trabajo de investigación e innovación que ayudan a cuidar tu peso sin poner en riesgo la salud.



- 1. Sorilat.** Sustitutivo vegetal del suero de leche. (19,89 €).
- 2. Drenalimp.** Ayuda a depurar el organismo al comienzo de la dieta. (9,75 €).
- 3. Linolax.** Barrita de lino y amaranto que sirve de tentempié. (1,63 €).
- 4. Quemavit.** Actúa sobre el metabolismo de la grasa. (9,75 €).
- 5. Naturfiber.** Ejerce un efecto probiótico y provoca una sensación de saciedad. (16,03 €).
- 6. Fost Print Light.** Energizante bajo en calorías que subsana las posibles astenias que pudieran aparecer. (13,25 € 10 viales, 25,52 € 20 viales).
- 7. Coreslim.** Ayuda a controlar el apetito. (16,95 €).
- 8. Thymenté.** Posee propiedades drenantes y antioxidantes. (4,50 €).

Energía extra

Suplemento alimenticio totalmente natural que provee al organismo de la energía necesaria para cubrir los requerimientos energéticos imprescindibles para mantener un alto rendimiento en la actividad diaria.

- 1. Fost Print Classic.** Sabor frutas del bosque. (21,50 € 20 viales).
- 2. Fost Print Plus.** Sabor mandarina. Con ginseng. (21,50 € 20 viales).
- 3. Fost Print Junior.** Sabor fresa. (21,50 € 20 viales).
- 4. Fost Print Sport.** Sabor plátano. (22,75 € 20 viales).



giuseppe

RUSSO LILLO

Presidente de la
Asociación
Española de
Dietistas y
Nutricionistas

«El principal problema alimenticio actual es que tomamos todo sin fibra, y eso es muy peligroso»

reportaje: j. carvajal

El presidente de los dietistas y nutricionistas cree que en España no se come bien. A su juicio, uno de los principales problemas alimenticios actuales es que «se toma todo sin fibra». «Debemos consumir -agrega- más productos integrales».



Giuseppe Rusolillo es un defensor a ultranza de la educación alimentaria. Una educación que sólo debe tener un objetivo: enseñar al paciente a comer. El presidente de la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas se queja del alto nivel de intrusismo que existe hoy en día en este ámbito de la salud.

– ¿Comemos bien los españoles?

– No. Lo hacemos de forma desequilibrada hasta el punto de que está

aumentando, como consecuencia de una mala alimentación, la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Diferente es que en nuestro país tenemos muy buen producto y una gran gastronomía.

– ¿Qué alimentos faltan, a su juicio, en nuestra dieta habitual?

– Debería aumentarse el consumo de frutas, verduras y hortalizas, de manera que se garantizarán cinco raciones al día que en total sumaran 600

gramos. En segundo lugar, reducir la ingestión de proteínas disminuyendo el consumo de carnes, pescados, embutidos, mariscos, etc. No tenemos que tomar tantas proteínas. En tercer lugar, aumentar el consumo de productos integrales procedentes de grano entero. El gran problema de este siglo es el alto grado de refinamiento de los cereales. Tomamos todo sin fibra y eso es realmente peligroso. Además, hay que hacer más ejercicio, no fumar y beber cantidades suficientes de agua.

– ¿Está generalizada la conciencia de que una mala alimentación puede ser el origen de enfermedades?

– La gente sí es consciente. Sin embargo, en este contexto, se produce una paradoja. Cuando una persona no se siente bien, acude rápidamente al médico para averiguar qué le pasa. Sin embargo, cuando llega el momento de cuidar nuestra alimentación, no nos ponemos en manos de un auténtico profesional. O nos apuntamos a una dieta milagro sin más o no nos ponemos en manos de cualquier profesional de la salud.

– ¿En qué debe consistir la tan mencionada educación alimentaria?

– Es un método que pocos profesionales conocen. Sólo los dietistas nutricionistas son capaces de ponerla en marcha. Y, además, creo que no es una tarea demasiado difícil. La educación alimentaria debe desembocar en la autoayuda. Cuando un profesional no nos enseña a comer en base a nuestros condicionantes nos está engañando. ▶

«Nuestra dieta debería incluir **más frutas, verduras y hortalizas**, y **menos proteínas**, lo que supone reducir el consumo de carnes, pescados, embutidos, etc.»

– ¿Está la obesidad controlada en España? ¿Qué grupos de población corren mayor riesgo?

– No está controlada. Desde el Ministerio de Sanidad, se está intentando crear un observatorio de la obesidad, un organismo interesante tanto para estudiar el problema como para tener una perspectiva histórica y poder incidir de forma eficaz sobre la población. El grupo que corre mayor riesgo es el infantil. España es el cuarto país con más obesidad en la franja de los 12 años después de Italia, Grecia y Malta.

– **Hablemos de los nutricionistas, ¿qué nivel profesional tienen con respecto a sus colegas europeos?**

– Hasta ahora, el periodo de formación universitaria era un año menos que en las universidades de nuestro entorno. Gracias al proceso de convergencia europea plasmado en el plan Bolonia, se acaban de publicar los nuevos grados que equiparan los títulos de dietista-nutricionista a nivel europeo. El problema radica en que profesionales de la salud como médicos, enfermeros o farmacéuticos sin formación específica en nutrición se dedican a ello. El ciudadano no sabe realmente la cualificación de quien le está atendiendo. A día de hoy le compete exclusivamente al dietista-nutricionista resolver las cuestiones alimenticias del ser humano. Cuando nos pongamos en manos de un profesional, debemos averiguar primero si es un especialista en nutrición y dietética.

– **¿Existe mucho intrusismo?**

– Lamentablemente, sí. Hay muchos profesionales de la medicina, la enfermería o la farmacia que no tienen



resueltas sus necesidades económicas, y acaban dedicándose a lo más fácil: a asesor y a poner dietas a personas con problemas de peso o alimenticios en general.

– **¿Ha desaparecido o reducido en nuestro país esa fe ciega que existía en los famosos «productos milagro»?**

– No, desgraciadamente, sigue existiendo. Tenemos que prevenir a los ciudadanos de los riesgos que pueden correr con estos productos.

– **¿Se hacen muchas barbaridades para adelgazar?**

– Sí. Los ciudadanos están dispuesto a hacer lo que sea por perder peso.

– **¿Qué características deben presentar los productos de dieta?**

– Los complementos dietéticos no deben prometer nada ni en su

publicidad, ni en sus prospectos, ni sus envoltorios. Son meros coadyuvantes. Son complementarios a la dieta y al ejercicio físico, que son los pilares del tratamiento contra la obesidad y el sobrepeso.

– **¿Qué ventajas tienen los preparados de dieta elaborados a base de plantas medicinales?**

– Las plantas medicinales pueden resultar positivas en cualquier tratamiento patológico o fisiopatológico. Evidentemente, han tenido, desde el principio de la humanidad, un efecto positivo en la salud. Son mucho más lentas, pero eficaces a largo plazo.

– **¿Recurre mucho a la fitoterapia? ¿Qué plantas le resultan más interesantes o atractivas?**

– De vez en cuando. Principalmente alcachofera, equinácea, cola de caballo y suplementos de vitaminas y minerales.

– **¿Le preocupa que la alimentación ecológica no esté aquí tan extendida?**

– Me gustaría que estuviera más extendida. Lo que más me inquieta es que mientras en el sur de Europa llenamos la televisión de anuncios con productos funcionales, en el norte de Europa lo que más preocupa es la alimentación ecológica, no que la leche esté enriquecida, sino que la leche sea rica de por sí porque las vacas se alimentan en los mejores pastos... ■

su ficha

■ Es titulado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra.

■ Además de presidir la AEDN, cuenta con un consultorio en nutrición especializado en sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedades renales.

■ Es profesor de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Navarra y director científico de la revista *Dieta Sana*.



visita nuestra web

www.sorianatural.es



y **descubre**
nuestra historia,
todos nuestros
productos
y novedades,
publicaciones,
últimos avances en
I+D+i, expansión...



date de alta en nuestro

newsletter

y recibe cada mes las

**últimas novedades en productos,
campañas promocionales,
artículos y un largo etcétera**




SoriaNatural[®]

La Sacea nº 1
Garray - Soria - España
www.sorianatural.es



Insustituibles en la dieta por su alto contenido en agua, fibra, antioxidantes, minerales y vitaminas

FRUTAS FUENTE DE VIDA



Las frutas son claves en toda alimentación equilibrada. Todas son un verdadero manantial de vida y salud gracias a su elevado contenido en agua, vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.

reportaje: **luisa gavián.**

información obtenida del libro

«Frutoterapia», de Albert Ronald Morales.

Madrid 2006. Ediciones Libertarias

El **colombiano** Albert Ronald Morales publicó en 2006 en España un interesante libro titulado «Frutoterapia». El autor explica detalladamente el resultado de una larga investigación sobre «el poder curativo de 106 frutos que dan vida». Este reportaje se centra concretamente en 12 de ellas, plátano, grosellas, cereza, uva, manzana, ciruela, albaricoque, calabaza, pera, mandarina, mango y guayaba, con cuyas pulpas se elaboran en **Soria Natural** las distintas variedades de *Fruta de la salud*. Un producto atractivo que, sin duda, facilita que todos, incluidos los perezosos a los que pelarlas se les hace un mundo, ingieran diariamente la ración de frutas recomendada.

El alto contenido en agua propicia una perfecta hidratación del cuerpo humano. Además, ayuda a

saciar el hambre y la sed.

Otro de sus componentes, la fibra, contribuye a reducir las disfunciones gastrointestinales, además de prevenir algunas patologías más graves.

Valor alimenticio

Las frutas contienen generalmente numerosas vitaminas, básicamente A, C y E, con gran capacidad antioxidante. Esta acción puede venir determinada también por minerales como el cobre, el zinc, el hierro o el manganeso. Esa propiedad también la poseen los compuestos químicos que se encuentran en algunas frutas.

■ **Plátano.** Es la fruta más consumida en el mundo gracias a tres factores: «su gran valor alimenticio, la facilidad de su cultivo y la resistencia para el transporte». Contiene hierro, agua, almidón, celulosa, sacarosa,





Las frutas contienen numerosas vitaminas, minerales, y sustancias con gran capacidad antioxidante

glucosa, dextrosa, gomas, tanino, proteínas, carbohidratos, fibra, calcio, fósforo, tiamina, niacina, ribaflavina y vitaminas A, B, C y E.

■ **Grosellas.** Son refrescantes y tienen propiedades diuréticas, antisépticas, laxantes y depurativas. Contienen agua, proteínas, tiamina, riboflavina, niacina, potasio, grasas extractivas, azúcar, celulosa, vitaminas, calcio, fósforo, hierro y bromo.

■ **Cereza.** Es una fruta ácida, sobre todo la roja. Contiene hierro, potasio, calcio, fósforo, sodio, magnesio, cloro, silicio, calorías y vitamina A, B y C. Las cerezas son, en opinión de Morales, «esencialmente purificadoras de todos los órganos».

■ **Uva.** Se compone de un 80 por ciento de agua y un 20 de elementos sólidos, mayoritariamente glucosa y celulosa, azúcares naturales de muy fácil asimilación. «Gracias a su activo principal -la clorofila- transforma la energía solar en azúcar y la acumula en abundancia, fácil y asimilable por el organismo, además de fortalecer músculos y cerebro».

■ **Manzana.** Existen miles de variedades. Contiene calorías, agua, proteínas, materia grasa, hi-



drocarbonados, celulosa, calcio, hierro, sodio, potasio, magnesio, fósforo, azufre, cloro y vitaminas A, B y C. «Se recomienda a las personas que hacen vida sedentaria comerlas a diario, preferiblemente en ayunas, porque depuran el hígado, dan fosfato al cerebro y vitalidad al sistema nervioso», agrega Morales.

■ **Ciruela.** Esta fruta, según el mismo autor, «es energética gracias a los azúcares que contiene, y laxante pero no irrita, porque es emoliente y nutritiva». Cualesquiera que sea su variedad, existen en torno a 300, contiene agua, azúcares, hidratos de carbono, celulosa, hierro, potasio, calcio, silicio, sodio, magnesio, calorías, fósforo, vitaminas diversas, manganeso, proteínas, fósforo, azufre, cloro, glucosa y sacarosa.

■ **Albaricoque.** Es una fruta dulce, jugosa y aromática. Contiene agua, hidratos de carbono, hierro, potasio, calcio, fósforo, sodio, proteínas, lípi-

dos, flúor, cobalto, bromo, ácido málico y vitamina A, B, PP y C. Albert Ronald Morales asegura que «el fruto es muy nutritivo, sobre todo cuando está seco o en plena madurez».

■ **Calabaza.** Su componente principal es el agua, lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono y a su casi inapreciable grasa, hace que sea un alimento con un escaso aporte calórico. Es buena fuente de fibra y mejora el tránsito intestinal por la alta presencia de mucílagos. Es rica en beta-carotenos y vitaminas.

■ **Pera.** No contiene gran cantidad de vitaminas, pero sí oligoelementos, carbohidratos, fósforo, sodio, calcio, magnesio, tanino o pectina. Es muy digestiva y estimula la producción de saliva y jugo gástrico.

■ **Mandarina.** Es la reina de las frutas semiácidas y ayuda a descontaminar el cuerpo de plomo. Contiene potasa, sosa, agua, carbohidratos, fibra, calcio, sales fosfóricas, sales de magnesio, sales de hierro, proteínas, azúcares, vitaminas A, B y C, calcio, fósforo e hierro.

■ **Mango.** Esta fruta semiácida contiene calorías, agua, proteínas, carbohidratos, fibra, calcio, fósforo, hierro, tiamina, riboflavina, niacina y vitaminas C y A.

■ **Guayaba.** También llamado guayabo, esta fruta puede ser dulce, semiácida o ácida. Contiene 16 vitaminas, además de agua, proteínas, calorías, calcio, fósforo, hierro, grasas, sustancias albuminoides, azúcares, hidratos de carbono, fibra, ácido tánico, calorías, tiamina, riboflavina y niacina. ■



Presentan un alto nivel de tolerancia para los alérgicos al trigo, ya que tiene una configuración diferente



CEREALES PRIMITIVOS

Los cereales que ingerimos no tienen casi nada que ver con los que consumían nuestros primeros antepasados. Los cereales primitivos destacan por su superior valor nutritivo y su alta digestibilidad.

reportaje: **marcos sanz.** departamento
I+D+i de soria natural

Los cereales han sido y continúan siendo el sustento de la humanidad. El más utilizado por muchas civilizaciones ha sido, desde luego, el trigo, que fue además el primer grano que el hombre empleó como alimento y al que, desde entonces, hace aproxi-

madamente 12.000 años, más se recurre. También se emplea mucho el arroz y, en menor medida, otros como el maíz, el centeno, la avena y la cebada. Actualmente, se consumen refinados -el grano limpio de toda envoltura-, e integrales -el grano en-



tero del que sólo se extrae la envoltura más superficial-. Todos contienen minerales, entre ellos calcio, hierro y magnesio, además de vitaminas, como la niacina o la tiamina.

Producción

Diversas investigaciones en yacimientos arqueológicos han puesto de manifiesto la importancia que tuvieron los cereales en la transformación de la sociedad nómada, fundamentada en la caza y en la recolección, a otra sedentaria, que producía sus alimentos a partir de la agricultura y la ganadería. Precisamente, estas comunidades primitivas comenzaron a cultivar los cereales obtenidos con plantas silvestres que, con el tiempo, fueron convirtiéndose en especies domésticas.

A lo largo de miles de años, se han venido produciendo incontables hibridaciones. Unas, de forma natural, y otras, auspiciadas por el hombre, debido a la domesticación de los



Su consumo **beneficia** a nuestro sistema inmunitario mucho más que las **nuevas variedades**

cereales. El hombre primitivo, sin ningún rigor científico y con la única ayuda de la observación y de su intuición, tendía a utilizar la variedad de trigo que más fruto daba o que mejor se adaptaba a uno u otro tipo de suelo. Recientemente, en pleno siglo XX, se han realizado procesos de selección de especies mejoradas, pero en este caso en periodos de tiempo mucho más reducidos y sin la intervención selectiva de la naturaleza.

Las variedades de trigo se han sometido a todo tipo de hibridaciones para hacerlas crecer en un amplio margen de condiciones, haciéndolas más fecundas, hasta el punto de que, en los últimos 40 años, se ha conseguido aumentar su producción el doble por hectárea.

Por tanto, resulta evidente a todas luces que el trigo que consumían nuestros antepasados nada tiene que ver con el actual. Los trigos poseen 7, 14 ó 21 pares de cromosomas. La diferencia entre unos y otros repercute en la morfología, la resistencia a las plagas, los rendimientos, el com-

tamiento en la molienda y la calidad de los productos elaborados.

Las especies diploides, las que tienen siete pares de cromosomas, entre las que se incluye el *Triticum monococcum*, se cree que son los ancestros de las otras especies. No obstante, en nuestros días disponemos de algunas que se podrían aproximar a los cereales originales o primitivos, como es el caso de la escanda (*Triticum monococcum L.*). El consumo de estos cereales primitivos facilita la adaptación de nuestro sistema inmunitario mejor que las nuevas variedades con las que convivimos desde hace aproximadamente un siglo. Presentan un alto nivel de tolerancia para los alérgicos al trigo, ya que están formados por proteínas con una configuración diferente a la de dicho cereal y también porque su genoma está compuesto por 7 pares de cromosomas, en lugar de los 14 ó 28 que componen las variedades actuales de espelta o de trigo. También destacan por su superior valor nutritivo y su alta digestibilidad. ■

Son plantas y sustancias que disminuyen las necesidades energéticas y los depósitos de grasa

QUEMAGRASAS IMPRESCINDIBLES

Una de las principales innovaciones que presentan las dietas de adelgazamiento son una serie de sustancias y elementos naturales que originan la disminución de las demandas energéticas del cuerpo y/o de los depósitos de grasa.

reportaje: **doctor javier macarrón.**
departamento médico de soría natural

Siempre que hablamos de sobrepeso lo relacionamos con una acumulación excesiva de grasa. Sin embargo, existe un tipo de grasa que no sólo no es perjudicial en caso de obesidad sino que, por el contrario, presenta muchos beneficios. Es el caso del ácido pinolénico, ácido graso de la serie omega 6 procedente del pino coreano, el cual provoca la liberación de dos sustancias a nivel intestinal: una, la colecistoquinina (CCK), y otra, el polipéptido GLP-1, las cuales mandan mensajes al cerebro estimulando el centro de la saciedad contribuyendo de esta manera a inhibir el apetito y la ingesta de alimentos. Es decir, hacen que la gente coma menos.

Es una máxima que tanto los

médicos especialistas como los profesionales en Nutrición repiten hasta la saciedad: «todo hidrato de carbono ingerido que no se quema con actividad física termina convirtiéndose en ácidos grasos y triglicéridos, o sea en grasas de reserva».

Existen una serie de plantas, sustancias y elementos naturales con capacidad de estimular el metabolismo basal, valor mínimo de energía necesaria para que la célula subsista, lo que provoca un mayor gasto energético influyendo en la pérdida de peso. De esta manera, nos encontramos con las algas fucus y laminaria, el té y la Hoodia gordonii.

■ **Fucus.** Tiene acción adelgazante, que se debe, sobre todo, a la presen-





La **laminaria** es una alga que facilita la eliminación de desechos, al tiempo que **estimula** la circulación

cia de iodo orgánico, que actúa sobre la glándula tiroides activando la catabolización de las grasas. Por otro lado, la algina, sustancia mucilaginoso, sufre un proceso de hinchamiento dando sensación de plenitud y reduciendo así el apetito, además de disminuir la absorción tanto de azúcares como de grasas y proteínas, aumentando su eliminación fecal.

■ **Laminaria.** Las sales minerales, el iodo, los oligoelementos y las vitaminas y provitaminas que contienen estas algas producen una estimulación del metabolismo general, aumentando los cambios osmóticos y la eliminación de desechos. Es remineralizante, diurética, incentiva la circulación venosa e hipolipemiante. Por su contenido en mucílagos (sensación de plenitud), se utiliza como coadyuvante en el tratamiento de la obesidad y la celulitis, y como laxante mecánico.

■ **Té.** Por su contenido en xantinas y teofilinas, ejerce un efecto favorecedor en la combustión de las grasas. Asimismo, propicia su movilización e impide su acumulación en el hígado

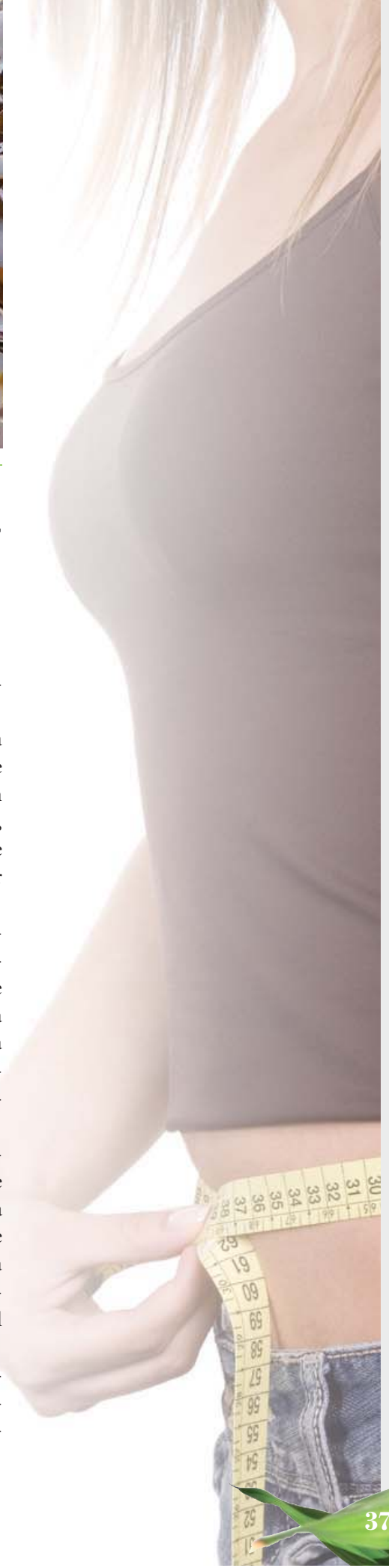
y las paredes de los vasos sanguíneos.

■ **La Hoodia gordonii.** Tras la ingesta de esta planta, se envían rápidamente mensajes al cerebro, donde se hallan las neuronas del «centro del apetito», y se obtiene la misma sensación de saciedad que después de comer por lo que disminuye el apetito.

■ **L-Carnitina.** Aminoácido sintetizado a partir de la carne por el organismo, que facilita la combustión de la grasa en el interior de la célula para su transformación en energía. Para que su acción sea más intensa, se recomienda realizar ejercicio físico para movilizar más las grasas.

■ **Cromo.** Potencia la acción de la insulina y la formación del Factor de Tolerancia a la Glucosa, lo que afecta al metabolismo de los glúcidos y de las grasas. Facilita la entrada de la glucosa en las células lo que contribuye a suprimir el apetito y reducir el ansia por el azúcar.

■ **Yodo.** Constituyente de las hormonas tiroideas, estimula el metabolismo basal y el consumo de oxígeno. ■



Pasta de espelta primitiva

Soria Natural sigue lanzando al mercado nuevos productos de alimentación cien por cien ecológicos. Próximamente, presentará en el mercado **Las Pastas**, elaboradas con harina integral de escanda, espelta primitiva. Tienen bajo contenido en grasa y sodio, y alto en fibra. Su índice glucémico es bajo. Las variedades son las siguientes: Fideos ecológicos, Crestas ecológicas, Espirales (de 3 colores), Flores de espelta con alcachofa, Flores de espelta con espárragos y Setas de espelta con boletus.



Biscotes integrales con escanda

Espeltrote es un producto también novedoso. Está elaborado con harina integral de escanda procedente de cultivos ecológicos. Se trata de un cereal muy antiguo, la espelta primitiva, que contiene fibra, ácidos grasos insaturados, todas las sales minerales, hierro y vitaminas E y B1. Se presenta en tres variedades: Espeltrote, Espeltrote con soja y Espeltrote con lino.

(4,95 €)



Fruta fácil de tomar

La gama *Fruta de la Salud* es una forma fácil y cómoda de tomar la fruta que nuestro organismo necesita ingerir cada día. Se trata de pulpas de frutas. Cien por cien vegetales, sin grasa, de fácil digestión, sin conservantes ni colorantes. Existen 10 variedades: Pulpa de Plátano con grosellas, Pulpa de Cereza, Pulpa de Manzana, Pulpa de Manzana con grosellas, Pulpa de Mango y manzana, Pulpa de Uva y manzana, Pulpa de Albaricoque, Pulpa de Ciruela, Pulpa de Calabaza al limón y a la canela y Pulpa de Pera y polen.

Próximamente saldrán al mercado: Pulpa de Mandarina, Pulpa de Guayaba con uva negra y Pulpa de Manzana reineta asada.

(entre 0,99 y 1,25 €)





Empanadas de brócoli y picadillo vegetal.

La empanada es uno de los productos tradicionales en el catálogo de alimentación ecológica de Soria Natural. Se presenta en dos variedades: brócoli y picadillo vegetal. Carecen de colesterol, así como de grasas, conservantes y colorantes. (2,87 € Brócoli, 3,03 € Picadillo vegetal).



Desayuno Mediterráneo Ecológico.

El desayuno es una comida fundamental en nuestra alimentación diaria. Es más importante de lo que se piensa, pues mejora el estado nutricional, aumenta el rendimiento físico e intelectual y ayuda a controlar el peso. Existen dos variedades: Olitomate (tomate, aceite de oliva y ajo) y Olitomate con aceitunas verdes (tomate, aceite de oliva, aceitunas verdes y ajo). (0,80 €).

Zumo de tomate. Se emplean tomates ricos en licopeno, carotenoide con gran capacidad antioxidante. (1,86 € 475 ml.).



Gazpachito. Una auténtica bebida refrescante de verano, que se presenta en envases de 200 ml.

Gazpacho. Elaborado a base de hortalizas cultivadas en las fincas de Soria Natural, a 1.200 metros de altura. (2,75 €).



Licuados de Zanahoria. Están elaborados con zanahorias ricas en beta-caroteno y carotenoide, por lo que tienen gran capacidad antioxidante. Presenta cuatro variedades diferentes: Zanahoria, Zanahoria con manzana, Zanahoria con remolacha y manzana, y Zanahoria con manzana y apio. (2,50 €).

Alternativas vegetales

Son una alternativa, al no contener lactosa, para personas con intolerancia alimentaria, así como para vegetarianos. Bebidas cien por cien ecológicas, saludables, refrescantes y nutritivas. De fácil digestión, no tienen colesterol. Bajas en grasas. La gama comprende actualmente dos variedades: Bebida de Arroz y Bebida de Soja.



Bebida de Arroz.

Posee hidratos de carbono de lenta asimilación que liberan energía progresivamente. Es rica en minerales y vitamina B. Aporta fibra. **(2,00 €)**



Bebida de Soja. Posee importantes propiedades nutricionales. Aporta una elevada cantidad de calcio natural. Contiene hidratos de carbono, proteínas, fibra, magnesio e hierro.

(1,75 €)



SoriaNatural
Golden Class

Soria Natural Golden Class se consolida en el primer año

EL proyecto de franquicia de **Soria Natural**, que nació como un nuevo concepto de negocio de salud y belleza natural adaptado a las necesidades actuales, ha tenido una gran implantación en el primer año de su puesta en marcha. Gracias a una imagen moderna y a una oferta de productos y servicios exclusivos, la red de franquicias de **Soria Natural** tiene en funcionamiento ocho centros franquiciados y tres propios repartidos por toda la geografía española.

El primer centro franquiciado se abrió en Fuengirola (Málaga) y, desde entonces, le han seguido los centros de Zaragoza, Ciudad Real, Cieza (Murcia), Calpe (Alicante), Madrid, Alicante y Priego (Córdoba). *Golden Class Soria* fue la unidad piloto propia de Soria Natural y ha mantenido un crecimiento constante afianzando, cada día más, clientes gracias a un servicio integral de salud y belleza.

Junto con el crecimiento de la red en España, las franquicias de **Soria Natural** se han expandido a otros países como Portugal y México, donde esta iniciativa ha sido la oportunidad que muchos inversores estaban esperando. En ambos países se han establecido centros con una gran proyección de crecimiento y alta rentabilidad debido al respaldo de **Soria Natural**.

En 2009 se va a seguir trabajando para aumentar el número de centros y poder atender un creciente mercado de productos naturales y servicios de salud y belleza profesionales y de calidad. Se están realizando nuevos proyectos que en poco tiempo estarán en funcionamiento, y que servirán de apoyo a todas aquellas personas que deciden emprender un negocio de futuro, a pesar del momento económico que se está atravesando actualmente. ■

Una oportunidad de oro

EN un mercado cada vez más complejo en el que la constante innovación es un requisito indispensable para consolidar un posicionamiento en el mercado, **Soria Natural Golden Class** presenta la oportunidad de trabajar junto con una empresa internacional con más de 26 años de experiencia en el sector de la Medicina Natural y que dedica grandes esfuerzos a la investigación y al desarrollo de nuevas formas de aprovechar los recursos que nos ofrece la naturaleza.

La fuerza del trabajo en equipo reside en la capacidad de hacer frente a grandes adversidades y periodos económicos inestables. El trabajo en red permite a los empresarios tener una mayor capacidad para desarrollar su negocio y aprovechar la experiencia del grupo.

Las franquicias **Golden Class** ofrecen productos y servicios exclusivos a sus clientes con el sello



de calidad de **Soria Natural**. Gracias a una imagen moderna y atractiva, **Soria Natural Golden Class** responde a una filosofía de negocio que ofrece una nueva vi-

sión de la medicina natural para hacerla más accesible a todo el mundo. El objetivo es que, paso a paso, más gente se beneficie y confíe en la fitoterapia. ■

Centros SN Golden Class

■ SN Golden Class Soria. (Nivel 3)

El Collado 39. 42002 Soria.

Teléfono: 975 22 87 12.

soria@sngoldenclass.com

■ SN Golden Class Fuengirola. (Nivel 2A)

Santa Rosa, 20. Local 3.

29640 Fuengirola (Málaga).

Teléfono: 952 47 92 66.

fuengirola@sngoldenclass.com.

■ SN Golden Class Zaragoza. (Nivel 1A)

Santa Lucía, 6. 50003 Zaragoza.

Teléfono: 976 44 50 97.

zaragoza@sngoldenclass.com.

■ SN Golden Class Ciudad Real.

(Nivel 2B)

Lentejuela, 1. 13002 Ciudad Real.

Teléfono: 926 21 06 49.

ciudadreal@sngoldenclass.com.

■ SN Golden Class Calpe. (Nivel 3)

Maestro Serrano, ed. Apolo, 6.

Local 10-11. 03710 Alicante.

Teléfono: 965 83 00 77.

calpe@sngoldenclass.com.

■ SN Golden Class Cieza. (Nivel 1A)

Camino de Murcia, 91.

30530 Cieza (Murcia).

Teléfono: 968 960 662.

cieza@sngoldenclass.com

■ SN Golden Class Madrid. (Nivel 1B)

Cartagena, 131. 28002 Madrid.

Teléfono: 91 564 35 81.

madrid.prosperidad@sngoldenclass.com

■ SN Golden Class Barcelona.

(Nivel 2B)

Ausías Marc, 141. 08013 Barcelona.

Teléfono: 93 265 17 87.

barcelona.glories@sngoldenclass.com

■ SN Golden Class Alicante. (Nivel 1B)

Padre Esplá, 1. Bajo. 03013 Alicante.

Teléfono: 966 37 85 01.

alicante.elpla@sngoldenclass.com

■ SN Golden Class Priego. (Nivel 1A)

San Luis, 13. 14800 Priego (Córdoba).

Teléfono: 957 70 19 90.

priego@sngoldenclass.com



Un servicio personalizado y de calidad

EL comercio ha progresado rápidamente en los últimos años, la gran oferta de productos y servicios hace que los consumidores sean más exigentes y dispongan de más información para tomar sus decisiones de compra. El cliente no se conforma sólo con adquirir productos o servicios, sino que busca un trato personalizado, un servicio de calidad y una garantía de los productos que adquiere.

Los centros **Golden Class** ofrecen servicios de salud y belleza dirigidos por profesionales especializados en diferentes campos como la nutrición, la medicina natural o la estética, que se coordinan para mejorar de forma integral el bienestar de sus clientes. Gracias a este con-

cepto de trabajo, se puede individualizar el trato y conseguir resultados efectivos a través de un estudio interno y externo de cada persona.

Para mantener esta filosofía de trabajo en todos los centros, se forma a su personal en **Soria Natural** para que dispongan de todas las herramientas necesarias para garantizar el éxito de sus servicios. Contar con un equipo formado y cualificado es necesario para ofrecer a cada cliente lo que necesita y, así, generar confianza.

Conseguir la satisfacción de los clientes es uno de los principales activos de los centros **Golden Class** y la mejor forma de situarse en un mercado con una gran cantidad de alternativas. ■

Los niveles de SNGC

■ Nivel 1:

Herbolario. Alimentación Ecológica. Asesoramiento Dietético. Asesoramiento de Medicina Natural.

■ Nivel 1B:

Herbolario. Alimentación Ecológica. Asesoramiento Dietético. Asesoramiento de Medicina Natural. Servicios Estéticos.

■ Nivel 2A:

Herbolario. Alimentación Ecológica. Productos de Parafarmacia. Asesoramiento Dietético. Asesoramiento de Medicina Natural.

■ Nivel 2B:

Herbolario. Alimentación Ecológica. Productos de Parafarmacia. Asesoramiento Dietético. Asesoramiento de Medicina Natural. Servicios Estéticos.

■ Nivel 3:

Herbolario. Alimentación Ecológica. Productos de Parafarmacia. Asesoramiento Dietético. Asesoramiento de Medicina Natural. Servicios Estéticos. Zona de Ocio (spa urbano, gimnasio...)





Ambiciosa campaña de «Fost Print» en el «Carrusel Deportivo»

SORIA Natural acaba de poner en marcha una campaña de marketing sin precedentes, que se prolongará hasta el 30 de mayo, en el programa deportivo más escuchado de la radio española, «Carrusel Deportivo», de la *Cadena Ser*. A través de los conductores de espacio, *Pepe Domingo Castaño* y *Paco González*, «prestigiaremos y potenciaremos» los productos naturales, y muy especialmente, nuestra gama de energéticos **Fost Print**, «con el claro objetivo de generar un incremento en la demanda de estos artículos por el público al que nos dirigimos»

La empresa hace este esfuerzo como consecuencia de que «estamos comprometidos como

nadie con nuestros clientes», con el fin de «incentivar y apoyar la venta de nuestros productos en todos los establecimientos». En esta campaña estamos reivindicando «con rotundidad la imagen de nuestro sector y de la Medicina Natural como una alternativa de calidad a las terapias convencionales. Es necesario transmitir al consumidor la imagen de los herbolarios como puntos de venta modernos y eficaces, capaces de satisfacer íntegramente sus necesidades».

Paralelamente, con el fin de reforzar la presencia en el programa líder de la radio deportiva española, hemos diseñado hasta cuatro acciones promocionales con las que intentaremos mante-

ner muy viva la campaña durante los más de cuatro meses de duración. Así, en febrero, comprando cualquiera de nuestras variedades de la gama **Fost Print**, y enviando a nuestra dirección postal el código de barras del producto, junto con sus datos personales, nuestros consumidores participarán en el sorteo de 10 equipaciones deportivas de su club favorito, y 50 balones oficiales de la Liga Profesional de Fútbol. Con la misma sistemática, en abril, seis entradas (dos por ganador) para la gran final de la Copa del Rey que se jugará en mayo. Y, finalmente, ese mismo mes sortearemos 20 entradas (dos por ganador) para asistir a un partido de su equipo favorito. ■

El entrenador del Real Madrid colaborará con Soria Natural

SORIA Natural y Juande Ramos han firmado un acuerdo de colaboración por el que el entrenador del Real Madrid C.F. ayudará a nuestra empresa a difundir y promocionar sus alimentos ecológicos, así como los suplementos para deportistas elaborados a base de plantas medicinales. El técnico de fútbol, que ha cosechado en los últimos tiempos grandes éxitos deportivos, goza de un gran prestigio en el ámbito de la dietética y la nutrición, hasta el punto de que frecuentemente publica una columna sobre esta materia en el conocido periódico deportivo francés *L'Equipe*.



El «míster» del Real Madrid, consumidor y gran conocedor de este tipo de productos, también colaborará con el equipo del departamento de I+D+i de **Soria Natural** en el diseño y desarrollo de nuevos productos fitoterápicos para deportistas de élite. ■



Soria Natural patrocina la Carrera de la Mujer

SORIA Natural y Motorpress Ibérica, organizador del V Circuito Carrera de la Mujer, han alcanzado un acuerdo por el que la empresa líder en el sector de la Fitoterapia en España patrocinará todas las carreras que componen el calendario de 2009.

Soria Natural desarrollará diferentes acciones en cada una de las carreras. Así contará con un stand propio, donde dará a degustar, a las más de 50.000 corredoras que se estima participen en la totalidad del Circuito, la amplia gama de productos naturales y alimentos ecológicos que componen su catálogo y también proporcionará en todas las bolsas de cortesía que se reparten entre las partici-

pantes muestras de productos, además de nuestra revista *Qualitas Vitae*.

La imagen de la firma se verá representada, asimismo, en todos los soportes publicitarios que difunden las carreras, así como en la página web oficial del evento.

Este Circuito goza de una gran repercusión social y mediática al haber superado ya las 50.000 mujeres inscritas en las diferentes pruebas que se celebran a lo largo y ancho de la geografía nacional (Málaga, 8 de marzo; Valencia, 5 de abril; Madrid, 10 de mayo; Gijón 24 de mayo; Vitoria, 7 de junio; Sevilla, 4 de octubre; Barcelona, 25 de octubre, y Zaragoza, 15 de noviembre). ■

ESPELTROTE

BISCOTE INTEGRAL

con escanda
espelta
primitiva



¿te apetece?

- 0% colesterol.
- Alto contenido en fibra.
- Alto contenido en ácidos grasos insaturados.
- Alimento de bajo índice glucémico.
- Bajo contenido en grasa.
- Sin conservantes, colorantes ni otros aditivos.



ESPELTROTE



ESPELTROTE con soja



ESPELTROTE con lino

ESPELTROTE, UN BISCOTE LLENO DE SABOR

¡pruébalo!

CON LA GARANTÍA DE

SoriaNatural[®]

La Sacea nº 1
Garray - Soria - España
www.sorianatural.es

descubre ONO

ono.es

Teléfono · Televisión · Internet · ojo

descubre
ONO

ono.es
teléfono
televisión
e internet
llama al 1400

Tel: 01 - 315 94 12
www.ono.es

ONO
llama al 1400