

# Qualitas Vitae

primavera-verano 2015 nº 18

## LA PIEL!

nuestro órgano  
olvidado

**nutrición y dietética**  
mantén tu  
cuerpo limpio

**ideas & ecorecetas**  
paté exótico  
de miso

  
**SoriaNatural®**  
EFICACIA Y CALIDAD

EMPRESA COLABORADORA DE



**LFP WORLD  
CHALLENGE**

# Resourcing the world es...

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



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

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

Resourcing the world





**LFP WORLD CHALLENGE**

*“La medicina cura,  
la naturaleza sana”*

Proverbio latino

**EQUIPO EDITORIAL**  
prensa@sorianatural.es  
Rafael Esteban, José Antonio Esteban,  
Carlos Gonzalo, Fidel García,  
Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón,  
Carolina Yagüe e Isabel García

**REDACCIÓN**  
Mónica Calvo

**DIRECTOR DE ARTE**  
Javier Caballero

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**  
arte@sorianatural.es  
Ana Belén González, Beatriz Alonzo  
y Antonio López

**COLABORADORES Y ASESORES**  
Isabel Molinero, Estrella Gascón,  
Jessica Lamy, Manuel Lorrio, Carlos  
Carricajo, Marcos Sanz, Luisa Martínez,  
Alberto Hernando, Marta Gómez.  
EDITA

**SoriaNatural®**  
EFICACIA Y CALIDAD

Grupo Soria Natural  
La Sacea, nº 1 - 42162 Garray (Soria)  
Telf. 975 25 20 46  
IMPRIME Gráficas Jomagar S.L.  
Dep. Legal SO-53/2002  
ISSN 1695-3746

Publicaciones Internacionales  
**Qualitas Vitae Bélgica**  
Soria Bel NV  
www.soriabel.be  
**Qualitas Vitae México**  
Fitonat México, SA de C.V.  
www.fitonatmexico.com.mx

# Qualitas Vitae

primavera-verano 2015 nº 18

## sumario

04 valor muy natural / editorial

06 en portada

### LA PIEL

Nuestro órgano olvidado

10 en temporada

### AMINOÁCIDOS

Los eslabones de las proteínas



12 escaparate natural

**Selección de temporada**  
Especial **cápsulas de planta**



16 nutrición y dietética

**Mantén tu cuerpo limpio**  
y asegura su buen funcionamiento

18 ideas  **ecorecetas**

**Paté exótico de miso**  
Recetas sencillas y propuestas  
saludables para mantener una  
dieta sana y equilibrada.



22 actualidad

### Reportaje

La secretaria de Estado de I+D+i visita Soria Natural  
**Internacional**  
Convenio con la universidad mexicana del Valle de Ecatepec  
**Actualidad**  
Patrocinadores del C.D. Numancia  
Presentes en las principales ferias  
Difusión de la medicina natural

**sorianatural 2.0**

www.sorianatural.es

Descárgate la nueva app   disponible en



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



**Sintoniza nuestro canal**  
youtube.com/sorianatural



**Fórmate con nosotros**  
sorianaturalformacion.com



**¡Síguenos en facebook y twitter!**



facebook.com/SoriaNatural.es



@SoriaNatural



Y también, encuéntranos en la red  
profesional LinkedIn.

## I+D+i: Propiedades saludables de la okara



El departamento de I+D+i va a desarrollar, a lo largo de los próximos dos años, un proyecto de investigación encaminado a la valorización del subproducto de la soja (okara) por vía fermentativa para producir extractos o compuestos con propiedades saludables a nivel cardiovascular. La okara es la fibra de la soja que queda cuando se filtran las semillas utilizadas para producir la bebida de soja. Contiene muchos nutrientes, sobre todo, proteínas (imposibles de extraer porque son insolubles en el agua), fibra e isoflavonas, entre otros componentes beneficiosos para la salud. El proyecto se desarrolla en colaboración con el departamento de microbiología del Centro Nacional de Tecnología de los Alimentos de Navarra.

## Medio Ambiente: Inversiones en eficiencia energética



En su continuo compromiso con la sostenibilidad y el medio ambiente, Soria Natural ha invertido casi un millón de euros en la realización de mejoras en sus sistemas de abastecimiento de frío, vapor y calefacción para los procesos productivos. Se han instalado nuevos equipos y adecuado algunos de los existentes buscando, en todo momento, aumentar la eficiencia energética de las instalaciones. La reforma ha reducido en un 35 por ciento las emisiones de CO<sub>2</sub> a la atmósfera y en un 14,2 el consumo energético. Además del beneficio medioambiental, la inversión ha permitido disminuir en un doce por ciento anual los costes de energía y mantenimiento.

## Responsabilidad social: Compromiso con la sociedad



Apoyar el crecimiento económico y social de la comunidad en la que se encuentra ubicada es uno de los pilares de la responsabilidad social corporativa del grupo Soria Natural. En este sentido, la compañía viene colaborando desde hace más de dos décadas con diferentes organizaciones no gubernamentales y asociaciones de la provincia de Soria. Cáritas, Cruz Roja, Banco de Alimentos, ASOVICA (Asociación Virgen



del Camino de Enfermos Mentales) ASPACE (Asociación Soriana de Parálisis Cerebral) o ASAMIS (Asociación Soriana de ayuda a Personas con Discapacidad Intelectual) son algunas de las entidades beneficiarias. Con esta última, Soria Natural colabora, entre otras cosas, a través de su taller ocupacional de manipulados industriales en el que 43 personas trabajan en el envasado de algunos de sus productos.





Antonio Esteban  
Presidente y fundador  
de Soria Natural

## editorial

# Comprometidos con la **innovación**

Ser pioneros en el desarrollo de soluciones naturales es una de las máximas que, desde hace décadas, ha caracterizado el trabajo de Soria Natural. Hace más de 35 años que nuestra empresa es sinónimo de innovación y dinamismo. Se ha distinguido, entre otras cosas, por un catálogo de productos extenso y de calidad que nos ha colocado a la cabeza del sector de la Medicina Natural. Si no queremos perder esas posiciones de privilegio, debemos emprender actuaciones que nos permitan seguir ofreciendo a nuestros clientes productos de elevada eficacia y calidad. Las acciones de innovación deben servir como base para el desarrollo de nuestra empresa.

Firmes en nuestro compromiso, cada día, sumamos los medios tecnológicos y el equipo humano de todos nuestros departamentos en la búsqueda y adaptación de nuevas tendencias para llegar a un mercado cada vez más exigente. Creemos que la evolución continuada es primordial para seguir atendiendo con eficiencia las demandas de nuestros clientes, por eso, analizamos las carencias del mercado para después ver cómo las podemos cubrir y qué podemos ofrecer. Pensamos que la innovación no es sólo ofrecer un producto nunca visto, sino también redefinir algo que ya existía implantando mejoras sustanciales. Por eso en este número de *Qualitas Vitae* os presentamos novedades y productos reformulados.

Nuestro compromiso es seguir presentando nuevos productos cien por cien naturales, eficaces y con propiedades comprobadas y garantizadas. Esperamos seguir cumpliendo con todos vosotros.



# LA PIEL: *nuestro órgano olvidado*

Marta Gómez. Dpto. Médico de Soria Natural

La piel es el órgano más extenso que poseemos, supone aproximadamente el 16% del peso corporal de una persona. Se localiza recubriendo nuestro cuerpo sin embargo, es algo más que un simple envoltorio, nos brinda protección frente a microorganismos como virus y bacterias, compuestos químicos y radiaciones solares y además, gracias a que posee múltiples terminaciones nerviosas, transmite la información que capta del entorno. La piel es un órgano "de intercambio" con el medio que nos rodea ya que junto con el sudor, que interviene en el mantenimiento de la temperatura corporal, puede eliminar toxinas. La piel está formada por tres capas. La epidermis es la capa más superficial y delgada. Está compuesta mayoritariamente por queranocitos o células productoras de queratina que es una proteína muy dura y rica en azufre cuya función es aportar resistencia para protegernos de las agresiones externas y formar una barrera que impida la evaporación del agua. Los melanocitos son otras células localizadas en la epidermis cuya misión es sintetizar melanina

responsable de la coloración marrón-negra de la piel. Su función es protegernos de la radiación ultravioleta. Además, en esta capa también encontramos células defensivas que nos protegen frente a infecciones causadas por microorganismos. La epidermis está continuamente regenerándose, de tal modo que cada 27 días se ha renovado totalmente. La dermis es la capa más gruesa de la piel y se localiza justo debajo de la epidermis. Es rica en fibras de colágeno y elastina, que le aportan consistencia y elasticidad. En esta capa se localizan los folículos pilosos, las glándulas sebáceas y sudoríparas además de las terminaciones nerviosas y vasos linfáticos y sanguíneos. Por último, la hipodermis o tejido subcutáneo que es la capa más profunda de la piel, es la zona donde se encuentra la grasa. Es la encargada de la regulación térmica. Además, la piel está rodeada por un manto ácido que potencia esta función protectora compuesto por sustancias procedentes del sudor como el ácido láctico, sustancias procedentes de las glándulas sebáceas





como ácidos grasos y bacterias que forman parte de nuestra flora normal. Cuando no cuidamos bien la piel abusando de la ducha o mediante el empleo de jabones, cremas y productos de higiene personal con un PH inadecuado para este órgano, este manto se alcaliniza produciendo picor y dermatitis de origen inespecífico. Hay que añadir que algunos de estos productos a veces contienen sustancias químicas de síntesis como colorantes, parabenos, propilenglicol (PEG), dimeticona, siliconas... que también pueden resultar nocivos o irritantes.

## CÓMO PROTEGERLA

Debido a esta función barrera que realiza la piel, diariamente está sometida a múltiples agresiones tanto de origen exógeno como endógeno. El sol, pese a ser necesario para la síntesis de vitamina D, indispensable para la buena salud ósea, es una fuente peligrosa de radiaciones no visibles como los rayos UVA y UVB que tienen la capacidad de penetrar en la piel y pueden causar eritemas, quemaduras, envejecimiento, manchas, alergia, e incluso cáncer. Recientemente se ha puesto de manifiesto que **incluso tres horas después de estar expuesto al sol se pueden seguir produciendo lesiones** en el material genético celular. Las radiaciones más intensas son las producidas entre las diez de la mañana y las cuatro de la tarde, por tanto, en la medida en que sea posible, hay que intentar evitarlas especialmente los niños y ancianos.

Además, el consumo de determinados medicamentos como antibióticos, anticonceptivos... y cambios hormonales como los ocurridos en el embarazo son foto-sensibilizantes, por tanto, es mucho más probable que se produzcan manchas y quemaduras. Aunque la piel produce melanina para defendernos de este tipo de radiaciones sólo con la protección natural no es suficiente. Es necesario el empleo de gafas, sombreros o gorras y ropa adecuada. Además, es muy importante **aplicar de forma generosa un filtro solar apropiado**, preferiblemente compuesto por filtros físicos que contienen sustancias minerales que reflejan la radiación solar y ofrecen una protección inmediata sin que sea necesario aplicar la crema media hora antes de la exposición. Hay que repetir la aplicación del producto cada dos horas y después del baño si se produjera, poniendo especial interés en lunares y pecas. Una vez abiertos los fotoprotectores empiezan a perder sus cualidades, especialmente si han estado expuestos a altas temperaturas (playa, piscina, montaña...), por lo que es recomendable **renovarlos** todos los años. Por otro lado, tras la exposición a este tipo de radiaciones (sol, cabinas de bronceado, montaña) es muy recomendable reparar, calmar e hidratar la piel. A este respecto son conocidas las propiedades de algunas plantas que nos pueden ayudar como por ejemplo el **aloe vera** por su capacidad antiséptica, regeneradora celular, analgésica y antiinflamatoria; la **manzanilla** por su contenido en mucílagos,



camazuleno y ácido genticónico con propiedades antisépticas, antiinflamatorias y reparadoras; o el **aceite de abisinia** por su alto contenido en ácidos grasos que le confieren capacidad antioxidante.

En cualquier caso, si pese a todas las precauciones tomadas al final se ha producido una quemadura, se debe refrescar la piel con agua fría sin frotar para evitar lesiones e incluso, si fuera necesario, utilizar un producto específico para quemaduras. La **caléndula** es una planta que además de poseer aceite esencial con propiedades antisépticas aporta mucilagos, flavonoides, esteroides y manganeso con capacidad repitelizante, vulneraria y analgésica. El **llantén** es rico en mucilagos con acción emoliente, antipuriginosa y cicatrizante. El **aceite de girasol** es rico en tocoferoles (vitamina E) que además de hidratar es un potente agente antioxidante. También nos puede ayudar la **milenrama** que aporta propiedades astringentes y cicatrizantes o el **propóleo** que favorece la cicatrización de heridas y es un gran antiséptico.

## CUÍDALA TAMBIÉN DESDE DENTRO

A diario la piel también puede ser agredida por otro tipo de sustancias nocivas presentes, por ejemplo, en la contaminación ambiental. No obstante, no todas las agresiones que sufre la piel provienen del exterior, a la piel también le llegan tóxicos endógenos, generados por nosotros mismos, procedentes de una mala alimentación o el consumo de alcohol y tabaco. Una de las consecuencias que causan todos estos factores es la producción de radicales libres que son

unos compuestos altamente reactivos capaces de destruir partes importantes de las células como su material genético y producir cambios letales para las mismas. Estas moléculas son las responsables del envejecimiento y de patologías más serias como melanoma y cáncer. El organismo tiene sus propios antioxidantes, como algunas vitaminas y enzimas, para protegerse, pero hay situaciones en las que se producen en exceso, rompiendo el equilibrio entre su formación y su destrucción, provocando estrés oxidativo en las células. Este hecho genera cambios en la estructura y función de la piel volviéndose más delgada y débil y menos elástica debido a variaciones en la concentración de colágeno, elastina y agua que desembocan en la formación de arrugas. Podemos protegernos de los radicales libres suplementando la dieta con nutrientes con capacidad antioxidante como los carotenos presentes en algunas frutas y hortalizas como la zanahoria, la vitamina C abundante en fresas, naranjas, kiwi, pimientos..., vitamina E que se encuentra en aceites vegetales, germen de trigo y cereales. En las semillas y la piel de las uvas negras se han encontrado potentes antioxidantes naturales como el **resveratrol**, antocianos, flavonoides y taninos capaces de actuar sinérgicamente. La **astaxantina** es otra sustancia con una elevada capacidad para anular o reducir los radicales libres localizados en diferentes entornos celulares (es 500 veces más potente que la vitamina E) que además, presenta la ventaja de no transformarse en vitamina A, por tanto no hay riesgo de hipervitaminosis.



# Correos Express

La empresa  
de **paquetería**  
**urgente del**  
*grupo* **Correos**

Tu envío con recogida a domicilio  
**de hoy para mañana**



**Paq 10:00** Llega antes del café



**Paq 14:00** Llega antes de comer



**Paq 24h** Llega durante el día

Más información para contratar:  
**902 1 22 333**

Solicita tu envío en:  
**correosexpress.com**

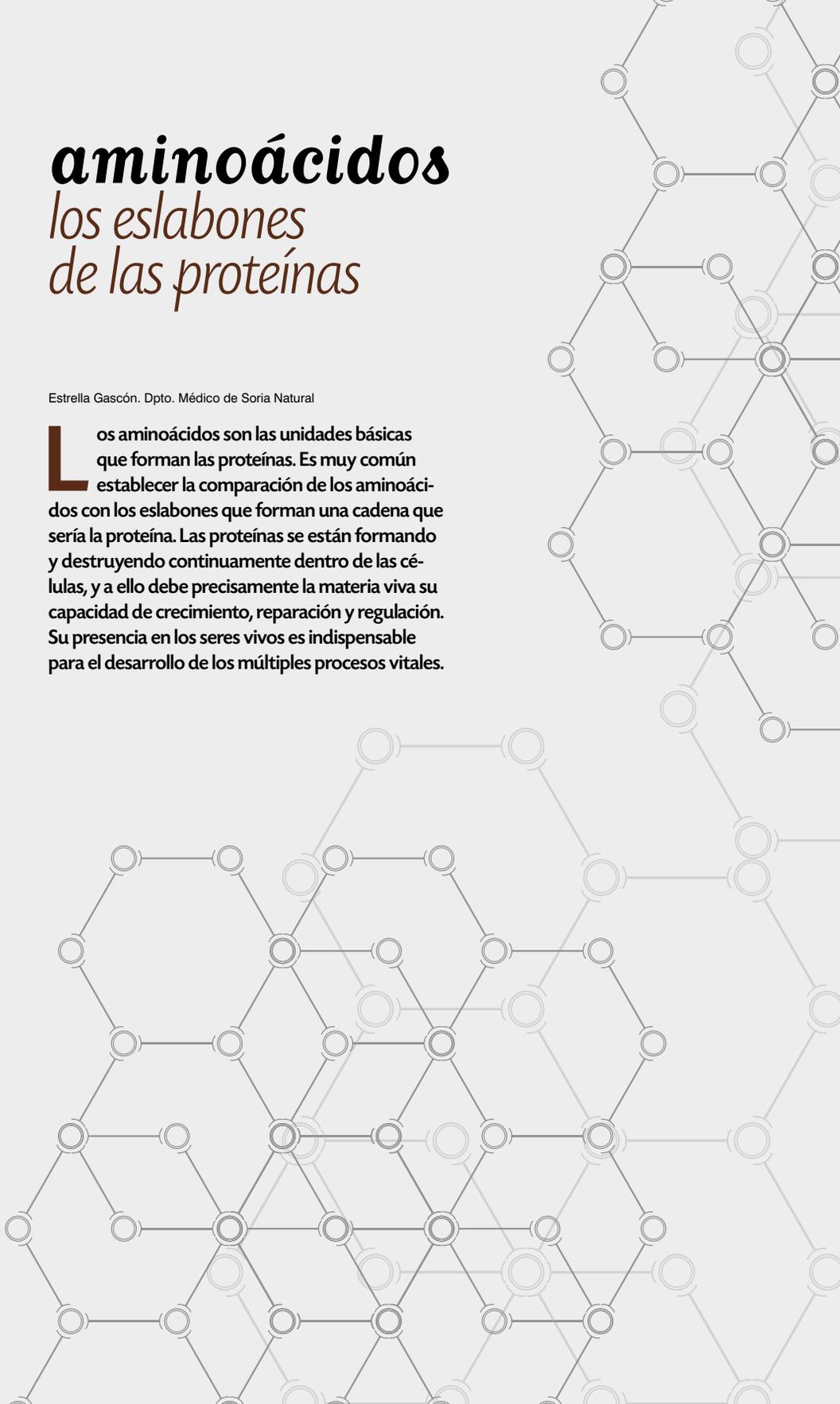


Correos  
**Express**

# **aminoácidos** *los eslabones de las proteínas*

Estrella Gascón. Dpto. Médico de Soria Natural

**L**os aminoácidos son las unidades básicas que forman las proteínas. Es muy común establecer la comparación de los aminoácidos con los eslabones que forman una cadena que sería la proteína. Las proteínas se están formando y destruyendo continuamente dentro de las células, y a ello debe precisamente la materia viva su capacidad de crecimiento, reparación y regulación. Su presencia en los seres vivos es indispensable para el desarrollo de los múltiples procesos vitales.



Todas las proteínas, independientemente de la función que desempeñan, están constituidas por un conjunto básico de veinte aminoácidos ordenados en diversas secuencias específicas. Las proteínas están formadas por una media de 400 aminoácidos, aunque hay algunas de estructura compleja que pueden contener miles de aminoácidos, y las más pequeñas que contienen solo 50. Los aminoácidos se unen entre sí por enlaces peptídicos.

### *Clasificación de los aminoácidos*

Una forma muy importante de clasificación es la que lo hace desde el punto de vista nutricional, dividiéndolos en esenciales y no esenciales según tengan o no que ser aportados por la dieta.

Los **aminoácidos esenciales** se llaman así porque el organismo no los puede sintetizar y, por tanto, tienen que ser suministrados con la dieta. Si falta uno solo de estos aminoácidos esenciales no será posible sintetizar ninguna de las proteínas en la que sea necesario dicho aminoácido. Esto puede dar lugar a diferentes tipos de alteración según cual sea el aminoácido que falte.

Los **aminoácidos no esenciales**, no quiere decir que no sean importantes, son igualmente necesarios para la formación de las proteínas pero el organismo los puede sintetizar en las células y no es obligatorio que se ingieran con la dieta.

Existen otros aminoácidos que, aunque pueden ser sintetizados por el organismo no lo son en cantidades suficientes para cubrir las necesidades orgánicas y en determinadas situaciones (durante el creci-

miento, en la recuperación de lesiones importantes, después de la cirugía, etc.) pueden ser esenciales. Son los **aminoácidos condicionalmente esenciales**.

En el cuerpo no hay una reserva importante de aminoácidos libres como tal, sino formando parte de las proteínas celulares. Existe un intercambio constante de los aminoácidos que mantiene un equilibrio dinámico de los mismos entre las distintas partes del cuerpo. Así, si un tejido concreto necesita proteínas las puede sintetizar a partir de los aminoácidos de la sangre, y éstos a su vez son repuestos por descomposición de las proteínas celulares, principalmente las hepáticas, y de otros órganos o tejidos como el riñón y la mucosa intestinal.

Cada tipo de célula tiene un límite para almacenar proteínas. Cuando se alcanza dicho límite, el exceso de aminoácidos se degrada hacia otros productos y se utiliza para obtener energía o se convierte y almacena como glucógeno o grasa.

A parte de los veinte aminoácidos que se encuentran en las proteínas, hay unos 150 más que solo aparecen en forma libre o combinada, pero nunca en las proteínas, y se encuentran en diferentes células y tejidos donde actúan como precursores o intermediarios en el metabolismo.

Además de la formación de proteínas, cada aminoácido tiene otras funciones específicas en el organismo. Esto hace que los suplementos de aminoácidos, ya sean solos o adecuadamente combinados con otros nutrientes, puedan ser una opción para mejorar determinadas afecciones del organismo.

### *¿Dónde se encuentran?*

En los alimentos proteicos: carne, pescado, huevo, lácteos, legumbres, cereales, frutos secos. Se dice que una proteína es completa cuando contiene todos los aminoácidos esenciales en cantidad suficiente y proporción adecuada para el correcto desarrollo y funcionamiento del organismo. Estas proteínas están en los alimentos de origen animal y en la soja, y entre ellos el huevo se considera la proteína de mejor calidad. Las legumbres y los cereales por separado suelen ser deficitarios en algunos aminoácidos esenciales, pero si se combinan se obtiene una proteína de excelente calidad.

### *Algunas de las indicaciones más habituales de estos suplementos son:*

- Para mejorar el rendimiento físico y mental.
- Para la piel, uñas y cabellos.
- Para reforzar las defensas.
- En deportistas para aumentar la resistencia y ayudar a la recuperación.
- Para ayudar a la combustión de la grasa y a adelgazar.
- Para mejorar el estado de ánimo.
- Como complemento en enfermedades degenerativas.
- En estados de nerviosismo y ansiedad.



# escaparate de temporada

## nueva línea de cosmética natural



Llega el verano y tu piel pide un trato especial para lucir radiante y hacer frente a los riesgos que supone la época estival. El sol, protagonista principal, nos proporciona importantes beneficios (participa en la síntesis de la vitamina D) pero también tiene efectos perjudiciales que debemos evitar. Para ayudarte a proteger y mantener tu piel en buen estado, Soria Natural saca al mercado una nueva línea de cosmética natural. Testada dermatológicamente y con una agradable textura no grasa, está elaborada con ingredientes cien por cien naturales, sin colorantes, ni parabenos, libre de PEG's y Dimethicon y sin siliconas. Ya elijas playa, montaña o ciudad, icuida tu piel en verano!

La combinación de filtros minerales, óxido de zinc y dióxido de titanio permiten una protección natural, eficaz contra los rayos UVA y UVB, previniendo las quemaduras solares y frenando el envejecimiento prematuro de la piel.

### Factor 15 Crema corporal

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

### Factor 40 Crema facial

Enriquecido con aceite de buriti, cannabis y extracto de yemas de *fagus sylvatica* de conocidas propiedades emolientes y protectoras.

ELABORADOS A BASE DE FILTROS MINERALES



PVP recomendado para península. IVA incluido.



LFP WORLD  
CHALLENGE

12 Qualitas Vitae



## After Sun

Especialmente desarrollado para refrescar, aliviar e hidratar la piel después de una prolongada exposición a agresiones externas (playa, montaña, etc.) Ofrece la hidratación, nutrición y cualidades protectoras del aloe vera, el efecto calmante de la manzanilla y la mejoría del tono y textura de la piel aportado por el aceite de abyssinian.



## Verde de Zanahoria

Compridos de jugo deshidratado de zanahoria fresca enriquecido con betacaroteno de origen natural. Protege la piel, potencia el bronceado y previene la aparición de manchas como consecuencia de la exposición a los rayos solares. PVP: 15,40 €



## Coeliten

Crema cuya combinación de aloe vera, cera virgen y plantas con efecto suavizante, (llantén caléndula y milenrama) ayuda a calmar y refrescar la zona irritada y a recuperar el bienestar de la piel, dejándola suave e hidratada, y a combatir la irritación cutánea producida por la toma excesiva de sol y otras agresiones cutáneas.



## Resverator+

Suplemento alimenticio elaborado a base de jugo deshidratado de piel y semillas de uvas negras, con un excepcional poder antioxidante. Proporciona una serie de nutrientes que contrarrestan la agresión diaria de los radicales libres. PVP: 19,86 €



## Astaxansor

**antioxidante y protector ocular**

Es imprescindible para el óptimo cuidado de la piel. De origen vegetal, contiene numerosos agentes antioxidante naturales que protegen la piel del ataque de los agentes externos a los que está expuesta y que pueden generar un daño a sus células por los procesos oxidantes causados por los radicales libres. Es fundamental para proteger la piel contra los efectos de los rayos solares UV y para retardar el envejecimiento cutáneo. Además, Astaxansor es un innovador producto que con su especial combinación de sus ingredientes, supone un gran avance en el cuidado de la vista. Sus componentes se depositan principalmente en la retina, protegiendo a la mácula y el cristalino de la acción oxidante de la luz, protegiendo a los ojos, entre otras, de las radiaciones solares del verano. También protege del desgaste diario provocado por el tiempo que pasamos delante de las pantallas de televisión, ordenadores, etc. PVP: 27,95 €

*¡más novedades!*

## NUEVA GAMA DE CÁPSULAS DE PLANTA DE LIBERACIÓN PROLONGADA

**Mayor comodidad de dosificación:**

**Menor ingesta de cápsulas**

Las cápsulas de la nueva gama presentan una concentración de principios activos tres veces mayor que las anteriores, lo que permite que la posología se limite a 2 cápsulas diarias frente a las 6 que se recomendaban anteriormente.

**Menor número de tomas**

1 cápsula tan solo cada 12 horas. Se reduce la frecuencia de administración, manteniendo la misma actividad que antes gracias a la evolución tecnológica impulsada desde nuestro departamento de I+D+i. En la mayoría de casos es aconsejable que las tomas se realicen siempre a las mismas horas.

**Mayor aprovechamiento** de la sustancia o planta administrada.

**Eliminación de las fluctuaciones en los niveles séricos** de las sustancias o principios activos administrados, lo que aumenta su beneficio terapéutico.

**Reducción potencial de los efectos adversos** que pudieran tener las plantas administradas.

## Aminoácidos de Soria Natural

Soria Natural, a través de su marca MGdose, pondrá a la venta en los próximos meses una completa gama de complementos alimenticios a base de aminoácidos de origen exclusivamente vegetal, que cubre todos los requerimientos nutricionales demandados por nuestro organismo. Los suplementos de aminoácidos, ya sean solos o adecuadamente combinados con otros nutrientes, pueden ser una buena opción para mejorar determinadas afecciones del organismo.



# evolución natural

FORMULA  
**XXI**



**LFP WORLD  
CHALLENGE**

14 *Qualitas Vitae*

	<b>cardo mariano</b> <i>Silybum marianum Gaertn</i>	11-S	8,95€
	<b>espino blanco</b> <i>Crataegus oxyacantha L.</i>	17-S	9,50€
	<b>hipérico</b> <i>Hypericum perforatum L.</i>	37-S	9,50€
08-C	Fucus / Laminaria <b>obestane</b>		8,95€
10-C	Vera de oro / Grama / Abedul / Estigmas de maíz <b>diurín</b>		9,50€
13-C	Equinicea / Propóleo <b>fensatín</b>		14,95€
16-C	Harpagofito / Sauce / Ulmaria <b>dologén</b>		11,50€
17-C	Angélica / Anís verde / Hinojo / Melisa <b>flatusor</b>		9,50€
19-C	Hamamelis / Castaño de indias / Rusco / Ciprés <b>circuvén</b>		9,50€
21-C	Olivo / Espino blanco / Abedul <b>tensivel</b>		9,50€
29-C	Valeriana / Pasiflora / Espino blanco / Lavanda <b>sedaner</b>		9,50€



## Durilimp favorece la eliminación y el drenaje renal

Ayuda a renovar y drenar el organismo y contribuye a eliminar lo que le sobra produciendo una regeneración interior. La combinación de alcachofa, abedul, diente de león, tila, manzanilla amarga y extracto de semillas de uva hace que sea eficaz como coadyuvante en dietas de adelgazamiento.

PVP: 9,95 €

PVP recomendado para península. IVA incluido.



## SUPERALIMENTOS

Para los amantes de la alimentación viva, las semillas de chía y las de comino negro ecológico son dos propuestas cien por cien naturales, dentro de la línea de alimentos funcionales, que contienen los nutrientes necesarios para una dieta sana.



PVP: (250 g) 5,99 €



PVP: (240 g) 4,00 €





# mantén tu cuerpo limpio y asegura su buen funcionamiento

Jessica Lamy. Dpto. Dietética y Nutrición de Soria Natural

*Nuestro cuerpo está expuesto diariamente a toxinas, tanto las producidas por nosotros mismos de forma natural (radicales libres, amoníaco, urea...) como del exterior (alimentación, contaminación, estrés...) Estos y otros factores, tienden a acumularse y ejercer efectos negativos en el cuerpo (estéticos y de salud).*

La acumulación de toxinas genera una serie de desequilibrios en el organismo los cuales llegan a estar relacionados. Las principales señales de intoxicación en el cuerpo, son las alergias, el cansancio injustificado, los problemas digestivos, el insomnio, el acné, los problemas circulatorios o la retención de líquidos. El organismo cuenta con un sistema de eliminación de toxinas que consiste en la neutralización (detoxificación) y la eliminación (drenaje). Los principales órganos que participan de estos procesos son el hígado –principal responsable de la eliminación de toxinas– el riñón, los pulmones o la piel. Eliminar líquidos y toxinas correctamente evitará las sensaciones molestas en el estómago, la hinchazón o la aparición de celulitis y flacidez.

## Ayuda a tu cuerpo a mantenerse limpio con una correcta alimentación

- ❖ Sigue una alimentación rica en fruta y verdura, son los principales pilares de una dieta sana y son ricos en antioxidantes. Los puedes tomar crudos, en licuados, al vapor, en cremas o en caldos.
- ❖ Introduce alimentos ricos en fibra que te ayudarán a saciarte y favorecerán el tránsito intestinal. Opta por cereales integrales.
- ❖ Elige bien las proteínas, preferiblemente opta por los pescados blancos (lenguado, merluza) y las carnes blancas (de ave o de conejo), ya que resultan más beneficiosas por su escasa cantidad en grasas.



La fitoterapia puede ser un buen aliado para estimular las principales vías de eliminación de residuos y toxinas. Una buena combinación de plantas puede contribuir a mejorar la capacidad depurativa del organismo, estimulando el buen funcionamiento del aparato digestivo, el hígado y los riñones y favoreciendo así la eliminación fisiológica de las sustancias que el organismo va acumulando y que pueden ser

las causantes de determinados problemas como retención de líquidos, depósito de grasas, acúmulo de gases, cansancio y disminución de la vitalidad, irritabilidad, etc. Algunas plantas nos pueden ayudar a eliminar las toxinas acumuladas y el exceso de líquidos, evitar la sobrecarga del hígado y favorecer su buen funcionamiento, y metabolizar las grasas y evitar su acumulación.



*Alcachofa*

Gracias a sus compuestos amargos favorece el buen funcionamiento del hígado. Posee acción diurética ayudando a eliminar toxinas del organismo.



*Manzanilla amarga*

Por las características de sus fitoconstituyentes es muy utilizada en afecciones digestivas. El buen funcionamiento del aparato digestivo es básico para la depuración del organismo.



*Diente de león*

Gracias a sus propiedades eupépticas, diuréticas y depurativas ayuda a la eliminación de residuos. Beneficiosa para el hígado y la vesícula biliar.



*Abedul*

Sus hojas son ricas en flavonoides con propiedades diuréticas. Favorece la eliminación de toxinas y el exceso de líquidos que se acumulan en el organismo.



*Tila*

Esta planta también contiene flavonoides para potenciar su acción diurética y sudorífica (hace sudar). Favorece los procesos digestivos gracias a su contenido en mucílagos.



*Extracto de semillas de uva*

Son ricas en procianidinas, que actúan activando la lipólisis, con carácter antiinflamatorio y potente antioxidante.



ideas  ecorecetas

- 50 ml de bebida de soja de Soria Natural (se puede sustituir por tofu natural de Soria Natural)
- 75 ml de aceite de girasol
- 1 puñado de nueces peladas
- 1 ó 2 cucharadas de genmai miso o shiro miso de Soria Natural
- Una pizca de sal al gusto
- Ajetes
- Tostadas ligeras de arroz o de arroz y castaña, de Soria Natural

# Paté exótico de miso

Muele en una batidora la bebida de soja, el aceite, el miso y las nueces, hasta que te quede una salsa homogénea (si quieres aligerarla, añade un poco de agua).

Corta los ajetes muy finos y saltea en una sartén. Unta el paté de miso sobre las tostadas de arroz de Soria Natural y decora con los ajetes.



SHIRO MISO  
PVP: (250 g) 5,75 €

inovedad!



GENMAI MISO  
PVP: (250 g) 5,15 €

inovedad!



BEBIDA DE SOJA  
PVP: (1L) 1,80 €



TOFU NATURAL  
PVP: (250 g) 2,20 €



TOSTADAS LIGERAS DE  
ARROZ INTEGRAL  
PVP: (25x3,6 g) 2,50 €



TOSTADAS LIGERAS DE  
ARROZ INTEGRAL Y CASTAÑA  
PVP: (25x3,8 g) 2,50 €

# un desayuno saludable y divertido!



RICEBALLS  
PVP: (250 g) 2,80 €

Comienza el día con un desayuno saludable combinando cualquiera de nuestras bebidas vegetales y alguna de las nuevas variedades de cereales elaborados a base de arroz integral, un cereal muy completo, energético y de fácil digestión.

Prueba las bolitas de arroz integral con miel de caña, cacao y estevia acompañadas de la nueva bebida de cebada.



BEBIDA DE CEBADA  
PVP: (1L) 1,80 €

iy para los peques!



RICER'S  
PVP: (375 g) 4,45 €



Almohadillas de arroz integral con crema de cacao y avellanas

PVP recomendado para península. IVA incluido.



encuentra más ecorecetas en  
[www.sorianatural.es](http://www.sorianatural.es)

[sorianatural.es](http://sorianatural.es) 19



LFP WORLD  
CHALLENGE

# almuerzo sano

## ensalada de fermentados



MIX DE VERDURAS FERMENTADAS  
PVP: (250 g) 4,62 €

Prepárate un plato de Espirales de arroz integral acompañadas de un Mix de Verduras Fermentadas. Añádeles canónigos, tomate y aguacate en crudo, tofu, brócoli y pimientos al vapor.



ESPIRALES DE ARROZ INTEGRAL  
PVP: (250 g) 2,95 €

# o caliente ¡y listo!



SEITÁN ESPONJOSO AL CURRY  
PVP: (375 g) 3,85 €



Como plato principal o como acompañamiento te proponemos el nuevo Seitán esponjoso al curry. Listo para calentar y consumir.



**LFP** WORLD  
CHALLENGE

20 **Qualitas Vitae**

# bueno a cualquier hora



PUNIDOX  
PVP: (1L) 3,87 €

Acompáñalas de un vaso de Punidox, bebida ecológica de granada y otras frutas antioxidantes.



TORTITAS LIGERAS DE ARROZ  
PVP: (12 ud.) 1,50 €

Para tomar en cualquier momento del día te proponemos las nuevas tortitas ligeras de arroz integral, un crujiente snack de arroz extrusionado de muy fácil digestión.

# más sabor a tus platos



750 mL PVP: 3,50 €  
250 mL PVP: 1,98 €

750 mL PVP: 5,65 €  
250 mL PVP: 2,56 €



El condimento de vinagre de manzana balsámico de Soria Natural, elaborado con manzanas procedentes de cultivos ecológicos, ha sido fabricado de forma tradicional mediante fermentos naturales. Lleno de cualidades nutricionales y de exquisito sabor y textura es un excelente complemento en la alta cocina.



## La secretaria de Estado de I+D+i visita Soria Natural



La secretaria de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación del Ministerio de Economía y Competitividad, Carmen Vela, visitó las instalaciones de Soria Natural en el Polígono Industrial La Sacea de Garray (Soria). Acompañada por el presidente de Soria Natural, Antonio Esteban, Vela estuvo recorriendo el laboratorio en el que, con medios tecnológicos de vanguardia, se elaboran las diferentes gamas de producto a base de plantas medicinales. La secretaria de Estado, química de formación y especializada en bioquímica, mostró especial interés por el laboratorio de I+D+i en el que se desarrollan diferentes proyectos de investigación que día a día se traducen en la puesta en marcha de procesos industriales más eficaces y seguros. En este departamento se detuvo para conocer los laboratorios de cultivos celulares y microbiología o la planta piloto de fluidos supercríticos, entre otras instalaciones. Además, a lo largo del recorrido pudo comprobar como Soria Natural apuesta en todas sus gamas de producto por un riguroso control de calidad en sus tres fases: materia prima en

origen, producto en transformación y producto final. Vela constató como desde sus inicios Soria Natural ha considerado la línea de Investigación, Desarrollo e Innovación como uno de los motores principales de su actividad económica, dándole gran importancia en su estrategia de empresa. Al término de la visita, Carmen Vela destacó que había sido «un honor comprobar como el trabajo, el esfuerzo y la investigación llevan a tan excelentes resultados como los que he podido observar».



*La visita se desarrolló por las principales áreas de producción de Soria Natural. En la foto, la línea de producción de Fast Print.*



AMINOÁCIDOS 100% VEGETALES  
PROXIMAMENTE



# Convenio con la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec



El grupo Soria Natural y la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec (UNEVE), de México, han firmado recientemente un importante acuerdo marco de colaboración. El convenio, que fue rubricado por el Consejero Delegado de Soria Natural, Rafael Esteban y el Rector de la UNEVE, José Ángel Fernández, sienta las bases para llevar a cabo proyectos de investigación que permitan el desarrollo de ensayos clínicos en torno a algunos productos de Soria Natural. Por otro lado, Soria Natural ofrecerá formación en fitoterapia a través de su Curso de Naturopatía que se imparte a través de una plataforma de formación on-line. Éste puede ser el primer paso de cara a lograr conjuntamente el establecimiento en el futuro de las diplomaturas en Naturopatía, Dieta Limpia y Homeopsinetología. La Universidad Estatal del Valle de Ecatepec se creó en diciembre del año 2000. Nueve meses después inició sus actividades académicas en las instalaciones habilitadas dentro del Tecnológico de Estudios Superiores de Ecatepec. Comenzó con dos carreras innovadoras en el ámbito nacional

y demandadas por la sociedad: Licenciatura en Quiropráctica y Acupuntura Médica y Rehabilitación Integral. Para el año 2004, la oferta educativa inicial se incrementó con la apertura de la Licenciatura en Gerontología, disciplina que cumplía con el modelo académico de la universidad y se perfiló como una opción profesional única en todo el país. Con el fin de diversificar, en los años posteriores se han ido incorporando otras carreras abarcando otras áreas del conocimiento distintas a las ciencias de la salud (ingenierías, ciencias sociales y ciencias económico-administrativas). Con la ampliación de la oferta educativa la matrícula pasó de ser de 191 estudiantes en el inicio a 2.500 alumnos en la actualidad. Ese crecimiento también impulsó la construcción de unas instalaciones propias. El proyecto que consolidó la UNEVE fue la construcción de la Clínica Integral Universitaria, espacio donde los alumnos ponen en práctica los conocimientos adquiridos en las aulas y que en la actualidad ofrece más de 40.000 consultas cada año.





A la firma del acuerdo asistieron, además, el Director Gerente de Soria Natural, Carlos Gonzalo, los responsables de Fitonat México, Alejandro de la Fuente y Alejandro González, la Directora de la Licenciatura de Acupuntura, Enma López, y la responsable de investigación de la UNEVE, Esperanza Rodríguez.



## Patrocinadores del C.D. Numancia



El Club Deportivo Numancia de Soria se ha convertido esta temporada en embajador de Soria Natural por los campos de fútbol de todo el territorio nacional y lo seguirá siendo durante la temporada 2015-2016. Ambas entidades han alcanzado un acuerdo de patrocinio en virtud del cual las diferentes equipaciones del club de fútbol llevarán el logotipo de la empresa de medicina natural. Esta no es la primera vez que Soria Natural se vincula con el deporte, a lo largo de sus más de 30 años de historia ha colaborado en multitud de eventos deportivos y ha asesorado y apoyado a deportistas y equipos de élite de las más variadas disciplinas (atletismo, ciclismo, fútbol, voley, pelota, balonmano, alpinismo, golf o esquí), así como el deporte de base.

## Presentes en las principales ferias

Soria Natural estará, también en 2015, en las principales ferias y muestras del sector de fitoterapia, medicina natural y productos ecológicos. Como ha ocurrido en los últimos siete años, en febrero pasado, acudió como expositor a Biofach, la feria internacional de productos ecológicos más importante del mundo celebrada en Núremberg (Alemania). Así mismo, acudirá con stand propio a las ediciones de Madrid (noviembre) y Barcelona (mayo) de Biocultura, la feria de productos ecológicos y consumo responsable. Entre los días 17 y 19 de abril estará en el Salón de la salud y la calidad de vida, Expoecosalud, que se celebrará en Barcelona. En el ámbito internacional Soria Natural asistirá, entre otras, al salón internacional PLMA's "World of private label" que se celebrará en mayo en Ámsterdam y a Expoeast en Baltimore (EEUU) en septiembre.



## Difusión de la medicina natural



Revistas de referencia internacional como **Forbes**, diarios económicos como **Cinco Días** o **Expansión**, prensa especializada en el sector de la producción y distribución alimentaria como **Alimarket**, o periódicos generalistas como **El País**, han mostrado en los últimos meses su interés por Soria Natural. Todos estos medios han recogido amplias referencias a la compañía a través de entrevistas a su presidente Antonio Esteban, creciendo a través de él la presencia y la difusión de la medicina natural en general. Los resultados de la empresa y sus datos económicos en unos casos, la evolución del sector en otros o las amplias posibilidades de la fitoterapia o la alimentación ecológica, han centrado el interés de los medios.



Especialistas en  
**packaging**

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



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

  
**CARTOPAR**  
**ARTES GRAFICAS**

Desde 1965



# Un **Ready Business** trabaja seguro desde cualquier dispositivo

## Seguridad en la Nube

Con Vodafone tienes los archivos de tu empresa en un espacio virtual seguro y privado.

[vodafone.es/ready-business](http://vodafone.es/ready-business)

**Vodafone**  
Power to you

