

QV

07
otoño / invierno 2009
SoriaNatural

QUALITAS VITAE

FLORA
INTESTINAL:

La base de
las defensas

Bloqueo a los
HIDRATOS
DE CARBONO



PEQUES

SANOS

bebidas vegetales ecológicas

alternativa **VEGETAL** a la leche



- 100% vegetales y ecológicas.
- saludables, refrescantes y nutritivas.
- sin azúcares añadidos.
- no contienen lactosa ni colesterol.
- bebidas completas y de fácil digestión.
- con un sabor incomparable.
- bajas en grasa.

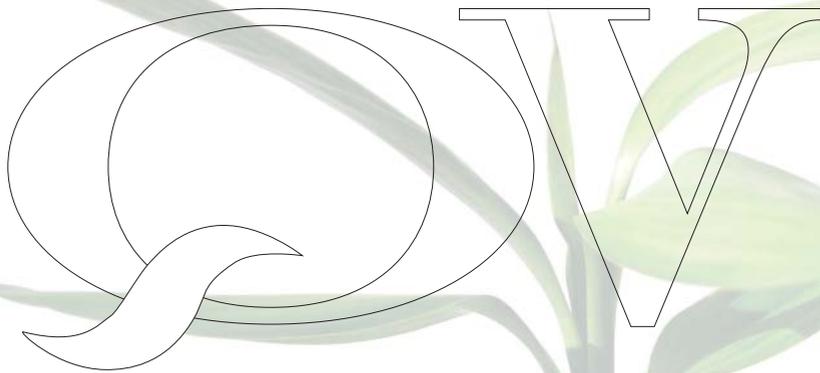
si quieres a los tuyos
y te preocupa
su alimentación y salud...

... NO LO DUDES !!!

SoriaNatural® La Sacea Nº 1
Garray - Soria - España
www.sorianatural.es



100%
ecológicas



04. PEQUES SANOS 10. FLORA INTESTINAL: LA BASE DE LAS DEFENSAS 14. UN CURSO SIN ESTRÉS
18. RESVERATROL: EL ANTIOXIDANTE POR EXCELENCIA 22. EL ESCÁPARETE DE FITOTERAPIA
28. ENTREVISTA A JUANDE RAMOS 32. EL QUEFU 35. BLOQUEO A LOS HIDRATOS DE CARBONO
36. ESCAPARATE DE ALIMENTOS 42. ENTREVISTA AL DIRECTOR DE SORIA NATURAL GOLDEN
CLASS 45. LA JUSTICIA EUROPEA CONDENA A ESPAÑA POR RETIRAR PRODUCTOS NATURALES

apiedepágina

Desde pequeños



Antonio Esteban
Presidente de
Soria Natural

Recientemente me encontraba de incógnito, como un usuario más, en un herbolario grande de Madrid. Había bastantes clientes, pero el ambiente era muy relajado y silencioso. Estaba viendo un lineal de energéticos, cuando una señora joven entró y se dirigió a uno de los encargados: «Por favor, ¿podría indicarme alguna planta o algún producto que ayude a mi hijo de un año a fortalecer las defensas?. Es que me coge todo». El profesional le explicó detalladamente las plantas medicinales y las sustancias que mejor cumplen esa función, así como los preparados que combinan distintos elementos.

La escena pone de manifiesto la importante función social que desempeñan los herbolarios y sus profesionales. Cuando estaba contemplando el área de

alimentos ecológicos refrigerados, otra voz femenina irrumpió en el fondo: «Buenos días, ¿me recomienda algún producto natural para mi hijo que se acatarras con frecuencia?. Me han hablado de la equinácea. ¿Es lo mejor?». «Efectivamente, es una planta muy buena -le respondió el encargado-. Tanto que es conocida como el “antibiótico natural”. Le aconsejo que la alterne con otras plantas».

Pues bien, esta labor de educación ha de ser prioritaria en nuestro maravilloso sector. Queremos que la Medicina Natural se extienda porque es buena y no genera ningún efecto secundario. Los profesionales y las familias deben jugar un papel decisivo en esta labor. El objetivo es que los padres apuesten por esta vía saludable para sus hijos. ■

La naturaleza pone a nuestra disposición plantas y sustancias que ayudan a su desarrollo físico e intelectual

PEQUES SANOS Y FUERTES

Una de las máximas preocupaciones de los padres de hoy en día es el de proporcionar los cuidados necesarios para conseguir que sus hijos estén lo más sanos posibles. Les proponemos una guía sencilla para ayudar a nuestros hijos a que tengan una buena salud en la infancia, en la pubertad y en la madurez.

reportaje: **doctora isabel molinero**
departamento médico de *soria natural*

¿Qué implica que un niño tenga una buena salud? ¿Qué parámetros han de cumplir para que sean sanos y fuertes? ¿Qué factores han de tener en cuenta los padres para que sus hijos tengan una vida sana y crezcan con normalidad? No hace falta leer mucha literatura científica para descubrirlos. Basta con poner en fun-

cionamiento el sentido común para identificarlos. En síntesis, se trata de ayudarles a llevar una vida sana.

Los especialistas cifran en cinco los pilares sobre los que debe sustentarse su salud. Por un lado, deben disponer en todo momento de la energía necesaria para realizar correctamente todas sus funciones. Su



para ayudarles a disponer de más «combustible», se encuentran sustancias altamente energizantes y nutritivas como jalea real, propóleo, vitaminas, minerales y aminoácidos cuya finalidad es la de aprovechar y potenciar al máximo sus efectos sobre el organismo.

El aporte de ácidos grasos insaturados omega 3 y 6 en los niños es muy importante, ya que desempeñan un papel fundamental como componentes de los lípidos de las membranas celulares, particularmente en el tejido nervioso y en la retina de los ojos. Se aconseja que la grasa aporte un máximo del 35 por ciento de las calorías de la dieta.

■ **Crecimiento adecuado.** Aunque la necesidad de micronutrientes del organismo es constante a lo largo de toda la vida, la cantidad requerida de cada uno de ellos varía en función de múltiples factores: la edad, el peso, la dieta alimenticia, el tipo de actividad que se realiza, etc. Existen épocas de rápido crecimiento y desarrollo donde los niños demandan una mayor cantidad de sustancias nutritivas acorde con los cambios que están experimentando. En esta etapa, la nutrición es la clave para que el crecimiento sea constante y el desarrollo de huesos, dientes y músculos sea normal con el fin de garantizar un buen estado de salud en el futuro.

En los años de la niñez y adolescencia se desarrollan la densidad y masa ósea, por lo que debemos asegurar que el organismo recibe todo lo necesario para que la formación sea buena y los huesos sean resistentes a largo plazo. Determinados su- ➤

crecimiento debe ser el adecuado en cada etapa de su vida. No se debe forzar su naturaleza para adelantar su desarrollo. El buen funcionamiento del aparato digestivo resulta clave. Los médicos insisten en que éste es la base del edificio de la salud. También es muy importante el sistema inmunológico, de cuya fortaleza depende el triunfo o la derrota de las ofensivas de virus y bacterias. El aparato respiratorio es el más sensible a esos ataques. Y, por supuesto, deben descansar lo necesario.

■ **Energía necesaria.** El objetivo en este ámbito es doble. Evitar, por un lado, el riesgo de desnutrición y, por otro, el aporte excesivo que puede llevar al sobrepeso o a la obesidad. Por tanto, la vigilancia periódica del

crecimiento del niño es el mejor método para evaluar la suficiencia del aporte calórico. Así, por ejemplo, los requerimientos estimados de energía para niños moderadamente activos de entre 9 y 13 años deben ser aproximadamente de unas 2.200 kilocalorías en los varones y 1.800 en las hembras. Pero, además, hay que tener presente que los niños y adolescentes atraviesan diferentes etapas (épocas de exámenes, periodos de crecimiento rápido, práctica de actividad física intensa, etc.) en las que sus requerimientos nutricionales aumentan y, por tanto, se deben satisfacer para que tengan la fuerza y la energía necesarias.

Dentro de los suplementos alimenticios que se suelen recomendar

► Elementos alimenticios contribuyen a mantener los huesos fuertes y saludables: minerales como calcio, fósforo, flúor, magnesio, silicio...; vitaminas (D, C, A, B12, etc.), aminoácidos, elementos necesarios para la estructuración de los huesos y para la síntesis de fibras de colágeno. Los requerimientos de proteínas durante la pubertad aumentan, ya que cumplen un papel principal en el mantenimiento de la estructura corporal. La alimentación diaria debe mantener un aporte de ellas de entre un 11 y un 15 por ciento de la energía total, debiendo ser un 60 por ciento de ellas de origen animal y un 40 por ciento vegetal. Asimismo, la práctica de deporte es importante en los niños, dado que la actividad física fortalece los huesos, desarrolla los músculos, activa la circulación sanguínea y evita el sobrepeso.

■ **Un buen funcionamiento del aparato digestivo.** Éste es imprescindible



La etapa de **inapetencia** por la que suelen pasar los niños tiende a ser **transitoria** y habitualmente no afecta ni a **su peso** ni a **su talla**

para procesar los alimentos que diariamente ingerimos y para eliminar los restos no digeribles. Cada alimento está compuesto por diferentes nutrientes, los cuales, a su vez, tie-

nen una función biológica distinta. Así, unos proporcionan energía (calorías) y contribuyen al desarrollo y mantenimiento de diferentes estructuras del organismo (hidratos de

CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

información: *Jessica Lamy, departamento de dietética y nutrición de Soria Natural*

- Durante los primeros meses de vida (0-6 meses), la leche materna a demanda es el alimento ideal para el niño, ya que le aporta, en cantidades suficientes, todos los nutrientes necesarios.
- Enseñe a su hijo buenos hábitos dietéticos desde el mismo momento que incorpora nuevos alimentos; los mantendrá siempre.
- Desde el primer día, acostumbre a los niños a tomar un buen desayuno.
- La alimentación ha de ser diversa. Una dieta variada estimula el apetito, cubre las necesidades nutritivas y conforma unos hábitos dietéticos y gastronómicos en su sentido más amplio. El niño aprende a degustar y disfrutar de la comida.
- Incluya diariamente alimentos de todos los grupos, los alimentos ricos en hidratos de carbono son imprescindibles por su aporte de energía. Las frutas y verduras también deben ser habituales en las dietas de los niños.
- No emplee los alimentos como premio o castigo, ni que coman sólo lo que les gusta. Es una mala práctica.
- Cuando no gusta algún alimento esencial, debe introducirlo en la dieta mezclado con otros más aceptables o condimentarlo para cambiar o mejorar su sabor o su textura.
- Establezca horarios regulares de comidas. Distribuya la comida en 4-5 tomas, según horarios, sin saltarse ninguna.
- Evite que el niño «pique»

carbono, proteínas y grasas), mientras que otros participan en distintos procesos metabólicos y, aun sin reunir las características anteriores, también son vitales para el organismo (vitaminas y minerales). El buen funcionamiento del aparato digestivo es esencial para la vida, pues no se podrían extraer los nutrientes, si alguna parte del sistema digestivo fallara.

Este aparato tiene dos funciones principales. Una digestiva, cuya finalidad es la de proveer al organismo de los elementos necesarios para formar y nutrir a las células y proporcionar energía. Para que el proceso digestivo se realice adecuadamente, se requiere de la participación de los jugos y enzimas digestivos. Y otra inmunológica, ya que además de absorber nutrientes, un 30 por ciento de sus células posee funciones inmunológicas. Du-

rante los primeros meses o años de vida son comunes diversos trastornos digestivos (gases, diarreas, etc.) que, en muchas ocasiones, se producen por la falta de maduración del sistema digestivo del niño y que pueden obstaculizar su crecimiento por alteración de la asimilación y falta de nutrientes. Existen varios suplementos naturales, como **lactoferrina, calostros, probióticos, prebióticos y plantas medicinales**, que cumplen varias funciones:

- Protegen al recién nacido de las infecciones mientras se va desarrollando su sistema inmunológico.
- Facilitan el desarrollo de la flora intestinal beneficiosa de tipo fermentativa.
- Favorecen la correcta digestión de los alimentos para disfrutar de una buena salud.
- Colaboran en la eliminación de los gases intestinales e impiden su formación.

La falta de apetito es otro de los motivos que preocupan a los padres porque puede provocar carencias nutricionales dando lugar a una disminución del crecimiento. La etapa de inapetencia por la que pasan los niños suele ser generalmente transitoria y variable y no tiende a afectar ni a su peso ni a su talla. Las plantas medicinales que podemos utilizar en este caso son aquellas que sus componentes aumentan las secrecio-



entre horas, sobre todo alimentos ricos en azúcares y grasas.

- **Si el niño no toma nada durante una de las comidas**, espere hasta la siguiente con el fin de no perder el ritmo de los horarios.
- **Acostúmbrele al agua como bebida** y límitelo el consumo de bebidas refrescantes azucaradas (cola, naranjada, limonada...), batidos lácteos comerciales, etc.
- **Evite los alimentos más**

- grasos** y aquellos que son de escaso valor nutritivo o indigestos, o que quitan el apetito: productos de pastelería y bollería, golosinas o snacks.
- **Utilice todas las modalidades culinarias**, preferiblemente las más sencillas y poco grasientas. Limite fritos, rebozados, guisos y estofados grasos. Use la fritura de forma adecuada con un buen control del tiempo, de la tem-

- peratura y del escurrido. En una fritura bien hecha los alimentos retienen poco aceite y se digieren bien. Emplee preferentemente aceite de oliva.
- **Evite el exceso de sal** y limite el empleo de especias por su menor tolerancia.
- **Las texturas han de ser variadas** dentro de la comida. Trocee los alimentos crudos o difíciles de digerir según la edad.

- **Enséñele a comer despacio y sin distracciones** (televisión, videojuegos, etc.).
- **Evite llevar al niño** a restaurantes de comida rápida.
- **Una comida sana y equilibrada** facilita que el niño, desde muy pequeño, adquiera hábitos alimentarios adecuados que mantendrá siempre.
- **Favorezca la actividad física habitual** del niño para mantener su peso y desarrollar su crecimiento.

Los niños y adolescentes pueden fortalecer sus defensas mediante plantas medicinales y otras sustancias naturales para hacer frente a los ataques de los agentes externos

nes gástricas estimulando el apetito: genciana, angélica, alholva, manzanilla amarga, ajeno, achicoria...

Los gases en los niños, especialmente en los bebés, son muy frecuentes. Se estima que más del 30 por ciento de los menores de 12 meses padecen de gases debido a que comen con ansiedad e ingieren aire. En este sentido, se recomiendan plantas antiflatulentas o carminativas, que favorecen la eliminación de los gases retenidos en el tracto gastrointestinal y previenen su formación: comino, anís verde, hinojo, menta, melisa...

■ **Un sistema inmunológico infranqueable.** El ser humano dispone de un conjunto de mecanismos de defensa que constituyen el sistema inmunológico. Está formado por una red compleja tanto de células como de órganos específicos cuya misión es defender al organismo de los ataques de invasores «extraños». Cuando este sistema funciona correctamente puede luchar contra infecciones causadas por bacterias, virus, hongos y parásitos. Además, gracias al sistema inmune el organismo es capaz de distinguir entre lo propio y lo ajeno, y reacciona contra todo lo que le sea extraño.

Cuando el sistema de defensas disminuye, el organismo es más susceptible a padecer ataques. Los niños con pocas defensas sufren frecuentes infecciones y enfermedades provocadas por virus que disminuyen la capacidad de respuesta del organismo.



mo. Por tanto, mantener y hacer más fuertes las defensas naturales del organismo es capital para su salud. Hay una serie de plantas medicinales (equinácea, saúco, tomillo, tila...) y otras sustancias (propóleo, calostros, lactoferrina, vitaminas A, C, E...), que contribuyen a estimular el sistema defensivo.

■ **Aparato respiratorio.** Las enfermedades respiratorias son comunes en los niños. La bajada de tempera-

turas propia del otoño favorece su aparición. La mayoría de las veces están causadas por virus. Pueden ser afecciones de vías respiratorias altas (catarros, gripe, faringitis, otitis, amigdalitis...) y bajas (traqueitis, bronquitis, neumonías...). Estas enfermedades afectan a toda la población, sin distinción de edad, pero siempre los más vulnerables son los niños y los mayores. Los niños en edad escolar son particularmente sensibles al contagio de infecciones virales y bacterianas. Obviamente, la higiene y el aislamiento constituyen medidas preventivas fundamentales para evitarlo. Tener un niño enfermo en contacto con otros niños o personas mayores hace que la propagación de la enfermedad sea muy rápida. De ahí, que resulte trascendental hacer hincapié en las medidas de prevención y control de las enfermedades

respiratorias agudas con el fin de minimizar la posible transmisión y evitar el incremento de brotes. Los médicos dan, en este sentido, las siguientes orientaciones:

- En el caso de los bebés, es fundamental la lactancia materna.
- Evitar la exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y enfermos.
- Evitar llevar al niño a lugares donde hay mucha gente como cines, teatros, metro, autobuses, etc., sobre todo si tiene síntomas de alguna enfermedad respiratoria, para evitar no contagiar a otras personas.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura y arropar a los niños para paliar la exposición al frío.
- Potenciar el buen estado de las mucosas respiratorias aumentando el consumo de frutas y verduras ricas en vitamina A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón, piña, pomelo, espinaca, lechuga, acelga...) o mediante suplementos de vitamina C, A y E.
- Beber abundantes líquidos.
- Mantener los espacios bien ventilados.
- Limpiar las superficies sucias o que se tocan con frecuencia.
- Higiene de las manos con agua y jabón o un desinfectante para las manos a base de alcohol, en especial después de tener contacto con personas enfermas.
- Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar o usar mascarillas.
- No saludar de forma directa (beso o mano).
- Evitar la automedicación. No interrumpir el tratamiento indicado, ya que las recaídas o complicaciones pueden ser más graves. No abusar

EJEMPLO DE UN MENU DIARIO

(1.900 kilocalorías aproximadamente)

▶ DESAYUNO



Taza de leche con cacao, dos tostadas con mantequilla o margarina y mermelada, y una pieza de fruta o un zumo de naranja natural

▶ MEDIA MAÑANA

Un yogur y cinco galletas tipo «María»



▶ COMIDA



Aroz con salsa de tomate, hamburguesa vegetal a la plancha con ensalada y un yogur

▶ MERIENDA



Vaso de leche y minibocadillo con chocolate

▶ CENA

Judías verdes con patata, pescadilla frita con limón y un plátano



del uso de antibióticos, ya que pueden provocar resistencia a algunos tratamientos.

- Evitar el uso de aspirinas o medicamentos que contengan ácido acetil salicílico. En principio, se debe controlar la fiebre con medios físicos.

- **Buen descanso.** Casi todos los niños pasan por épocas en las que tienen dificultades para conciliar el sueño o volver a dormirse. Los problemas siempre surgen cuando este hecho afecta a los padres produciendo estrés familiar o cuando se genera alteraciones de comportamiento en el niño. Suelen ser niños con una actitud «muy despierta» que captan con gran intensidad los fenómenos que se producen a su alrededor, como situaciones de ansiedad, inseguridad, intranquilidad, etc. Suelen tener un sueño superficial durante el cual se muestran inquietos, como vigilantes, y cualquier pequeño ruido los despierta. También suelen ser niños irritables durante el día con gran dependencia hacia la persona que los cuida. En primer lugar, se debe descartar la existencia de cualquier tipo de patología orgánica que influya en su aparición y, además, hay que ayudar al niño a configurar un hábito de sueño generando una rutina sobre todo a la hora de acostarse.

Desde el punto de vista de la fitoterapia, se pueden utilizar plantas medicinales (tila, azahar, melisa, pasiflora, valeriana...) con acción sedante del sistema nervioso, relajante, antiespasmódicas y ligeramente inductoras del sueño. Se pueden complementar con determinadas vitaminas (del grupo B, E) y minerales (manganeso y cobalto) que, en sinergia con las plantas, se comportan como reguladores y equilibradores de la actividad del sistema nervioso. ■



Una microflora normal significa ausencia de bacterias patógenas y un estado de equilibrio en el organismo

FLORA MICROBIANA

LA BASE DE LAS DEFENSAS

Todo ser humano tiene una microflora normal que no sólo es beneficiosa para el hombre, sino que representa un estado de equilibrio que impide el establecimiento en el mismo lugar de otras bacterias patógenas. Precisamente, esa flora microbiana es la base del sistema inmunológico. Su estabilidad condiciona la salud.

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

Nuestra vida está condicionada por el equilibrio entre nuestro medio interior y el exterior. Del ambiente que nos rodea tomamos las sustancias indispensables para la conservación de la vida, pero corremos el riesgo de adquirir otros elementos perjudiciales contra los que debemos defendernos. Algunos de ellos son químicos o físicos, otros son vivos -bacterias, virus, parásitos- con capacidad de atacarnos. Desde que nace, el ser humano está expuesto a ellos. Pueden introducirse por contacto, vía respiratoria o digestiva, en las superficies y cavidades cutáneo-mucosas del organismo. Son zonas potenciales de colonización en las que pueden habitar de manera continuada sin que su permanencia constituya un peligro inmediato, ya que acaban formando

un ecosistema que tiende a permanecer en equilibrio lo más estable posible. Sin embargo, no todos los microorganismos que llegan se pueden establecer allí; sólo los que se encuentran preparados para crecer en esos ambientes y que, a la postre, constituirán la flora normal del organismo.

Sustancias inhibidoras

Esa flora constituye una fuerte barrera para el establecimiento de bacterias patógenas invasoras. Compite por los sitios de fijación y produce sustancias inhibidoras tales como ácidos orgánicos. Su composición varía según las personas y depende de factores como la edad, la alimentación, el clima, las condiciones ambientales y la higiene personal. Pero, »»



► además, en un mismo individuo, la flora varía, dependiendo de la zona orgánica que se considere, de las condiciones físico-químicas (temperatura, humedad, pH...), respiratorias, nutritivas y presencia de receptores específicos en la superficie de las células epiteliales, así como de sustancias inhibidoras.

La microflora normal es beneficiosa para el hombre y no significa sólo ausencia de bacterias patógenas. Una buena salud supone un equilibrio constante entre los constituyentes de la microflora normal del organismo, que pueden ser bacterias residentes o autóctonas, o bacterias transeúntes. Estas últimas pueden desestabilizar el sistema si consiguen fijarse y colonizar el ecosistema en el caso de que cambiaran las condicio-



¿Cómo cuidar con la dieta la flora intestinal?

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

- **Bebe mucho agua.** Conviene que nos acostumbremos a beber dos litros de agua diarios. Así conseguiremos mejorar nuestro organismo y limpiarlo.
- **Realiza actividad física diariamente.** Es adecuada para regular el ritmo intestinal. Es suficiente una hora diaria.
- **Incluye en tu desayuno** cereales y fruta, alimentos ricos en fibra y vitaminas.
- **Toma yogures,** bebidas vegetales fermentadas (como Soymel) y otros produc-



tos lácteos que gracias a las bacterias que contienen, como acidófilos y lactobacilos, influyen positivamente en el equilibrio de la flora intestinal.

El kéfir, un hongo que se nutre de leche y la hace fermentar, nos ayuda a superar muchos trastornos e inflamaciones intestinales, a re-

gular el tránsito y a restablecer la flora de esa zona.

- **Come lentamente y mastica bien los alimentos.** Así, mejorarás tu digestión.
- **Toma legumbres** de vez en cuando, ya que son una de las mejores fuentes de fibra.
- **Incluye en tu dieta alimentos integrales,** ya que suponen un mayor aporte de fibras.
- **Cocina los alimentos** al vapor, a la plancha, al horno o hervidos, ya que facilitan la digestión, frente a las frituras, rebozados o estofados.



En cada región de nuestro cuerpo se asienta una **flora característica** que impide la entrada de las **bacterias patógenas invasoras**

y algunas levaduras).

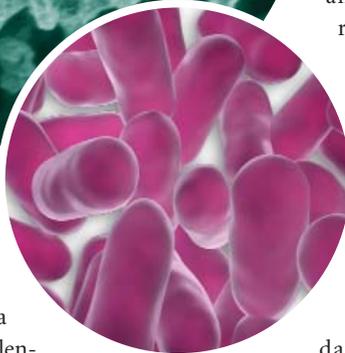
Esa acidez hace que el estómago constituya una barrera que regula la entrada de microorganismos. Cuando ésta disminuye (después de las comidas, anemias, tránsito rápido, etc) puede modificarse esta función y aumentar la flora.

Cuando las bacterias llegan al intestino delgado son sometidas a la acción de

los jugos intestinales, pancreáticos y biliares, así como a otros factores que tienen poder antimicrobiano, lo que explica que el número de bacterias sea escaso y fundamentalmente anaerobias facultativas y levadura (*Lactobacillus*, *Streptococcus*, *Corynebacterium*, *Candida*). La bilis no modifica mucho el número de bacterias, sino que actúa como un factor selectivo y estimula el desarrollo de especies resistentes (*S. fecalis*,

proteus, *S. typhi*, *C. perfringens*, *B. fragilis*, *bacteroides*). En el intestino grueso, el número de bacterias es mayor con predominio absoluto de los anaerobios. Son, precisamente, las bacterias anaerobias las que facilitan la resistencia a la colonización, ya que la llegada continua de microorganismos y su multiplicación está en equilibrio por su eliminación fecal.

La microflora normal ejerce una función metabólica-enzimática y otra de resistencia a la colonización, previniendo la aparición de infecciones, ya que no permite la implantación de la flora exógena (bacterias transeúntes) por diversos mecanismos. Determinadas bacterias pueden producir sustancias diversas capaces de eliminar microorganismos de su misma o de diferente especie, lo que les otorga un importante papel tanto en la resistencia a la colonización como en el mantenimiento del equilibrio de la flora intestinal normal. Algunas bacterias de la flora pueden inducir una respuesta inmunitaria local con la producción de anticuerpos de acción protectora frente a la intromisión de aquellas bacterias patógenas que presentan antígenos (sustancias que inducen a la formación de anticuerpos) comunes. ■



nes ambientales.

La flora bucal es compleja y variada ya que coexisten en ella diferentes elementos (lengua, dientes, encías, etc.) interrelacionados entre ellos y el exterior. Varía a lo largo de la vida según la edad, el estado de los dientes, la composición de la saliva, la alimentación, los procesos patológicos (gingivitis, caries...), etc. La flora del estómago es escasa como consecuencia de la acidez de la secreción gástrica y está constituida por anaerobios (organismos que no necesitan oxígeno) resistentes a la acidez (*Lactobacillus*, *Streptococcus*

Determinadas medidas y técnicas, así como el consumo de plantas medicinales facilitan su «destierro»

UN CURSO SIN ESTRES

No es un elemento consustancial a nuestra vida. Se puede vivir sin él. Obviamente, se vive mucho mejor sin estrés. Marquémonos un reto, ambicioso y posible al mismo tiempo: afrontar el nuevo curso sin estrés.

reportaje: estrella gascón.
departamento médico de soría natural

El estrés es la respuesta fisiológica del organismo frente a un estímulo que considera amenazante. Una vez desaparecida la amenaza, el cuerpo vuelve a su funcionamiento habitual, aunque ha de recuperarse del gasto físico y emocional. Cuando el organismo no es capaz de responder adecuadamente a estas situaciones, y está en estado permanente de alerta, se agotan sus energías y aparecen las manifestaciones del exceso de estrés: dolor de espalda, palpitaciones, mal humor, trastornos gastrointestinales, insomnio, dolor de cabeza, etc.

Los estímulos estresantes son muchos, pero cada persona los percibe de forma distinta, por lo que resulta importante aprender a manejarlos para no vernos sobrepasados por ellos.

Conviene adoptar una serie de medidas sencillas para manejar el estrés o para reducirlo:

- **Organizar bien el tiempo**, establecer prioridades y no tratar de hacer todo a la vez.
- **Prever un tiempo diario para uno mismo**. Realizar actividades de ocio que

sean gratificantes y que no supongan un esfuerzo.

- **Compartir** las preocupaciones con personas de confianza.
- **Valorar los aspectos positivos** personales y generales.
- **Hacer ejercicio físico regularmente**: caminar, nadar, hacer bicicleta...
- **Dormir el tiempo necesario**. Un baño con agua caliente y plantas relajantes, o un masaje pueden ayudar a dormir mejor.
- **Seguir una alimentación equilibrada** en la que se deben evitar las bebidas excitantes y el tabaco.

Asimismo, podemos recurrir a diversas técnicas para combatir el estrés, como la relajación, los masajes, la hidroterapia, la respiración, la musicoterapia o incluso determinados métodos psicológicos.

■ **La relajación** proporciona beneficios tanto físicos como psicológicos. Estabiliza las funciones cardíaca y respiratoria; mejora la circulación sanguínea y la calidad del sueño; aumenta la oxigenación cerebral y la capacidad de concentración y de la memoria; disminuye la ansiedad; incrementa la confianza en sí mismo y mejora la autoimagen, así como la capacidad para enfrentarse a situaciones estresantes, y facilita la visión positiva y la creatividad... Conviene dedicar diaria-



Pasiflora (*Passiflora incarnata* L.).



Técnicas como la relajación, los masajes, la musicoterapia, la respiración o, incluso, métodos psicológicos ayudan a combatirlo

mente unos minutos a la relajación. Existen distintos métodos para practicarla, aunque quizá el más conocido y más fácil de aprender sea el de la relajación progresiva, que se debe llevar a cabo en un lugar y ambiente adecuados, con ropa y en una postura cómodas con el objeto de relajar las distintas partes del cuerpo.

■ **La musicoterapia.** Los efectos curativos de la música se conocen desde tiempos inmemoriales. La música, el canto y los sonidos han formado parte de los rituales de la humanidad. Expertos contemporáneos consideran que «el sonido afecta el sistema nervioso autónomo, que es la base de nuestra reacción emocional».

■ **La respiración.** Es una función básica del ser humano de la que no somos conscientes la mayor parte del tiempo. Aprender a respirar correctamente puede ser de gran ayuda para controlar el estrés. Se debe hacer lenta y profundamente, utilizando el

diafragma en vez de los hombros y el tórax, poniendo todos los sentidos en el movimiento de ascenso y descenso del abdomen, lo que ayuda a desviar la atención de lo que estresa y a calmarse.

■ **Métodos y técnicas psicológicos.** Profesionales cualificados pueden enseñar a manejar las situaciones difíciles y las preocupaciones irracionales, así como a desarrollar habilidades para afrontar y resolver problemas.

Por otro lado, las plantas medicinales conocidas tradicionalmente por sus propiedades ansiolíticas, relajantes y facilitadoras del sueño son una auténtica alternativa a los medicamentos convencionales. La Pasiflora, la Valeriana, la Tila, el Espino blanco, la Avena, el Azahar, la Amapola o la Lavanda son algunas de las más utilizadas.

● **Espino blanco** (*Crataegus oxyacantha* L.). Es una planta muy conocida por sus propiedades sedantes,



Lavanda
(*Lavendula angustifolia* L.).

por lo que contribuye a aliviar los trastornos relacionados con la ansiedad. Además, ayuda a normalizar la tensión arterial y a mejorar la circulación.

● **Azahar** (*Citrus aurantium* L.). Las flores del naranjo contienen una esencia aromática a la que se le atribuyen propiedades sedantes. Es una planta muy utilizada en casos de nerviosismo e insomnio.

● **Valeriana** (*Valeriana officinalis* L.). La acción combinada de los diferentes constituyentes de esta planta (valerpotriatos y aceite esencial principalmente) le confieren propiedades sedantes.

● **Tila** (*Tilia platyphyllos* Scop.). Las variadas utilidades de esta planta están relacionadas con sus efectos sedantes y relajantes. Los baños con agua caliente a la que se añade una infusión hecha con flores de tilo tienen un efecto relajante.

● **Pasiflora** (*Passiflora incarnata* L.). Las flores y las hojas de la pasiflora contienen flavonoides, esteroides, pequeñas cantidades de alcaloides indólicos y pectina. Es una planta beneficiosa en caso de ansiedad, nerviosismo e insomnio.

● **Avena** (*Avena sativa* L.). Posee propiedades equilibradoras del sistema nervioso. Además, es una planta muy nutritiva que contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas insaturadas, vitaminas, minerales y fibra, por lo que resulta útil para convalecencias, deportistas o estudiantes en época de exámenes. ■

Soria Natural fue distinguida en 2006 con el Premio a la Mejor Gestión Ambiental de Castilla y León



GESTIÓN AMBIENTAL RESPONSABLE

Soria Natural es un modelo en gestión ambiental. Desde el control de las emisiones atmosféricas hasta el reciclaje de los residuos vegetales para abono, esta empresa hace un esfuerzo diario por cuidar el precioso y puro entorno natural que le rodea.

reportaje: félix andrés.

departamento de calidad de soria natural

Soria Natural siempre ha tenido muy en cuenta el respeto al medioambiente en el ejercicio de su actividad y, por tanto, siempre ha buscado la minimización del impacto que pudiera ocasionar en el entorno privilegiado donde se encuentra enclavada la fábrica. El primer paso es, obviamente, el cumplimiento escrupuloso de los preceptos legales que le incumben. La tarea no resulta fácil, ya que los niveles legislativos son múltiples: municipal, autonómico, nacional y europeo. Y, lógicamente, la tarea de adaptación y actualización en la empresa es ímproba.

Emisiones

Esa política gira en torno al control de cinco parámetros: las emisiones atmosféricas; el vertido de aguas residuales y el de residuos; los ruidos, y el consumo de recursos. Una política que se vio reconocida en 2006 al concedérsele el Premio a la Mejor Gestión Ambiental de Castilla y León.

■ **Emisiones atmosféricas.** Nadie discute hoy en día los efectos perversos de algunas actividades humanas en el medio ambiente, especialmente aquellos procesos que implican el consumo de combustibles fósiles. De ahí la importancia de controlar y reducir la emisión de gases a la atmósfera. En nuestra fábrica de Garray (Soria) existen 10 focos de emisión a la atmósfera entre hornos, quemadores, generadores de vapor, etc. Todos deben evacuar (óxidos de nitrógeno, óxidos de azufre, partículas en suspensión, etc.) dentro de los límites fijados y, por tanto, la empresa está obligada a controlar la eficiencia de los quemadores para mejorar su rendimiento y reducir los problemas debidos a una mala combustión. Esto exige un programa de mantenimiento preventivo basado fundamentalmente en la limpieza frecuente de los mismos, el control del consumo de gasoil y la retirada de los quemadores

poco eficientes. Además, una empresa especializada realiza bianualmente una exigente auditoría.

■ **Aguas residuales.** La escasez general de agua llevó a *Soria Natural* en 1999 a poner en marcha una completa estación depuradora de aguas residuales (EDAR) con tratamiento terciario. Éste es el sistema más eficaz en el tratamiento de los vertidos procedentes de la actividad industrial. En primer lugar, el agua pasa por un fino tamiz con el fin de retirar las partículas en suspensión; después, gracias a un tratamiento físico-químico, se aparta aproximadamente un 50 por ciento de la materia orgánica, y, por último, el agua se somete a un proceso biológico con fangos activados y posterior decantación. Con este tratamiento se consigue una calidad de vertido muy por encima de la fijada por la Confederación Hidrográfica del Duero (CHD), a pesar de que la legislación que se aplica a *Soria Natural* es la más restrictiva de todas, ya que vertemos nuestras aguas muy cerca del nacimiento del río Tera, clasificado como truchero.

■ **Ruidos.** Bianualmente, una empresa de control ambiental realiza mediciones de ruidos para garantizar el cumplimiento de la legislación. De esta manera, se asegura que la empresa no causa molestias a la zona residencial vecina.

■ **Residuos peligrosos.** Un litro de aceite de motor usado puede contaminar cientos de metros cúbicos de agua. La enorme incidencia negativa en el medio ambiente de estos elementos nos lleva a reducir, en la medida de lo posible, su generación, así como realizar un extremado cuidado para evitar fugas y garantizar que su evacuación se haga a través de una empresa autorizada.

■ **Residuos no peligrosos.** Estos residuos se entregan a un gestor autori-



El Presidente de la Junta de Castilla y León, Juan Vicente Herrera entrega a Antonio Esteban el Premio Castilla y León de Protección del Medio Ambiente 2006.

Los lodos de depuración y residuos vegetales se suelen aprovechar para fabricar abono orgánico que se emplea en los propios cultivos

zado para su adecuado tratamiento, salvo los lodos de depuración y residuos vegetales (planta medicinal extraída, restos de verduras, fibra de soja, etc.) que se suelen aprovechar para fabricar abono orgánico o compost que posteriormente se utiliza en sus propios cultivos. La fábrica dispone de unas eras de compostaje donde esta materia orgánica madura lo suficiente después de un proceso de fermentación que dura varios meses. Para reutilizar estos residuos se deben hacer analíticas anuales en un laboratorio externo homologado.

■ **Consumo de recursos.** Una adecuada gestión ambiental exige el control del consumo de los recursos. Un consumo que ha de tender siempre a la minimización o reducción porque genera un impacto ambiental importante, como el efecto invernadero. Respecto a la electricidad, en los últimos años se han realizado inversiones importantes para reducirlo: se han adquirido máquinas más eficientes, se

han rediseñado los procesos productivos y se utilizan elementos de bajo consumo, como las lámparas, con el fin de conseguir ahorro energético. El descenso en el gasto de gasoil se consigue con la adquisición de quemadores más modernos y eficientes. El agua se obtiene a partir de captaciones subterráneas legalizadas. Asimismo, *Soria Natural* ha tomado últimamente medidas diversas como la sustitución de circuitos abiertos de refrigeración y vacío por otros cerrados con gasto nulo de agua, o la instalación de lavamanos y mangueras automáticos, así como de sistemas de limpieza más eficientes.

La consecuencia lógica de una adecuada gestión ambiental por parte de una empresa es la obtención del certificado según las Normas ISO-14001. Esta acreditación, que *Soria Natural* consiguió en 2005, es la base de este sistema de gestión, cuya esencia es la mejora continua de la gestión ambiental. ■

Últimas investigaciones apuntan que activa las sirtuínas, proteínas que regulan el envejecimiento de los seres vivos

RESVERATROL

MÁS QUE UN ANTIOXIDANTE

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

El **Resveratrol** es una sustancia que se encuentra principalmente en las **uvas negras** (piel y semillas) y, en menor cantidad, en otros alimentos como las **ostras**, las **nueces** y los **cahuetes**. Desde hace años, es considerado uno de los principales antioxidantes naturales. Elementos fundamentales para mantener la salud del organismo, ya que protegen las células de los ataques de los radicales libres. Éstos son elementos químicos muy inestables como consecuencia de la pérdida de un electrón. Para estabilizarse, le «roban» esta partícula elemental a otras moléculas que se hallan en su entorno, por lo que se desestabilizan las agredidas que se transforman así en radicales libres y se provoca una reacción en cadena que ocasiona, a medio y largo plazo, efectos negativos en la salud.

Los radicales libres pueden ser consecuencia de la actividad normal de las células del organismo o de determinados factores externos que aumentan su producción, como la contaminación ambiental o alimenticia, el tabaco, el alcohol, las radiaciones ultravioletas o el consumo de determinados medicamentos.

El organismo dispone de sus



propios sistemas de defensa antioxidante para luchar contra los radicales libres, además de los que se suelen ingerir a través de determinados alimentos. Cuando el organismo no tiene los necesarios para neutralizarlos, se produce el denominado «estrés oxidativo», que le-

siona estructuras como las membranas celulares u otras moléculas. El exceso de radicales libres puede ser el punto de partida de numerosas enfermedades degenerativas.

Pues bien, además de esas conocidas propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y protectoras cardiovasculares, recientes investigaciones realizadas en Estados Unidos, en la Universidad de Harvard y en otros centros e institutos, el **Resveratrol** actuaría también como un activador natural de las sirtuínas, proteínas que regulan el envejecimiento de los seres vivos. Los científicos se muestran muy optimistas porque el **Resveratrol** actuaría de la misma manera que la dieta hipocalórica sobre el envejecimiento. No obstante, estos resultados no se han comprobado aún en humanos.

De todas maneras, los resultados de los primeros experimentos en mamíferos han despertado mucho interés. En uno de ellos, publicado en *Nature* recientemente, se sometió a varios ratones a una dieta muy rica en grasas complementada con **Resveratrol** y otro grupo a la misma dieta pero sin esta sustancia. Se concluyó que los suplementados con **Resveratrol** no sufrieron los efectos del exceso de grasa y sobrevivieron más que los otros. ■

Equinácea (*Echinacea angustifolia* D.C.) Estimulante natural del sistema inmunológico



■ Origen:

Originaria de las praderas calizas de América del Norte. Se cultiva en las llanuras y en los márgenes arenosos de los ríos, sobre todo en el valle del gran río Mississippi, de donde es oriunda.

■ Propiedades:

Conocida como el «antibiótico natural», es una planta que aumenta las defensas del organismo y lo protege contra el ataque de virus, bacterias y hongos. Es una de las plantas más utilizadas para prevenir y tratar catarros y gripes.

■ Curiosidades:

Los indios americanos le dieron una gran variedad de usos. La tribu de los comanches la empleaban para aliviar el dolor de muelas y de garganta, y los sioux para combatir la rabia, las mordeduras de serpiente y otras heridas externas.

Tomillo (*Thymus vulgaris* L.) Antiséptico-digestivo-tonificante

■ Origen:

Es originario de la zona mediterránea occidental y crece espontáneamente en toda el área mediterránea, el centro de Europa, los países balcánicos, y la zona del Cáucaso hasta la península Arábiga, alcanzando zonas de África oriental (Etiopía). Es muy abundante en lugares secos y pedregosos.

■ Propiedades:

Por su acción antimicrobiana se recomienda en infecciones respiratorias, digestivas y genitourinarias. Es digestivo, carminativo (ayuda a eliminar los gases), estimulante de las defensas, vermífugo (ayuda a eliminar los gusanos intestinales) y tonificante del organismo.

■ Curiosidades:

La palabra tomillo viene de la palabra griega *thymus*, que significa perfume. En la Antigüedad se quemaba en los templos. Según el naturalista romano Plinio, se debía quemar tomillo para todos los animales venenosos. Se dice que su fragancia fomenta el valor y estimula la mente, y puesta bajo la almohada, impide las pesadillas.



Pasiflora (*Passiflora incarnata* L.) **Sedante del sistema nervioso-relajante muscular**

■ Origen:

Originaria de América, se encuentra en regiones tropicales y subtropicales. Es una planta que se cultiva como ornamental y, a veces, se naturaliza en algunas zonas del Mediterráneo.

■ Propiedades:

Los principios activos de esta planta tienen propiedades sedantes del sistema nervioso, antiespasmódicas y relajantes musculares. Se utiliza en caso de nerviosismo, ansiedad, alteraciones del sueño, así como en contracturas musculares y espasmos diversos (dolores cólicos intestinales, dolores menstruales, cólico renal o biliar, etc.).

■ Curiosidades:

Esta planta llamó la atención de los europeos que viajaron al Nuevo Mundo porque creyeron ver en los diversos órganos de sus flores los elementos utilizados en la pasión de Cristo: el látigo, los clavos y el martillo. Por este motivo, también se conoce a esta planta como «Pasionaria» o «Flor de la Pasión».



Melisa (*Melissa officinalis* L.) **Digestiva-calma los nervios**

■ Origen:

Natural del sur y centro de Europa, es común en casi toda la Península. Se encuentra en parajes umbríos y húmedos de setos y bosques, aunque también es cultivada en huertos y jardines por ser una planta ornamental dado a su agradable olor.

■ Propiedades:

Gracias a sus propiedades sedantes y relajantes, ayuda a mantener equilibrado el sistema nervioso, resultando muy útil en caso de nerviosismo, estrés, insomnio, así como para diversos trastornos, como palpitaciones, espasmos y dolores abdominales, etc.

■ Curiosidades:

También se le denomina «toronji», debido al olor típico a limón que desprenden sus hojas. Avicena, gran médico árabe del siglo XI, decía que la Melisa «tiene la admirable propiedad de alegrar y confortar el corazón». Desde primeros del siglo XVII, los Carmelitas Descalzos preparan, a partir de esta planta, la famosa «agua del Carmen», un licor eficaz contra las crisis nerviosas.



protege **tu cuerpo**
cuida **tu salud**
con

RESVERASOR

jugo deshidratado de la **piel y semillas**
de **uvas negras**

ELEVADA CAPACIDAD ANTIOXIDANTE

Contrarresta los efectos
de los radicales libres

**AYUDA A PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO
CELULAR Y LOS PROBLEMAS
ASOCIADOS AL ESTRÉS OXIDATIVO**



Vitis vinifera L. fructus

CON LA GARANTÍA DE

SoriaNatural[®]

Polligono La Sacea, nº 1 42162 GARRAY (SORIA)
tel 975 252 046 - fax 975 252 267
www.sorianatural.es

Para los peques de la casa

La Fitoterapia (curación a través de plantas medicinales) no es exclusiva de los adultos. Es más, dado que se trata de productos nada agresivos, se presentan como una buena ayuda para que los pequeños crezcan fuertes y sanos. **Soria Natural** cuenta con multitud de referencias que se les pueden suministrar a ellos sin problemas. Incluso, algunas están pensadas exclusivamente para ellos. **Fost Print Junior**, con sabor a fresa, es un suplemento alimenticio concebido

para proporcionar la energía extra necesaria a niños y adolescentes en edad escolar. También es un buen complemento para los niños con falta de apetito. La gama **Pequesán** está compuesta por tres productos: **Digestón**, **Sedán** y **Crecren**. **Digestón** ayuda a aliviar ciertos procesos digestivos. **Sedán** es un sirope a base de azahar, tila y melisa que resulta muy útil en ciertos estados de alteración y agitación. **Crecren** es rico en polen, vitaminas y minerales,



Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

nutrientes fundamentales en épocas de crecimiento y desarrollo del niño. **Immuneo 12** ayuda a fortalecer las defensas naturales del organismo. **Inulac** es un complemento que ayuda a superar las molestias típicas de las digestiones lentas o de la pesadez de estómago. **Composor 8-Echina Complex** es una mezcla de extractos y aceites esenciales de plantas medicinales (equinácea, propóleo y tomillo). **Compleplus 10-Immunoplus** es una

mezcla de plantas (tomillo, tila y saúco), vitaminas y minerales que prepara al organismo para hacer frente a los cambios bruscos de temperatura y al período invernal. Contribuye también a potenciar la función inmunológica, al igual que el **Extracto de Propóleo**. Finalmente, **Fitofrés Equinácea** es una suspensión integral de planta fresca que ayuda a las defensas del organismo.

**Fitofrés
Equinácea**
(13,60 €).



**Pequesán 6
Digestón**
(8,39 €).



**Pequesán 12
Sedán**
(8,69 €).



**Pequesán 12
Crecen**
(11,02 €).



Arriba defensas

Estamos a tiempo de acorazarnos contra las agresiones propias del invierno. Es la hora de poner a punto el sistema inmunológico de nuestro organismo. Las defensas estarán así listas para vencer el ataque de cualquier agente externo. Echemos un vistazo al catálogo de **Soria Natural** para recordar los productos simples o compuestos de plantas medicinales, sustancias y elementos naturales con capacidad de revitalizar nuestro cuerpo y potenciar el sistema defensivo. De entre todos ellos, podemos destacar: **Cápsulas 13-C Fensatin**, que combinan equinácea y propóleo; **Verde de Equinácea**; **Lacticol**, un jugo obtenido de la fermentación natural de coles y remolacha roja enriquecido con microorganismos activos que favorece la flora intestinal, base del sistema inmunológico; **Cápsulas de Jalea Real**, y **Vitasor 8 Inmuvit**, que combina vitaminas y minerales asimilados en levaduras.

Cápsulas 13-C Fensatin
(15,85 €).



Verde de Equinácea
(14,49 €).



Lacticol
(6,50 €).



Cápsulas de Jalea Real
(15,70 €).

Vitasor 8 Inmuvit
(11,65 €).





HC Block



Drenalimp (9,75 €).



Coreslim (16,95 €).



CapSlim



Quemavit (9,75 €).

La Dieta Limpia sigue innovando

Soria Natural sigue desarrollando su línea Dieta Limpia, que tanto seguimiento está teniendo. Dos nuevos productos acaban de ser diseñados por el departamento de I+D+i. **HC Block** actúa sobre los hidratos de carbono, ejerciendo un efecto favorable en el bloqueo de su absorción. Los expertos dicen que es una buena solución

ocasional para cuando una persona se salta la dieta tomando alimentos ricos en hidratos de carbono. **CapSlim**, por su parte, ejerce un efecto favorable sobre el metabolismo y combustión de la grasa corporal y, por tanto, ayuda a mejorar la silueta. Estos productos enriquecen una gama ya amplia de por sí.

Antioxidantes auténticos

Los antioxidantes naturales están de moda. En cambio, **Soria Natural** viene trabajando en ellos desde hace muchos años. Dispone de varios productos que ayudan a luchar contra los radicales libres, los elementos que causan el envejecimiento celular.

Resverator es un jugo deshidratado de la piel y la semilla de uvas negras con gran concentración de sustancias antioxidantes. Los **Comprimidos de Vitamina C** y **Vitamina E** ejercen una acción muy favorable en esta línea. **Verde de Zanahoria** es un jugo

deshidratado de zanahoria fresca rica en betacaroteno de origen natural. Los **Comprimidos de Selenio** contienen este mineral que forma parte de una enzima generada por el organismo: la glutatión peroxidasa.



Resverator (17,28 €).



Verde de Zanahoria (14,98 €).



Comprimidos de Vitamina C (6,30 €).



Comprimidos de Selenio (6,25 €).



Vitamina E (6,25 €).

Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

Ayudas para una vida apacible

Algunos organismos necesitan una pequeña ayuda para hacer frente a los trastornos del sistema nervioso o simplemente para prevenirlos. **Cápsulas 29-C Sedaner**, una mezcla de plantas (valeriana, pasiflora, espinillo blanco y lavanda) pensadas para aliviar los síntomas de los estados de alteración nerviosa. **Composor 5** es una combinación de plantas con acción equilibradora. **Sedamel** forma parte de la gama de productos de **Soria Natural** de «Fitoinnovación». Es una infusión de alta concentración de melisa, azahar y tila con péptidos lácteos que contribuye a paliar ciertos estados de alteración, intranquilidad y agitación. **Vitasor 6-Equivit** contribuye a mantener el equilibrio del sistema nervioso.



Sedamel
(29,95 €).

Composor 5-Valerian Complex
(10,89 €).



Cápsulas 29-C Sedaner
(11,25 €).



Vitasor 6-Equivit (12,50 €).

Empieza el curso a tono

Fost Print es un 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 Sport.

Sabor plátano.
(22,75 € 20 viales).



juande ramos

Entrenador de fútbol

«Los deportistas se toman cada día más en serio su nutrición porque les ayuda a rendir más»

reportaje: j. carvajal

Además de fútbol, Juande Ramos sabe mucho de dietética y nutrición. «Una alimentación inadecuada -explica- puede ocasionar muchos problemas». El ex entrenador del Real Madrid asegura que «un factor muy importante en el entrenamiento pasivo del futbolista es el de la comida. Y, sobre todo, las cantidades que se ingieren en función de determinadas circunstancias.



Es conocido principalmente por sus conocimientos futbolísticos. Este ex jugador del balompié se ha convertido en uno de los integrantes de esa hornada de entrenadores integrales que tan de moda se ha puesto últimamente. Son estudiosos del fútbol, conocen las técnicas y estrategias, saben planear tácticamente los encuentros y tienen muy en cuenta todos aquellos factores que ayudan a que el rendimiento físico de los jugadores sea el mayor posible. Juande Ramos es uno de los mejores directores técnicos españoles del momento, pero también un gran conocedor y amante de la dietética y nutrición para deportistas.

– ¿Se toman en serio su nutrición los deportistas?

– Cada vez más. Se puede ser escéptico, pero cuando objetivamente se les demuestra que hay factores del entrenamiento pasivo que ayudan a tener un mayor rendimiento, lo aceptan plenamente. Para el deportista todo lo que ayude a rentabilizar su capacidad es bien aceptado.

– ¿Y los clubes de fútbol? ¿Notó diferencias, en este sentido, durante su estancia en Inglaterra?

– Podríamos utilizar el mismo argumento anterior aplicado al deportista al referirnos a futbolistas y clubes de fútbol. Cada vez es más importante la labor del médico del deporte especialista en fisiología y nutrición. El fútbol avanza en exigencia, hay muchos partidos, poco tiempo para recuperar, cualquier ayuda que haga sentir mejor al deportista es bien re-▶

«La Medicina Natural comienza a extenderse en el deporte. Hace 20 años no se sabía para qué servía la preparación física; algo similar ocurre con ella ahora»

» cibida. En Inglaterra, la cultura futbolística es muy diferente no sólo en nutrición, sino también en horarios de trabajo, en metodología, etc. Mi experiencia es muy buena porque obtuvimos un balance espectacular, ya que conseguimos el título de la Carling en sólo tres meses de trabajo. Pero siempre es normal que los cambios de hábitos produzcan rechazo al principio.

– ¿Qué ingredientes no deben faltar, a su juicio, en la alimentación de los deportistas?

– Son imprescindibles los alimentos naturales, la fruta y los vegetales. Tampoco soy un especialista en nutrición, pero sí considero un factor muy importante en el entrenamiento pasivo del futbolista cuidar las comidas. Y, sobre todo, las cantidades que se ingieren, según el momento de la semana, el horario del partido, las inclemencias climatológicas, etc.

Un especialista

– ¿Debe ser diferente la dieta en función de la disciplina deportiva?

– Supongo que sí. Yo conozco el trabajo en el fútbol, pero la dieta y la buena alimentación es básica no sólo en el deporte sino en la vida diaria de cualquier personal. Yo he aprendido que una alimentación inadecuada puede ocasionar muchos problemas.

– ¿Está la medicina natural extendida en el mundo del deporte?

– Comienza a extenderse. Hace 20 años la preparación física parecía algo que no se sabía muy bien para qué servía, etc. ahora con la medicina natural ocurre algo parecido. Pero yo creo que es imprescindible que un



médico del deporte y, me refiero concretamente a un especialista en fisiología y nutrición, forme parte del grupo de colaboradores de un equipo de élite.

– ¿Qué plantas medicinales son las más requeridas?

– Sobre todo las que ayudan a la recuperación del futbolista.

– ¿Cuándo descubrió los productos naturales? ¿Por qué es tan amante de ellos?

– A mi siempre me ha gustado la alimentación sana. Desde mi época de futbolista, he cuidado mucho la dieta, pero conocí mucho mejor la medicina natural y sus ventajas al coincidir en mi etapa en el Sevilla F.C. con el doctor Antonio Escribano.

su ficha

■ Juande Ramos es un entrenador de fútbol que se ha hecho en las divisiones inferiores y que ha ido progresando en base a sus méritos, fruto de su esfuerzo, trabajo y estudio.

■ Ha entrenado, entre otros equipos, al Sevilla C.F., con el que obtuvo diversos títulos nacionales y europeos; el Tottenham, con el que cosechó la Carling, y el Real Madrid.

■ Amante y conocedor de la dieta y la nutrición hasta el punto de publicar periódicamente una columna en el diario francés «L'Équipe».

Consejos

– ¿Qué consejos le daría, en materia de nutrición, a los jóvenes que aspiran a ser deportistas de élite?

– Que es importantísima. El descanso, la alimentación sana, la recuperación mediante productos naturales. Todo eso va a ayudar a optimizar su rendimiento.

– ¿Qué alimentos o productos no se encuentran nunca en los menús de Juande Ramos?

– Sobre todo las grasas animales están totalmente prohibidas.

– ¿Y cuáles son habituales en ellos?

– Las ensaladas, el pescado, los zumos naturales y reconozco que soy un poco adicto al buen jamón serrano. ■

MAGNÍFICO
PRECURSOR
DEL

ATP la molécula
que produce
energía

energía
100% natural
al instante

fostprint

suplemento energético líder del
mercado que potencia la vitalidad de tu
organismo en estados de
requerimiento físico e intelectual



y ahora

durante la **VUELTA CICLISTA A ESPAÑA'09**

por la compra de cualquier variedad de **fostprint**

llévate **GRATIS** esta fantástica **nevera portátil**

!!! para que seas el más fresco !!!



promoción válida hasta fin de existencias

.. hay 4 diferentes

!!! CONSÍGUELAS TODAS !!!

CON LA GARANTÍA DE

SoriaNatural Polígono La Sacea, nº 1 42162 GARRAY (SORIA)
tel 975 252 046 - fax 975 252 267
www.sorianatural.es

Este producto exclusivo de nuestra empresa se elabora a partir de bebida de soja con fermentos y sal marina



QUEFU

EL «QUESO» VEGETAL

Tras cuatro años de investigación, el departamento de I+D+i de **Soria Natural** ha conseguido crear un nuevo concepto de «queso», elaborado exclusivamente con bebida de soja. Se trata de un novedoso producto al que se ha denominado Quefu.

reportaje: marcos sanz.

departamento de I+D+i de soria natural

La elaboración del Quefu sigue el mismo proceso que el de los quesos tradicionales con las diferencias lógicas que puede haber entre unos y otros como consecuencia de la materia prima que sirve de base: la bebida de soja y la leche animal, respectivamente.

La base del Quefu es una bebida de soja de calidad y cualidades excepcionales, como la que se fabrica en **Soria Natural**. Esto se ha conseguido probando con gran cantidad de variedades de soja ecológica, hasta encontrar la variedad adecuada para la bebida que desarrolló el perfil necesario que nos pedía el Quefu. La bebida empleada tiene las proteínas en su justa medida para favorecer su



proceso de elaboración, al igual que ocurre con las grasas y el desarrollo de los sabores finales. A ella se suma una serie de fermentos. Como resultado del trabajo con las cepas seleccionadas para la bebida de soja, se ha conseguido alcanzar finalmente

unas propiedades organolépticas especiales de olor, sabor y acidez características del Quefu.

Proceso de elaboración

■ **Preparación de las materias primas.** En esta primera fase se hace un control de calidad de las materias primas. En concreto se hace un intenso análisis de la soja, siempre ecológica, que se emplea para la elaboración de la bebida de soja, dada la importancia que tienen las características implícitas de dicha bebida empleada en la elaboración del quefu. Además, hay que comprobar que las cepas que realizan la fermentación están en las condiciones apropiadas para realizar la fermentación.

■ **Preparación de la bebida de soja.** Se elabora la bebida de soja según los métodos tradicionales.

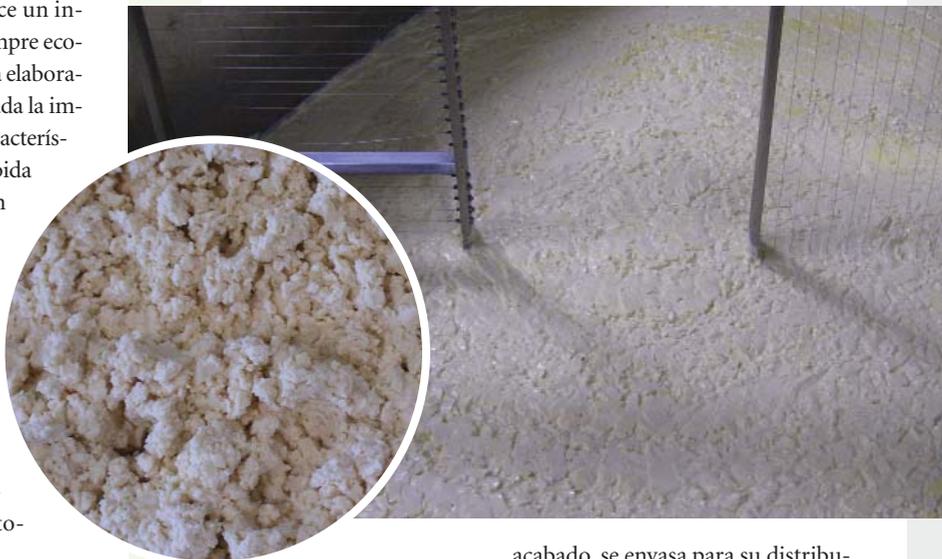
■ **Adición de cultivos fermentativos.** La bebida de soja se fermenta, comenzando a desarrollar algunos de los sabores y aromas que le confiere su carácter al Quefu. La fermentación se realiza en cuba de acero inoxidable a temperaturas suaves.

■ **Coagulación de la leche.** Seguidamente se produce un proceso de coagulación o cuajado, dando como resultado una cuajada o gel elástico, blanco y uniforme, de aspecto similar al de un flan.

■ **Corte de cuajada y desuerado.** La cuajada se corta en gránulos de pequeño tamaño para facilitar la salida del suero que retiene en su interior.

■ **Moldeo y prensado.** Tras el desuerado de la cuajada, ésta se introduce

La fase más importante de su elaboración es la **maduración**. El Quefu será **curado o semicurado** en función del tiempo de curación



en moldes y se prensa para obtener el quefu con el tamaño y la forma deseados.

■ **Salado.** La sal se le aplica al Quefu por inmersión en una salmuera, mezclando agua con sal marina.

■ **Almacenamiento y maduración.** Una vez prensada la cuajada, obtenemos el Quefu con su forma y tamaño definitivos, pero todavía como un producto fresco al que se somete a un proceso de maduración y afinado, donde se modifica su textura y contribuye al desarrollo de su aroma y sabor. De esta manera obtendremos Quefu semi-curado o curado en función del tiempo que dure este proceso. Como producto

acabado, se envasa para su distribución, necesitando refrigeración para su conservación

El Quefu, que presenta una consistencia de queso semiduro y semigraso, no contiene productos lácteos, ni espesantes, ni colorantes. No posee ningún componente de origen animal, ni tampoco ningún ácido, ni vinagre añadidos.

Sus ingredientes son: bebida de soja elaborada con agua, habas de soja de origen ecológico, sal marina y fermentos. Su composición nutricional es aproximadamente la siguiente: proteínas, 25 por ciento; grasas, 25 por ciento; hidratos de carbono, menos de un uno por ciento, y sodio, tan sólo un 0,5 por ciento. ■

El Capsiate, el Té verde y la Cafeína se usan frecuentemente para este fin y facilitan así la pérdida de peso corporal



UN ESTÍMULO PARA QUEMAR LAS GRASAS

reportaje: **isabel molinero**, departamento médico de *soria natural*

Algunas de las sustancias que, cada día, más se usan en los tratamientos de adelgazamiento son las llamadas sustancias termogénicas. Éstas ejercen un efecto sinérgico para potenciar la acción de reducción de grasa corporal y, de esta manera, mantener la pérdida de peso.

¿Cómo actúan? Gracias a la combinación de sus componentes (polifenoles, catequinas, cafeína, tirosina, calcio), estimulan el sistema nervioso central, ejercen un efecto termogénico aumentado y sostenido, promueven la lipólisis («quemagrasas»), aumentan el gasto energético y generan una pérdida de grasa corporal. Las principales sustancias de este tipo son el Capsiate, el Té verde y la Cafeína.

Pimiento dulce

El Capsiate es un extracto obtenido de una variedad única de pimiento

dulce (*Capsicum annuum*) que tiene la cualidad de contener capsinoides y no capsaicina. Presenta una característica muy importante que lo diferencia de esta sustancia, la de que no es picante. El extracto de Té verde es muy rico en compuestos polifenólicos. Según varios estudios publicados, se

ha demostrado que éstos aumentan el gasto metabólico (efecto termogénico) y activan la lipólisis aumentando la oxidación de las grasas y ayudando a reducir la que tiene el cuerpo. La Cafeína estimula la secreción y aumenta la vida media de las catecolaminas, sobre todo de la adrenalina, que posee actividad lipolítica. ■



Determinadas sustancias dificultan su digestión y su absorción, por lo que se disminuye su aporte de calorías



BLOQUEO A LOS CARBOHIDRATOS

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

Los investigadores siguen buscando sustancias naturales que ayuden a reducir el peso corporal. Entre estos avances se encuentran los llamados «bloqueadores de carbohidratos». Se trata de sustancias que disminuyen la absorción de parte de los carbohidratos de la dieta y, por tanto, de las calorías ingeridas.

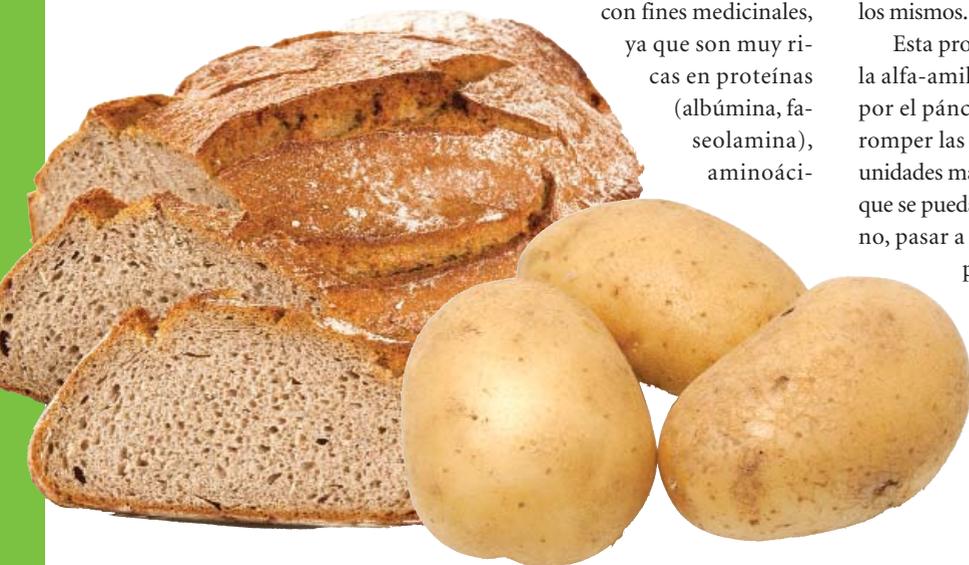
Una de ellas es la **Faseolamina**, proteína que se encuentra en las semillas de las judías blancas. Cuando están verdes, se suelen comer en nuestra dieta habitual, pero si se dejan madurar, se pueden utilizar con fines medicinales, ya que son muy ricas en proteínas (albúmina, faseolamina), aminoáci-

dos, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, además de numerosos fitoquímicos, entre los que sobresale, por su efecto diurético, las flavonas.

Almidón

La **Faseolamina** actúa dificultando la digestión de los hidratos de carbono complejos (almidón), que se encuentran en los cereales y sus derivados (arroz, pasta, pan, galletas, legumbres...). El resultado es claro: parte de los carbohidratos no se absorben, por lo que disminuye el aporte de calorías provenientes de los mismos.

Esta proteína impide que actúe la alfa-amilasa, enzima producida por el páncreas, que se encarga de romper las cadenas de almidón en unidades más sencillas, glucosa, para que se puedan absorber en el intestino, pasar a la sangre y distribuirse por las células del organismo. Además, también se ha comprobado que disminuye ligeramente, hasta un 10 por ciento, los niveles de triglicéridos. ■



Derivados de la soja: sanos y naturales

La soja es llamada «la carne sin hueso» en los países orientales, donde siempre ha sido su base alimenticia. Contiene la mitad de hidratos de carbono que otras legumbres, pero casi el doble, y de más calidad, de

proteínas. Sus derivados son, cada día, más consumidos en España. **Soria Natural** cuenta en su catálogo con diversos productos, alguno exclusivo como el **Quefu**. Otros son novedad, como los **Palitos de Tofu** o las **nuevas**

Quefu. Es fruto del trabajo que lleva desarrollando varios años el departamento de I+D+i de **Soria Natural**. Es una bebida de soja fermentada a la que se le añaden levaduras y sal marina. Su consistencia es de queso semiduro y semigraso. No contiene espesantes, ni colorantes, ni ningún ácido, ni vinagre añadido. Existen dos variedades: **curado** y **semicurado**.



Nuevos tofus. Habitual en las dietas de los vegetarianos, este derivado de la soja es más suave y digestivo que otros alimentos también ricos en proteínas como la carne, los huevos o la leche. El Tofu también tiene un alto contenido en minerales y vitaminas, y escaso en grasas saturadas y carbohidratos. Y, además, carece de colesterol. Las nuevas variedades son con **alcachofa, olivas, patatas, pimiento verde y cebolla, sésamo tostado y japonés.**

Soymel. Es una bebida de soja fermentada, enriquecida con avena y con la acción beneficiosa de la bacteria probiótica *Lactobacillus Casei*. Sus ingredientes ofrecen notables valores nutricionales. (**1,95 €** Sabor natural. 3 unidades 85 ml. / **2,25 €** Sabor frutas del bosque. 3 unidades 85 ml.).



Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados



variedades de Tofu. La soja contiene grasas sanas insaturadas, fibra dietética, vitaminas, minerales, lecitina e isoflavonas. Tiene un alto valor energético y una importante acción antioxidante.



Palitos de tofu.

Trozos de tofu condimentados con cebolla, pimienta negra y sal marina, rebozados con pan rallado de espelta. Carece de conservantes y colorantes y se aconseja freír en abundante aceite hirviendo (180°C) hasta conseguir un característico color dorado. Este producto se presenta en tres variedades: al **curry**, **cebolla** y **boletus**.



Bebidas alternativas.

Dado que carecen de lactosa, las **bebidas de Soja** y **de Arroz** son una alternativa tanto para personas con intolerancia alimentaria como para vegetarianos. Bebidas vegetales cien por cien ecológicas, saludables, refrescantes y nutritivas. De fácil digestión, carecen de colesterol y apenas tienen grasas. La de Arroz aporta fibra, contiene hidratos de carbono de lenta asimilación que liberan energía progresivamente y es rica en minerales y vitamina B. La de Soja posee una elevada cantidad de calcio natural, además de hidratos de carbono, proteínas, fibra, etc. Próximamente, saldrán al mercado dos nuevas variedades: **Bebida de Soja con cereales** y **Bebida de Soja con chocolate**.

(1,75 € Bebida de Soja. 2,00 € Bebida de Arroz)

Caldos ecológicos

Soria Natural presenta sus dos variedades de **Caldo Vegetal Ecológico**: **Tradicional** para los que quieren el sabor de siempre, y **Sabor intenso con miso** para los que buscan sensaciones nuevas. Cien por cien vegetales. Sin conservantes y con bajo contenido en sal. El miso es una clase de pasta elaborada con soja fermentada y sal marina que potencia el sabor de los platos. Según la mitología japonesa, el miso fue un regalo de los dioses para garantizar al hombre salud, longevidad y felicidad. Con este caldo se pueden preparar los guisos de siempre. (3,75 €).



Nuestra empresa cuenta con una oferta amplia y variada de infusiones, caracterizada por un envasado muy cuidado y por la calidad de sus materias primas. Además de las clásicas, incluye combinaciones innovadoras que refuerzan su efectividad. El catálogo incluye las siguientes: Manzanilla (*Matricaria chamomilla L*), Manzanilla-anís verde (*Matricaria chamomilla L - Pimpinella anisum L*), Menta-poleo (*Mentha pulegium L*), Té negro (*Thea sinensis L*), Romero (*Rosmarinus officinalis L*), Tila (*Tilia platyphyllos scop*), Anís verde

Infusiones clásicas y originales

(*Pimpinella anisum L*), Boldo (*Peumus boldus molina*), Cola de caballo (*Equisetum arvense L*), Espino blanco (*Crataegus oxyacantha L*), Hinojo (*Foeniculum vulgare miller*), Melisa (*Melissa officinalis L*), Salvia (*Salvia officinalis L*), Sen (*Cassia angustifolia vahl*), Té verde (*Thea sinensis L*), Té rojo (*Thea sinensis L*), Tomillo (*Thymus vulgaris L*), Olivo (*Olea europea L*) y Regamint (regaliz-anís-menta) (*Glycyrrhiza glabra L - Pimpinella anisum L - Mentha piperita L*).

(Entre 3,30 y 6,46 €). Caja de 20 filtros)



Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

Pasta ecológica de espelta primitiva

Las Pastas de **Soria Natural** están elaboradas con harina integral de Escanda, Espelta primitiva. Tienen bajo contenido en grasa y sodio, y alto en fibra. Su índice glucémico es bajo. La nueva gama está compuesta por las siguientes variedades: **Fideos**, **Crestas**, **Espirales (de 3 colores)**, **Tallarines con tofu y calabaza**, **Flores de espelta con alcachofa**, **Flores de espelta con espárragos** y **Setas de espelta con boletus**. La escanda

(*Triticum monococcum* L), o espelta primitiva, es uno de los primeros cereales consumidos por el ser humano, lo que hace que nuestro sistema inmunitario se encuentre mucho mejor adaptado a él que a las nuevas variedades de trigo con las que convivimos desde hace poco más de un siglo. Presenta un alto nivel de tolerancia para los alérgicos al trigo. **(2,99 €** Crestas y espirales. **3,25 €** Fideos, tallarines, flores y setas).



Fiberburger hamburguesas vegetales con más fibra

Las **Fiber Burger** son hamburguesas cien por cien vegetales y ecológicas, ideales para dietas bajas en grasa y con pocas calorías, y sin conservantes añadidos ni colorantes. **No necesitan frío para su conservación y su caducidad es larga.** La gama está compuesta por 13 variedades: alcachofa, boletus, algas y chucrut, quinoa, espinacas, manzana, calabacín, brócoli, champiñón, semillas, mediterránea, hortelana y quefu. **(2,80 €).**



Los biscotes Espeltrote

Los productos de la gama *Espeltrote* están elaborados 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 €).**



Los precios indicados son **Precios de Venta al Público Recomendados**

Calentar y tomar

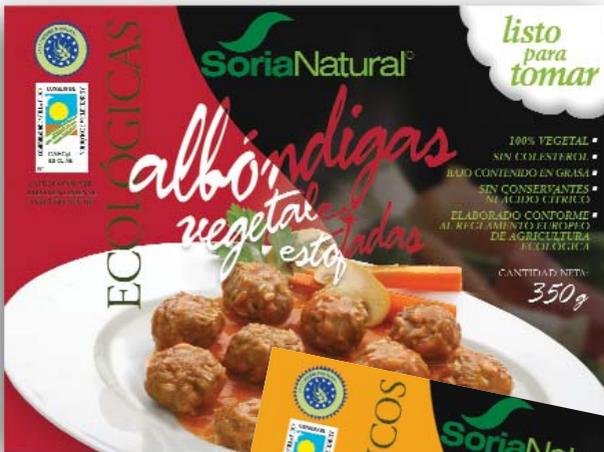
La familia **Listos para tomar** sigue creciendo. Se trata de platos clásicos elaborados al estilo tradicional:

Garbanzos estofados con verduras, **Judías rojas estofadas** y **Judías blancas estofadas**. Productos cien por cien ecológicos y vegetales, sin colesterol, ni conservantes, ni ácido cítrico. Las legumbres aportan proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Asimismo, también merece la pena saborear las **Albóndigas vegetales estofadas**, elaboradas con seitán y avena.

El **Estofado de Soja**, novedad para este año, contiene, además de esta legumbre, que es el ingrediente básico, agua, cebolla, aceite de oliva, harina de trigo, pimientos verdes, ajo y sal marina.

(2,50 € Garbanzos, Judías y Estofado de soja.

3,50 € Albóndigas)



«Nuestra franquicia ha aportado una nueva visión al sector»

José Antonio Esteban

Director General de Soria Natural Golden Class

ÉL es la persona a la que la Dirección de *Soria Natural* le encomendó en febrero de 2007 el desarrollo de la franquicia **Soria Natural Golden Class**, un nuevo proyecto que respondía a un concepto de negocio innovador y que nacía con una idea clara: ayudar y no competir. Ayudar al sector a modernizarse y a adaptarse a las tendencias predominantes en los países en los que están más extendidos tanto la medicina natural como los productos ecológicos. Y no competir con el canal con el que venimos colaborando desde hace más de 25 años. **José Antonio Esteban** analiza en esta entrevista los 31 meses de vida de **SNGC**, «que se han pasado en un abrir y cerrar de ojos». Los resultados son positivos

- **Hace ya más de dos años, Soria Natural puso en marcha Soria Natural Golden Class. ¿Cuál es su balance?**

- Bueno, muy bueno, sobre todo si se tiene en consideración la situación económica actual no sólo de España, sino de prácticamente todo el mundo. Poco a poco, sin prisa pero sin pausa, vamos ganando más mercado y abriendo más centros. Estamos satisfechos, aunque siempre se quiere más y se plantea,

aunque sólo sea en la imaginación, cómo hubiera sido el avance sin la dichosa crisis.

- **¿Ha ralentizado la crisis económica el desarrollo de este proyecto?**

- Seguramente, en un contexto económico como el de hace cuatro o cinco años, el desarrollo de **Soria Natural Golden Class** hubiera sido aún mayor. Los proyectos que ya están en marcha y los que se encuentran en fase de preparación están liderados por personas cualificadas, con solvencia económica y muchas ganas. No tengo ninguna duda de que saldrán adelante.

- **¿Qué ha aportado Soria Natural Golden Class al sector de los productos naturales?**

- Una visión nueva, un enfoque distinto al sector del herbolario. Hemos apostado por proyectar una imagen diferente. Los centros **Golden Class** son modernos herbolarios en los que los productos y servicios constituyen su razón de ser. Es la adaptación de nuestro herbolario al de los países de nuestro entorno.

- **¿Cuál es la principal seña de identidad de Soria Natural Golden Class?**

- La calidad. La calidad de la propia marca, de sus productos, de sus ser-



vicios, de sus franquiciados... Nos diferenciamos de otras empresas en nuestra atención personalizada. Nuestros profesionales no recomiendan productos sin estudiar el caso individualmente. Como ha venido haciendo nuestra empresa madre, **Soria Natural**, apostamos por la «Calidad

Total», un concepto que su fundador, **Antonio Esteban**, lo importó del sector de la automoción en el que había trabajado muchos años.

- **¿En qué momento se halla el proceso de expansión de la franquicia?**

- Pues en los inicios. Sólo llevamos dos años largos de recorrido que han

servido para poner en marcha bastantes establecimientos. También nos han posibilitado ultimar el diseño de este negocio, cuyo concepto es, a todas luces, innovador. Probablemente, acabemos el año con 20-22 centros propios y franquiciados.

- **¿Y fuera de España?**

- Comenzando también. Tenemos un centro en Setúbal (Portugal), y dos en Distrito Federal y uno en Puebla (México). Estamos trabajando para expandirnos más en este país, donde la presencia de **Soria Natural** es importante. En estos momentos, estamos analizando cuatro o cinco proyectos que, creo, serán realidad pronto. Tenemos posibilidades en Marruecos, Rumanía, Bélgica o Holanda.

- **¿Qué centros se abrirán en los próximos meses?**

- Estamos centrados, en estos momentos, en tres centros franquiciados y dos propios: Igualada (Barcelona), Santander y Cintruénigo (Navarra), además de Madrid y Valencia, respectivamente. Probablemente, estos dos últimos echarán a andar definitivamente en septiembre.

- **¿Hasta qué punto los españoles están familiarizados con los servicios que ofrece un centro de SNGC?**

- En líneas generales, España no ha experimentado aún el «boom» de la medicina natural y la alimentación ecológica. Muchos españoles no los conocen aún. No saben cuáles son sus posibilidades ni sus dimensiones. La medicina natural todavía tiene en nuestro país una imagen arcaica que no se corresponde con la realidad. Se ha mejorado enormemente, aunque todavía falta mucho. ■



Premios que llenan de orgullo

EL pasado 11 de junio, **Antonio Esteban** recibió el Premio «Emprendedor del Año» en el marco de la primera edición de «Castilla y León Emprende», promovido por El Norte de Castilla y la Cámara Oficial de Comercio e Industria de Valladolid. El galardón fue entregado por el presidente de la Junta, **Juan Vicente Herrera**.



Nueve días más tarde, en otro acto también presidido por **Herrera**, **Soria Natural** recibió uno de los premios a la trayectoria empresarial concedido por «La Gaceta de los Negocios»

con motivo del vigésimo aniversario de este periódico económico. La distinción fue recogida por **José Antonio Esteban**, director general de **Soria Natural Golden Class**. ■

Un año más con la Vuelta

FOST Print estará presente otra vez en este evento con una promoción que incluye como regalo una nevera portátil. Nuestra fidelidad a la Vuelta es un homenaje a unos deportistas que llenan de espectáculo las carreteras. ■

Juande Ramos y Cacho presentan los productos para deportistas



EL ex entrenador del Real Madrid **Juande Ramos**, amante de los productos naturales, y **Fermín Cacho**, el mejor atleta español de todos los tiempos, presentaron la **gama de productos de Soria Natural para deportistas**. Nuestros suplementos y alimentos ecológicos aportan a cualquier deportista, tanto profesional como amateur, el extra necesario para suplir los requerimientos propios de la actividad física. ■



La Justicia europea condena a España por retirar productos naturales

LA lucha constante y tenaz de las asociaciones, profesionales y empresas del sector de la Medicina Natural en España, entre las que destaca *Soria Natural*, por defender, e incluso conquistar, sus derechos en un marco de falta de regulación que genera incertidumbre, acaba de dar fruto. El Tribunal de Justicia de las Comunidades Europeas (TJCE) ha condenado a España, en una sentencia fechada el 5 de marzo de este año, por incumplir los artículos 28 CE y 30 CE, referente a la libre circulación de mercancías, por haber retirado del mercado productos elaborados a base de plantas medicinales legalmente fabricados o comercializados en otro Estado miembro.

El Gobierno español había convertido en práctica habitual retirar to-

do producto compuesto por plantas medicinales no incluidas en el anexo de una orden de 1973, ya que los consideraba medicamentos. Esta resolución judicial es de gran trascendencia para las empresas afectadas, ya que les abre las puertas a ejercer su derecho a una reclamación patrimonial ante los tribunales nacionales, así como para el desarrollo del Derecho Alimentario en la Unión Europea.

El Tribunal de Luxemburgo establece que la cantidad de sustancia activa es el elemento clave para la distinción entre alimento y medicamento, lo que consagra la dualidad del régimen jurídico aplicable a las plantas medicinales.

De esta manera, el TJCE extiende a los complementos alimenticios elaborados a base de plantas medi-

cinales la jurisprudencia aplicada a los complementos de vitaminas y minerales. Así, se cierra las puertas a los Estados miembros que, como España, aplican el principio de precaución a la hora de clasificar productos «sospechosos» de ser medicamentos.

La sentencia reprocha a España no haber respetado el principio de proporcionalidad. Antes de prohibir la comercialización de estos complementos debería demostrar que «plantean un riesgo real para la salud pública».

Finalmente, el TJCE apunta que las empresas damnificadas podrán solicitar, de acuerdo con el Derecho nacional, una indemnización con el fin de reparar los daños y perjuicios ocasionados por esta práctica administrativa. ■

Visita presidente CEOE



El presidente de la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE), **Gerardo Díaz Ferrán**, visitó las instalaciones de **Soria Natural** el pasado mes de mayo con motivo de la entrega de los premios de la Federación de Organizaciones Empresariales de Soria (FOES).

Gerardo Díaz Ferrán recorrió las instalaciones de la empresa acompañado por dirigentes empresariales sorianos y castellano-leoneses. ■

Más de un centenar de profesionales en las jornadas de convivencia

SORIA NATURAL celebró en julio sus jornadas de convivencia a las que asistieron más de 100 profesionales del sector de diversas zonas de España y Portugal. El encuentro tuvo comienzo con la ponencia sobre Antioxidantes Naturales a cargo del Dr. Javier Macarrón Carro. ■



Los escolares se acercan a la Medicina Natural

A lo largo del curso escolar, **Soria Natural** abre los viernes sus puertas a escolares de diferentes comunidades. Estos estudiantes viajan a Soria para recorrer la «Ruta Machadiana» y,

entre sus visitas, se halla la de la empresa. Se les explica en qué consiste la Medicina Natural y la Alimentación Ecológica, y se les enseña las zonas de fabricación más representativas. ■

3x2

promoción
válida hasta
fin de existencias

llévate **3 bricks** de

CALDO
y *vegetal*
paga 2

CALDO *vegetal*

ECOLÓGICO de **sorianatural**



- > 100% vegetal
- > sin conservantes
- > sin aditivos
- > sin colesterol
- > **bajo contenido en sal**
- > no contiene potenciadores químicos del sabor ni glutamatos



tradicional,
para los que gustan
del sabor de siempre

sabor intenso
con miso*
para los que buscan
sensaciones nuevas

*¿tienes
que
probarlo!*



CON LA GARANTÍA DE

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

para el
prepararte
invierno

fortalece

tus
defensas

con

SoriaNatural®



CON LA GARANTÍA DE

SoriaNatural®

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