

Qualitas Vitae

RECARGA TU
ENERGÍA

ideas  eco-recetas

El pan, pan

Un pan como los de antes

2021 n.º 30


SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD



NATURAL OIL BLEND CBD

ORIGIN NATURAL OIL BLEND CBD es un aceite hidratante, nutritivo, calmante y antioxidante compuesto por aceite de cáñamo, enriquecido en CBD y vitamina E, aceite de coco y aceite de oliva.

ELABORADO POR: **SoriaNatural**
EFICACIA Y CALIDAD

 
www.yourcbdorigin.com

THIS IS REAL CBD



Sin THC



Natural



Vegano



Sin Gluten

Qualitas Vitae

Nº 30 - 2021

VALOR MUY NATURAL	4
EDITORIAL	5
EN PORTADA <i>¿Sin energía? Recarga tu vitalidad</i>	6
EN TEMPORADA <i>Cuatro plantas para una limpieza hepática. Cerebro sano.</i>	10
PLANTAS QUE CURAN <i>Crucíferas, aliadas de nuestra salud. Aceites esenciales.</i>	12
ESCAPARATE NATURAL	14
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA <i>Saciedad ¿qué es?</i>	18
IDEAS & ECO-RECETAS <i>El pan, pan.</i>	20
ACTUALIDAD <i>Nace Laboratorios Naturasor.</i>	24
NOTICIAS	26



EQUIPO EDITORIAL Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García, Gonzalo Irigoyen y Ana Tarancón
REDACCIÓN Mónica Calvo **MAQUETACIÓN** Alberto Pérez **DPTO. DISEÑO** Javier Caballero y Beatriz Alonso
COLABORADORES Y ASESORES Isabel Molinero, Estrella Gascón, Laura Palacios, Nerea Rivera, Manuel Lorrio, María Gómez, M^{ra}Ángeles Teresa, Alberto Hernando y María Conde.

EDITA

Soria Natural S.A. La Sacea, s/n - 42162 Garray (Soria)
Telf. 975 25 20 46 - www.sorianatural.es

¡SÍGUENOS EN...!



IMPRIME

Rotocobrhí - Dep. Legal SO-53/2002 - ISSN 1695-3746

FÓRMATE CON NOSOTROS

www.sorianaturalformacion.com

Soria Natural investiga sobre las propiedades antitumorales del CTP y la vitamina C

El proyecto **“Determinación de las propiedades antitumorales del CTP en combinación con la Vitamina C en cáncer humano portador de la mutación KRAS (CTPC)”** que está siendo llevado a cabo por el departamento I+D+i de Soria Natural, está financiado por el Centro para el Desarrollo Tecnológico Industrial (CDTI). El proyecto, actualmente en curso, comenzó en enero de 2019 y terminará a finales de este año.

El proyecto tiene por objetivo **determinar las propiedades antitumorales y antiinflamatorias *in vitro* del producto CTP de Soria Natural, sólo y/o en combinación con Vitamina C, y determinar con precisión las dianas metabólicas sobre las que actúan.**

Una de las características más representativas de las células cancerígenas es que presentan un metabolismo de Warburg, es decir, las células poseen un metabolismo más glicolítico. Comparados con los correspondientes tejidos sanos, los tumores pancreáticos y colorrectales de pacientes portadores de mutación en el gen KRAS exhiben una especial avidez por el empleo de glucosa como fuente de energía y presentan una expresión muy elevada de los transportadores de este metabolito, así como de otras moléculas asociadas al mantenimiento del metabolismo de Warburg.

El proyecto incidirá sobre este metabolismo, al determinar las capacidades citotóxicas y las dianas metabólicas del producto CTP de Soria Natural solo, o en combinación con vitamina C, cuyas propiedades en la modulación de algunas de las dianas metabólicas presentes en el cáncer colorrectal KRAS mutado han sido ya científicamente demostradas.

Por tanto, los trabajos tendrán incidencia en la generación de conocimiento sobre las propiedades de los dos compuestos (vitamina C, CTP) y los efectos antiinflamatorios y proapoptóticos del producto CTP sobre las mutaciones KRAS mutado y el metabolismo particular de estas células que tiene influencia sobre enfermedades como cáncer y otras de tipo metabólico.

La consecución del proyecto permitirá, por tanto, descubrir nuevas propiedades de estos dos productos, solos o en combinación, y de esta forma plantear en un futuro desarrollo (nuevo proyecto) las estrategias más adecuadas que permitan aprovechar las propiedades aquí determinadas.

En el desarrollo del proyecto participa el Departamento de Oncología Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria de la Fundación Jiménez Díaz, aportando las tecnologías más avanzadas en el estudio de la bioquímica celular.





Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

editorial

Salud y Deporte

Salud y deporte, deporte y salud. Soria Natural siempre ha sido consciente de la importancia que el deporte tiene en la salud de las personas. La práctica regular fortalece nuestro huesos y músculos, nos ayuda a quemar calorías, contribuye a mantener los niveles de azúcar en sangre y nos proporciona equilibrio mental. En definitiva, mejora nuestra calidad de vida, del mismo modo que lo hace la Medicina Natural. Más de 30 años respaldan la relación que en Soria Natural tenemos con el deporte. Si hay un producto que represente, como ningún otro, este vínculo, ese es Fost Print.

Si abrimos el álbum de recuerdos de Soria Natural, Fost Print aparece ligado a Fermín Cacho, antes incluso de convertirse en oro olímpico y mejor atleta español de todos los tiempos; durante más de 15 años, como proveedor oficial de la Vuelta Ciclista a España; o como imagen de los premios al Jugador con más Energía que han recibido, entre otros, futbolistas de la talla de Andrés Iniesta, Xabi Hernández o, el más reciente, Pedri.

Estos y el resto de deportistas a los que de un modo u otro hemos acompañado durante estos años, son abanderados del esfuerzo y el trabajo para conseguir nuevos logros. Son valores que en Soria Natural también nos empañamos en trasladar día a día. Algunos de los resultados os los mostramos en estas páginas: el último avance de la gama Fost Print, con nueva fórmula, o la gama Sports Nutrition, entre otros.



¿SIN ENERGÍA?

RECARGA TU VITALIDAD

Hay diferentes momentos a lo largo de la vida en los que nos podemos sentir más decaídos y sin ganas de hacer nada. La rutina nos aplasta y nos encontramos sin fuerzas para afrontar, incluso, las tareas más sencillas. Nuestro cuerpo nos está pidiendo que le dotemos de energía para funcionar.

Detrás de esa falta de vitalidad puede haber múltiples motivos. Un cambio de estación, por ejemplo, puede provocarnos ese estado y que empecemos a notar los síntomas de la conocida astenia. La falta de sueño, una alimentación deficiente, con un exceso de productos refinados y carente de vitaminas y minerales, también pueden estar en el origen del cansancio.

En ocasiones, el ritmo de vida es el que nos exige un aporte adicional de energía. Afrontar una época de exámenes u oposiciones, desarrollar un proyecto laboral extraordinario o preparar una prueba deportiva también requieren un buen aporte de "gasolina".

CÓMO OBTENEMOS ENERGÍA

Todas las células de nuestro cuerpo necesitan energía para funcionar. Para contraerse, si forman parte de un músculo, o para enviar un impulso de una neurona a otra, si son parte del sistema nervioso.

Esa energía que necesitan se obtiene de los alimentos que comemos. Los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas que ingerimos se transforman en glucosa, ácidos grasos y aminoácidos, que a su vez se convertirán, mediante una serie de reacciones químicas en el interior de la célula, en adenosin-trifosfato (ATP), la molécula rica en energía.

ENERGÍA PARA TODOS

EN LOS NIÑOS

Los niños suelen gozar de buena salud. Están en una etapa de rápido crecimiento y desarrollo y les gusta jugar y hacer deporte. Esto, unido a la actividad intelectual, hace que consuman gran cantidad de calorías y nutrientes que deben ser repuestos mediante una alimentación equilibrada. En determinadas circunstancias puede ser útil algún complemento natural que suponga un refuerzo y además incluya probióticos que contribuyen a fortalecer la microbiota y reforzar el sistema inmunitario. La suplementación en la infancia puede ayudar a facilitar un adecuado crecimiento, a mejorar el rendimiento escolar y a aumentar la capacidad defensiva del organismo.

EN LAS PERSONAS MAYORES

Con el paso de los años, el organismo se va deteriorando y al llegar a esta edad, se hacen más perceptibles ciertos cambios que hacen que la persona no pueda rendir igual. Además, aunque la alimentación sea equilibrada, los requerimientos cambian y es necesario un aporte extra para mantener una vida activa. Esa suplementación también puede ejercer un efecto beneficioso sobre la cognición y el estado de ánimo que a edades avanzadas pueden decaer.

EN LOS ADULTOS

La sociedad actual nos impone un ritmo de vida frenético y competitivo que en determinadas situaciones puede llegar a agotarnos tanto física como mentalmente. Horarios prolongados de trabajo con comidas rápidas, dificultad para atender las tareas domésticas, familiares y laborales, trabajos físicos extenuantes, consumo excesivo de excitantes (tabaco, café, alcohol). Nos puede venir bien una ayuda en forma de suplemento que nos proporcione la energía extra que necesitamos.

EN LOS DEPORTISTAS

La práctica habitual de deporte, y más si es de competición, requiere algunos suplementos que, además de aumentar la fuerza y la resistencia muscular, ayuden a una mejor recuperación. Hay sustancias que contribuyen a reducir la fatiga y optimizan el rendimiento muscular. Determinados aminoácidos y otras sustancias pueden ayudar a los deportistas antes, durante y después del entrenamiento y la competición.



SUPLEMENTOS PARA LA VITALIDAD

Para ayudar a nuestro organismo en los momentos en los que es necesario un extra de energía y vitalidad, podemos suplementar nuestra alimentación.

DE LA COLMENA

Jalea Real: es el alimento de la abeja reina durante toda su vida y el de las crías en sus primeros días. Aumenta el tono vital, estimula el apetito, mejora la sensación de fatiga física y mental y refuerza el sistema inmunitario.

Propóleo: es una sustancia viscosa que producen las abejas y que utilizan para proteger la colmena. Se le conoce como el antibiótico natural y, entre otras acciones, destaca su capacidad para mejorar las defensas del organismo.

PLANTAS MEDICINALES

Ginseng (*Panax ginseng*): en su raíz se encuentran los ginsenósidos, principales componentes activos que hacen que sea valorada por aumentar la resistencia del organismo a la fatiga y el estrés, incrementar el rendimiento físico e intelectual, y mejorar la capacidad de concentración.

Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus Maxim*): conocido también como el ginseng siberiano, destaca por ser un buen adaptógeno. Es decir, mejora el rendimiento físico y mental al tiempo que reduce los efectos nocivos



Quilifas Vital



AMINOÁCIDOS

Carnitina: es un aminoácido que se encarga de transportar los ácidos grasos a la mitocondria, en concreto ayuda a los de cadena larga a atravesar la membrana interna para que, una vez dentro, se oxiden y produzcan energía.

Teanina: este aminoácido ayuda a mejorar la concentración y el aprendizaje, sobre todo cuando estamos estresados, y tiene efectos reguladores sobre el estado de ánimo.

Serina: es uno de los veinte aminoácidos esenciales. Interviene en la síntesis de la fosfatidilserina y, por tanto, ayuda a mejorar la memoria.

NUTRIENTES

NADH: es la forma biológica de la vitamina B₃ y es indispensable para que se produzca energía en el interior de la célula. Se encarga de recoger y transportar el hidrógeno en la mitocondria, imprescindible para la producción de moléculas ATP.

Vitaminas: sobre todo las del grupo B, intervienen en los procesos de transformación de los alimentos en energía, por lo que, si nos faltan, estaremos más cansados o faltos de energía.

Minerales: manganeso, selenio, cromo, hierro y zinc son minerales esenciales para obtener niveles óptimos de energía.



ES-ECO-033-CL
Agricultura UE/no UE



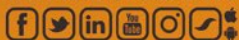
24
Kcal
100 mL

MUCÍLAGOS
>0.7%

tu cuerpo como un reloj



www.sorianatural.es



El lino favorece la peristalsis intestinal, es usado para facilitar la digestión y ayuda a perder peso junto con medidas dietéticas.

CUATRO PLANTAS

PARA UNA LIMPIEZA HEPÁTICA

El hígado es el principal órgano de limpieza de nuestro cuerpo. Se encarga de impedir la absorción de toxinas y facilita su eliminación. Para ayudarlo a que haga un buen trabajo la fitoterapia puede ser una gran aliada. Hay plantas que ayudan a eliminar residuos del organismo, además de proteger y estimular el hígado.



CARDO MARIANO

Silybum marianum Gaertn

Conocida popularmente como el guardián del hígado, sus semillas contienen silimarina, una mezcla de compuestos que estimulan la regeneración de las células del hígado cuando han sido dañadas por fármacos, tóxicos, alcohol, etc.



ALCACHOFA

Cynara scolymus L.

Esta planta es considerada un buen desintoxicante. Contiene cinarina, una sustancia activa que favorece la función del hígado, colaborando en su correcta función depurativa. Además, es diurética y digestiva.



DESMODIUM

Desmodium adscendens D.C.

Es una planta originaria de África que se desarrolla como parásita en arbustos y palmeras. Favorece la formación de bilis y ayuda a proteger el hígado. Tiene también propiedades drenantes.



RÁBANO NEGRO

Raphanus sativus L

Contiene una esencia sulfurada, de sabor picante, que tiene propiedades coleréticas, es decir, aumenta la producción de bilis por el hígado. También se le atribuyen propiedades digestivas.

CE RE BRO sano



ALIMENTALO

El cerebro necesita glucosa, vitaminas y minerales, que aporten energía a las neuronas para su funcionamiento diario; ácidos grasos $\omega 3$ y $\omega 6$ para mantener su estructura; y antioxidantes, para protegerlo del envejecimiento prematuro.

DESCANSA

Durante el sueño procesamos toda la información acumulada a lo largo del día y consolidamos lo aprendido. Un sueño de calidad nos permite pensar con más claridad, concentramos mejor e, incluso, ser más creativos.

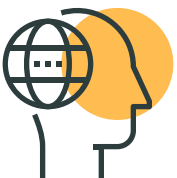


STOP AL ESTRÉS

El cerebro necesita pequeñas dosis de estrés para mantenerse alerta. Sin embargo, si los niveles aumentan y se crónica puede afectar al cerebro aumentando el riesgo de demencia, entre otros trastornos.

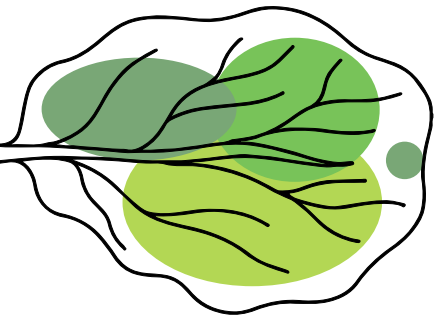
PONTE RETOS

Como el resto del cuerpo, el cerebro también se entrena. Hay que mantenerlo activo para que sus capacidades estén a pleno rendimiento. Aprender un idioma, leer, tocar un instrumento... te servirán para trabajar las conexiones neuronales y protegerlo.



RELACIONATE

Los amigos y la familia son grandes aliados de tu cerebro. Mantener unas buenas relaciones sociales contribuye a generar neurotransmisores y a mejorar las habilidades cognitivas, al tiempo que disminuye la ansiedad y el riesgo de demencia.



CRUCÍFERAS, ALIADAS DE NUESTRA SALUD

Las crucíferas son un plato habitual en la cocina. Al vapor, al horno, en ensalada o, incluso, acompañando a recetas tradicionales de potajes, forman parte de nuestra dieta. Estos vegetales, además de por su extendido uso culinario, destacan por su excepcional riqueza nutricional.

LA FAMILIA DE LAS CRUCÍFERAS ES AMPLÍSIMA, HAY MÁS DE 3.000 ESPECIES DENTRO DE ESTE GRUPO. ENTRE TODAS ELLAS DESTACAN:

BRÓCOLI <i>Brassica oleracea</i> Var. <i>Italica</i> L.
KALE <i>Brassica oleracea</i> Var. <i>Sabellica</i> L.
ROMPEPIEDRAS <i>Lepidium latifolium</i> L.
COLES DE BRUSELAS <i>Brassica oleracea</i> var. <i>Gemmifera</i>
COLIFLOR <i>Brassica oleracea</i> var. <i>Botrytis</i>

Numerosos estudios se han centrado en las propiedades beneficiosas que las crucíferas pueden tener para nuestra salud. Entre ellas destacan:

ANTIOXIDANTES. Las crucíferas contienen sulforafano, una molécula antioxidante que actúa directamente neutralizando los radicales libres. Ejerce su acción de forma directa, estimulando las enzimas de la fase II de detoxificación hepática, por lo que su efecto es más duradero.

También contienen betacaroteno, vitamina C y flavonoides, que ayudan a proteger a las células del estrés oxidativo.

CARDIOSALUDABLES. Tienen un alto contenido en minerales como el hierro y, a la vez, suponen un bajo aporte de grasas. Eso las hace recomendables para las personas con enfermedades cardíacas.

DIURÉTICAS. Estos vegetales son fuente de potasio, lo que favorece un efecto diurético y, por tanto, la eliminación de toxinas del organismo.

PROTEGEN LOS HUESOS. Son ricas en calcio, además de ser una buena fuente de Vitamina K, dos componentes muy importantes si hablamos del mantenimiento de unos huesos fuertes.

ANTICANCERÍGENAS. Diversas investigaciones científicas han constatado su efecto protector frente a diferentes tipos de cáncer. Entre ellas, por ejemplo, un estudio en el que ha participado Soria Natural ha demostrado que el rompepedras tiene un principio activo capaz de destruir las células tumorales¹.

1. Conde-Rioll M, Gajate C, Fernandez JJ, Villa-Pulgarin JA, Napolitano JG, Norte M, Mollinedo F. Antitumor activity of *Lepidium latifolium* and identification of the epithionitrile 1-cyano-2,3-epithiopropene as its major active component. *Molecular Carcinogenesis* 2018; 57: 347-360





ACEITES esenciales

Son la esencia volátil de una planta o árbol aromático que se obtiene de las flores, las hojas, los frutos o las semillas. Los aceites esenciales están constituidos por una gran variedad de compuestos orgánicos, que pueden tener diversos beneficios. La aromaterapia o el uso de aceites esenciales se conocen desde hace miles de años.

¿CUÁLES SON SUS USOS?

- RELAX Y SUEÑO

Azahar (*Citrus aurantium* L.) y
Lavanda (*Lavandula officinalis* Chaix.)

- PIEL Y CABELLO

Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*) y
Limón (*Citrus limonum* L.)

- DIGESTIONES

Óregano (*Origanum vulgare* L.) y
Menta (*Mentha x piperita* L.)

- VÍAS RESPIRATORIAS

Eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill.) y
Niaouli (*Melaleuca viridiflora* Gaertn.)

- SALUD BUCODENTAL

Clavo (*Eugenia caryophyllata* Thunb.)

- CANSANCIO Y FALTA DE CONCENTRACIÓN

Romero (*Rosmarinus officinalis* L.)

¿CÓMO SE UTILIZAN?

Hay multitud de formas de usar los aceites esenciales. Pueden usarse por vía externa, mediante vahos, compresas, masajes o baños. En algunos casos pueden utilizarse por vía interna. Es importante tener en cuenta siempre la información de un profesional del sector, ya que hay algunos que no son aptos para su uso interno. Además, estos aceites son mucho más concentrados que las infusiones e incluso que los extractos, por lo que hay que tener mucha precaución al usarlos, no debiendo superar las dosis indicadas. Además, su potente acción hace que no estén indicados en niños.

RECÁRGATE DE ENERGÍA

Si necesitas reponer tus reservas de energía nada mejor que Fost Print, una de las gamas de referencia de Soria Natural, que ahora llega hasta ti con nueva fórmula. El nuevo Fost Print, mantiene algunos ingredientes clásicos, como el propóleo y la jalea real -aumentando su cantidad-, e incorpora importantes novedades. Entre ellas NADH, la coenzima de la energía celular; carnitina, que facilita la obtención de energía a partir de los ácidos grasos; vitaminas del grupo B, que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga; o vitamina D, que ayuda al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Seguimos convencidos de que no todas las personas necesitan el mismo aporte de energía y, por eso, mantenemos nuestra completa gama:



FOST PRINT SPORT
con caféina, eleuterococo,
hierro, cromo y vitamina C

FOST PRINT CLASSIC
con selenio, vitamina E
y serina

FOST PRINT PLUS
con ginseng

FOST PRINT JUNIOR
con probióticos,
hierro, yodo,
zinc y vitamina C

Mantenemos la presentación en nuestro exclusivo vial con innovador sistema de doble depósito.

Por una parte, la botella contiene la base líquida sometida a un proceso de esterilización y, por otra, el tapón con el polvo de los compuestos termolábiles que, al no ser esterilizados, mantienen todos sus principios activos.

Frente al cansancio y la falta de vitalidad, también...

GINSENG NEGRO FERMENTADO

Ginseng procedente de los cultivos ecológicos de Soria Natural, vaporizado y fermentado para obtener principios activos más asimilables por el organismo.
PVP (24 x 500 mg) 23,95 €



EL ELEUTEROCOCO EXTRACTO SIGLO XXI

Extracto seco de la raíz del eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus* Maxim) formulado con ciclodextrinas.
PVP (50 mL) 10,36 €



03 - C VITOL PLUS

Cápsulas de liberación prolongada con eleuterococo, ginseng, propóleo y damiana.
PVP (30 x 690 mg) 17,91 €



VERDE DE ORTIGA VERDE

Elaborado a partir de jugo de ortiga verde de cultivo ecológico, fresca y recién recolectada.
PVP (80 x 630 mg) 16,50 €





TUS ALIADOS EN EL DEPORTE

Cuando se practica un deporte, hay ocasiones en las que la alimentación no es suficiente para hacer frente de forma efectiva a un entrenamiento de alta intensidad y para asegurar un buen rendimiento. Es, en esos momentos, cuando es útil buscar el apoyo nutricional en un complemento que nos ayude. Hay diferentes sustancias que, tomadas con el asesoramiento de un profesional, pueden ayudar al deportista a mejorar su resistencia, a retardar la aparición de la fatiga o a prevenir determinadas lesiones asociadas a la práctica deportiva.

Soria Natural, presenta su nueva gama MGDose Sports Nutrition, itus aliados en el deporte!



BROMELAIN COMPLEX

PVP (30 comprimidos) 9,20 €

MAGNESIUM + VITAMIN B₆

PVP (90 comprimidos) 15,40 €

ELECTROLYTES

PVP (60 comprimidos) 9,85 €



RECOVERY HELPER

PVP (200 g) 19,70 €

CREATINE COMPLEX

PVP (300 g) 23,60 €

PROMTOR BCAA 2:1:1

PVP (200 g) 25,25 €

PRE-TRAINING BEETROOT

PVP (180 g) 24,90 €



VEGAN PROTEIN

PVP (454 g) 37,15 €

WHEY & CLEAN PROTEIN

PVP (454 g) 54,20 €

ISOTONIC DRINK

PVP (28 sobres x 14 g) 15,80 €



CAFEINA + CARNITINA

PVP (20 sobres x 40 mL) 27,75 €

ULTRA ENDURANCE

PVP (14 sobres x 40 mL) 19,10 €

ENERGY & RECOVERY

PVP (14 sobres x 40 mL) 15,60 €

ESCAPARATE NATURAL

FOSFOSERINA COMPLEX PLUS

Aporta una cantidad de fosfatidilserina 20 veces superior a la lecitina de soja, y está enriquecido con fosfatidilserina, taurina, ácido pantoténico que contribuye al rendimiento intelectual normal, otras vitaminas y zinc que contribuye a la función cognitiva normal.

PVP (28 sobres de 5 g) 24,95€



CYRASIL+

Jugo concentrado de rábano negro, extractos fluidos concentrados de alcachofa, cardo mariano, que ayuda a la salud hepática, y desmodium, con lecitina de soja rica en fosfatidilcolina y zinc que contribuye al metabolismo normal de los ácidos grasos.

15 viales de 10 mL



RHINOSOR

Gel oleoso elaborado a base de cera virgen, aceite de oliva virgen extra ecológico, propóleo y especies vegetales con activos balsámicos, lubricantes e hidratantes. Diseñado para hidratar la nariz reduciendo la sensación de sequedad que provocan ambientes con aire cálido, seco, cerrado o presurizado.

Tubo de 30 g



SEDANER SUEÑO

Comprimidos de doble acción recubiertos con una capa de melatonina de rápida disolución y núcleo con extractos de plantas (valeriana, amapola de california y pasiflora) que ayudan a mantener un sueño de calidad.

PVP (24 comprimidos x 650 mg) 11,19 €



COMPOSOR 08 ECHINA COMPLEX

Mezcla de propóleo, tomillo y equinácea que ayuda a reforzar el sistema inmunitario.

PVP (50 mL) 11,50 €





DIETA LIMPIA

Si quieres lograr tu peso ideal y lo quieres hacer con garantías, ponte en manos de los profesionales del proyecto Dieta Limpia de Soria Natural.

Ellos te asesorarán para que logres tu objetivo. Para ayudarte cuentas, además, con productos naturales específicos.



ABDOGRAS

Elaborado con melisa, mora y artemisa, actúa movilizandando la grasa corporal, principalmente a nivel abdominal.

PVP (28 comprimidos x 1100 mg) 22,51€

CALORY BRAKE

La combinación de sus dos ingredientes principales, H₂OSlim®, un extracto patentado de *Agaricus bisporus* L. (champiñón blanco), y Extracto de *Phaseolus* (judía blanca) lo convierten en el bloqueador ideal si quieres darte un capricho de vez en cuando. Los momentos cuentan. ¡Las calorías no!

PVP (24 comprimidos x 1000 mg) 17,30 €

DURILIMP

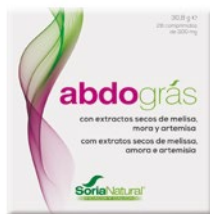
Elaborado con alcachofa, diente de león, tila, manzanilla amarga y semillas de uva. Ayuda a renovar y drenar el organismo y a eliminar lo que le sobra.

PVP (250 mL) 10,85€

MINUSLIP

Combina la acción de los microorganismos *Lactobacillus gasseri* BNR17™ y *Bifidobacterium breve* BB03 con Dextrina (Nutriose®), fibra dietética soluble.

PVP (30 cápsulas x 340 mg) 22,30€



SACIEDAD ¿QUÉ ES?



La saciedad es la sensación que percibimos después de haber ingerido la cantidad de alimento suficiente para dejar de tener hambre y sentir plenitud en el estómago.

Esta percepción debería resultar de consumir los nutrientes necesarios para satisfacer las funciones vitales y garantizar la supervivencia. Este sensor interno es la homeostasis.

La homeostasis es el conjunto de fenómenos bioquímicos que se dan en el organismo para mantener una relativa constancia en la composición corporal. Por eso, cuando hemos comido más de la cuenta, deberíamos tener la sensación de saciedad, y cuando restringimos calorías, el hambre aumenta. Todo son estrategias internas de nuestro cuerpo para hacernos recuperar el equilibrio interior.

Cuando alteramos constantemente el equilibrio homeostático, se hace cada vez más difícil volver al punto de referencia. Algo parecido a desorientar a nuestro organismo, haciéndolo incapaz de saber dónde está el verdadero equilibrio.

En el mundo actual, en el que el hambre y la saciedad están influenciados por numerosos factores, no solo físicos, sino culturales y emocionales, es muy fácil romper el equilibrio homeostático. El resultado, generalmente, es que tendemos a comer más de lo que necesitamos, a ignorar las señales de hambre y saciedad, y por lo tanto a aumentar de peso.

NEREA RIVERA.
DPTO. DE DIETÉTICA Y
NUTRICIÓN DE SORIA NATURAL

Para quienes buscan una pérdida de grasa, es muy importante conocer qué pueden hacer para sentirse saciados. La máxima fundamental para conseguir la reducción de peso es un balance calórico negativo. Pero si no nos sentimos satisfechos y abusamos de las restricciones, lo más probable es que, a los pocos días de comenzar nuestro plan nutricional, nos veamos empujados a comer de forma compulsiva debido a la ansiedad. No tiene sentido. Por tanto, elegir alimentos saciantes, conocer y escuchar nuestras sensaciones, y llevar un pautado de comidas adecuado, nos ayudará a sentir saciedad, llevar mejor nuestra alimentación y conseguir los objetivos.

¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA SENSACIÓN DE SACIEDAD?

Antes de explicar cuáles son los factores que nos van a ayudar a percibir unas correctas señales de hambre y saciedad, tenemos que diferenciar entre los dos tipos de saciedad que existen.

Un tipo de saciedad es la plenitud de estómago. Y otra manera de sentir saciedad es la ausencia de apetito. En el caso de la plenitud de estómago, los factores son puramente fisiológicos. Sin embargo, el apetito puede estar mediado por factores culturales, psicológicos o emocionales.

La plenitud de estómago ocurre cuando hemos ingerido mucha cantidad de alimento o alimentos con mucho contenido en fibra. También hay alteraciones como disbiosis o déficit de enzimas que pueden provocar una sensación de plenitud precoz al comer, aunque sea poca cantidad de algún determinado alimento.

Para conseguir tener esa sensación de estómago lleno, es importante masticar bien, para que nuestro sistema endocrino tenga tiempo de ir procesando hormonalmente la información que va llegando de los alimentos ingeridos. Si comemos muy deprisa, el estómago puede albergar más cantidad de comida y la sensación de hinchazón llegará de forma repentina e incómoda.

Por último, es muy importante que los alimentos que consumamos tengan un alto valor nutricional. Cuando comemos alimentos ultra-procesados con bajo valor nutricional, es decir, con pocos nutrientes pero muchas calorías, estos se absorben muy rápido y pronto volvemos a tener hambre. Sin embargo, cuando los alimentos que tomamos son muy ricos en nutrientes, no es tan importante cuántas calorías aporten, sino que nuestra digestión va a ser más trabajosa y duradera y, por tanto, nuestra saciedad también.

En ocasiones, sentimos que no podemos parar de comer. Esto suele ocurrir cuando estamos rodeados de mucha cantidad de comida, productos muy palatables, y en un ambiente en el que no somos realmente conscientes de lo que estamos ingiriendo como, por ejemplo, una celebración.

Los factores hedónicos o sensoriales también influyen. Como cuando a un niño pequeño decimos que “se le hace bola”. En ocasiones comer lento, masticar despacio, o estar delante de una comida que no te agrada hace que tu cerebro perciba antes la sensación de saciedad y falta de apetito. Sin embargo, cuando nos ofrecen algo que nos gusta mucho, podemos comer mucha cantidad mientras lo tenemos delante. Una vez que se acaba es posible que la saciedad llegue de golpe y acompañada de la sensación desagradable de hinchazón y distensión abdominal de haber comido más de la cuenta.

Pasa parecido cuando sufrimos de ansiedad. Tendemos a comer desordenadamente y muy rápido, lo que evita que la sensación de satisfacción llegue hasta que no estamos realmente hinchados.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA AUMENTAR LA SACIEDAD?

Teniendo en cuenta todo lo que sabemos al respecto del mecanismo de la saciedad, ¿de qué forma podemos alimentarnos para sentirnos satisfechos, pero sin mala sensación de distensión abdominal?

- Elegir alimentos con alto valor nutricional y con alto contenido en fibra.
- Masticar despacio, comer tranquilos y evitar la sobreesposición a comida.
- Ser conscientes de las raciones que vamos a tomar.
- Comer con hambre. Siempre que controles la ración, comas despacio y relajadamente, comer con hambre y respetar esa señal, también te hará más sensible a la sensación de saciedad.
- Comer suficientes proteínas.
- Beber suficiente agua y líquidos, antes, durante y después de las comidas.
- Cuidar tu microbiota intestinal. La salud del tubo digestivo es básica para realizar una buena digestión y que el intercambio de información “nutriente-organismo” sea eficaz.

Del Pan pani'

Cereales, agua, levadura y sal. Son los únicos ingredientes necesarios para hacer pan. Con eso, y mucho mimo, se elabora uno de los alimentos con más historia.

Aunque es difícil determinar con exactitud cuando surgió el pan, diferentes referencias apuntan al Neolítico y a un descubrimiento fruto de la casualidad. Por entonces, el hombre machacaba los cereales y los mezclaba con agua para preparar una especie de papilla. Un día, olvidó esa masa y al volver, encontró una torta granulada y seca. Había hecho pan.

Desde entonces, el pan ha estado presente en diferentes culturas y civilizaciones y ha dado lugar a más de trescientas variedades. A lo largo de la historia ha sido un alimento básico, sobre todo en tiempos de guerras y desabastecimientos. Sin embargo, a finales del siglo XX y principio del

XXI, en España se extendió la panadería industrial, las masas congeladas y los panes precocidos, dejando en el olvido las recetas tradicionales y los panes artesanos.

Afortunadamente, las tornas han vuelto a girar y hoy el pan tradicional, de calidad, nutritivo, con sabor y aroma, vuelve a ser reclamado por expertos y consumidores.

Un pan como los de antes

Como hemos señalado, para elaborar un buen pan sólo son necesarios cuatro ingredientes: harina, agua, sal y levadura. De una buena elección de estos, también depende el sabor, el aroma, la textura e, incluso, la digestibilidad del pan.

Así, es preferible la harina integral sobre la refinada y, a la hora de escoger el fermento, el mejor es la masa madre.

Beneficios de la masa madre

El uso de masa madre tiene consecuencias sobre el propio proceso de elaboración del pan y el resultado final. Se reduce el tiempo de amasado, da lugar a un pan de mayor volumen, con la corteza algo más gruesa, con aroma y sabor, etc. Pero, además, tiene beneficios para nuestra salud:

Se digiere mejor.

Tiene un bajo índice glucémico.

Ayuda a mejorar la absorción de los minerales.

Aumenta la sensación de saciedad.

• **CON MASA MADRE**

• **RECETA 100% NATURAL**

• **SIN ADITIVOS**



• **100% INTEGRAL**

• **NUEVO ENVASE. MÁS PROTECCIÓN**

Beneficios de las harinas integrales

Las harinas integrales conservan, tras la molienda, todos los componentes del grano, es decir, el salvado, el germen y el almidón.

Además de aportar un sabor más intenso, tienen importantes propiedades nutricionales:

Aportan fibra dietética, con lo que ayudan al tránsito intestinal.

Suman más proteínas, vitaminas y minerales.

Colaboran en la estabilidad de los niveles de glucosa.

Ayudan a controlar el peso.

un menú sano y completo

Desayuno

FRUTA DE TEMPORADA

BEBIDA DE AVENA CACAO

Sin azúcares añadidos

PVP (1L): 1,99 €

RICER'S

PVP (375 g): 4,87 €



Almuerzo - Ensalada de Tofu y Pepino

INGREDIENTES:

TOFU NATURAL PVP (250 g) 2,07 €

PEPINO

CEBOLLINO

SEMILLAS DE SÉSAMO

ACIGRÁS SUPEROMEGA OIL PVP (250 mL) 8,50 €

Es una mezcla de aceites ecológicos de oliva, aguacate, lino, girasol y coco, que contiene la proporción adecuada de ácidos grasos totales y omegas de origen vegetal.

ELABORACIÓN:

Seca el tofu con un papel absorbente

Lava y corta el pepino en dados y con la misma forma de cuadraditos, el tofu. Si quieres puedes pasarlo por la sartén unos minutos.

En un bol mezcla todo junto con unas semillas de sésamo y aliña con la mezcla ecológica de aceites.



PVP recomendado para península.
IVA incluido.

Merienda

MANZANILLA BIO INFUSIÓN

PVP (20 bolsitas) 3,40€

UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS



Cena - Hamburguesa Vegetal

ALCACHOFA, HORTELANA, BRÓCOLI

O AL CURRY

PVP (2 x100 g) 2,99 €

BOLETUS

PVP (2 x100 g) 3,90 €



VEGENESA PVP (200 g) 3,25 €

MIXTO VEGETAL PVP (30 g) 0,88 €



Nace Laboratorios Naturasor, LA PRIMERA INDUSTRIA GLOBAL Y 100% NACIONAL DE CANNABIS TERAPEÚTICO

Soria Natural, que participa en el proyecto, elabora y distribuye su nueva línea de productos cosméticos, Origin.

Soria Natural, como referente en el sector de la medicina natural, ha unido sus fuerzas con **Grupo Pitma**, expertos en el desarrollo de negocio, y **Hemp Farms The Vault**, especialista mundial en el cultivo de cannabis, para crear **Laboratorios Naturasor**, una empresa con capital cien por cien español que se posiciona como la **primera industria del cannabis de uso médico verticalmente integrada, de la semilla al medicamento.**

Laboratorios Naturasor trabaja en tres líneas de negocio: el cultivo del cannabis; la venta de extractos de cannabis para la industria farmacéutica, cosmética y alimentaria, y la fabricación y distribución de productos farmacéuticos bajo marca propia. Esta nueva empresa española, con presencia también en países como México y Colombia, busca liderar un mercado emergente. La medicina elaborada a base de cannabis gana adeptos, tanto en la comunidad científica como entre el público en general, a la vez que los diferentes gobiernos aprueban su uso para este fin. Se calcula que el mercado del cannabis medicinal mundial podría representar más de 8.500 millones de euros para 2024, de los que 1.700 millones corresponderían a Europa.

Un minucioso y elevado nivel de investigación, el control de todo el proceso productivo, desde el cultivo y la extracción, hasta la fabricación con técnicas vanguardistas, así como una dilatada experiencia en formación y comercialización, suponen el sello diferenciador de **Laboratorios Naturasor**.



NaturaSor
LABORATORIOS

Naturasor y Soria Natural unen sus fuerzas

Para la puesta de sus productos en el mercado, Laboratorios Naturasor ha encontrado un socio de excepción en Soria Natural. Entre ambos han desarrollado **Origin**, una marca de productos cosméticos derivados del CBD. Esta gama combina la tecnología de última generación utilizada en todo el ciclo de elaboración, con la máxima experiencia y el conocimiento de los equipos profesionales de ambas empresas.

EL CBD Y SUS BENEFICIOS

El **canabidiol o CBD** es uno de los más de cien compuestos químicos que se pueden extraer del cannabis (*Cannabis sativa*). De entre todos los cannabinoides que existen es el más destacado porque, sin tener efectos psicoactivos ni adictivos, **tiene un alto valor terapéutico**. Numerosos estudios han demostrado sus beneficios, entre los que destacan:

- + **Antiinflamatorio:** el CBD reduce la producción de citoquinas implicadas en la respuesta inflamatoria.
- + **Analgésico:** ayuda a disminuir el dolor crónico en casos, por ejemplo, de artritis y lumbalgias.
- + **Calmante:** tiene propiedades ansiolíticas que lo hacen útil para afrontar trastornos relacionados con la ansiedad. También es efectivo contra el insomnio.
- + **Inmunomodulador:** diferentes investigaciones señalan que el canabidiol ayuda a regular el sistema inmunológico.
- + **Antioxidante:** el CBD contribuye a contrarrestar los efectos del estrés oxidativo.
- + **Dermatológico:** Ayuda a regular las secreciones de las glándulas sebáceas por lo que puede ser útil frente al acné.
- + **Anticonvulsivo:** diversos estudios han demostrado su eficiencia en casos de pacientes que sufren epilepsia. También ayuda a disminuir las náuseas y los vómitos.



La Fundación Española del Corazón reconoce los productos de Soria Natural

Soria Natural se ha adherido al Programa "Alimentación y Salud" que promueve la Fundación Española del Corazón (PASFEC), a través del cual se busca mejorar la salud nutricional de la población. El programa pretende formar e informar a los consumidores para que puedan identificar en el lineal del supermercado los productos más saludables y que menos perjudican a su salud cardiovascular. Varios productos de la división de Alimentación de Soria Natural cuentan ya con el distintivo de la Fundación Española del Corazón en su etiquetado. Entre las referencias que cuentan con el sello está Acigrás Superomega Oil. Se trata de una mezcla de aceites ecológicos de oliva, aguacate, lino, girasol y coco que contiene la proporción adecuada de ácidos grasos totales y omegas de origen vegetal. Acigrás Superomega Oil tiene alto contenido en omega-3 y contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.



El 90% de los consumidores veganos prefieren V-Label

El sello V-Label, que distingue en el etiquetado productos veganos y vegetarianos, es el más buscado por los consumidores que siguen este tipo de dietas. Así lo indica una encuesta realizada por la propia certificadora a nivel internacional. Concluye que el 91% de los consumidores que no toman productos con ingredientes de origen animal prefiere aquellos que están marcados con el logotipo V-Label, porque les ofrece mayor credibilidad y comodidad al no tener que estar leyendo el etiquetado de los productos. Además, el 60 por ciento de los encuestados busca activamente este sello en los envases. Soria Natural, cuenta con más de 70 productos certificados por la Unión Vegetariana Española.



Pedri y Raúl de Tomás, premios Fost Print de Soria Natural

Pedri ha sido galardonado con el Premio Fost Print de Soria Natural al jugador con más energía del Fútbol Club Barcelona en la temporada 2020/2021. El centrocampista canario ha sido elegido por los seguidores del programa La Ronda de Radio Marca que han querido destacar la enorme calidad y el espectacular físico que ha demostrado a lo largo de la temporada. En el acto de entrega del premio el jugador, muy agradecido con Soria Natural, se mostró muy satisfecho al constatar que su trabajo tenía también el reconocimiento de los aficionados.

Por otra parte, el Premio Fost Print al jugador con más energía del R.C.D. Espanyol ha recaído esta temporada en Raúl de Tomás. Los oyentes de Pericos de Radio Marca no han tenido dudas a la hora de distinguir al delantero que, además, ha sido Pichichi de la Liga Smartbank en la temporada en la que el equipo ha logrado el ascenso de categoría.



Especialistas en
packaging

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



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


CARTOPAR
ARTES GRAFICAS
Desde 1965

NEGOCIO ILIMITABLE

El paquete con todo lo que tu negocio necesita para conectarse sin límites.



Together we can

Llama al 1443
vodafone.es/negocioilimitable



vodafone
business