

QV

QUALITAS VITAE

04
mayo / junio 2008
SoriaNatural

LA NUEVA
GENERACIÓN
DE FITOTERAPIA





01. PORTADA 03. SUMARIO 04. EN PORTADA 08. MUÝ NATURALES 20. EL ESCAPARATÉ DE FITOTERAPIA 26. ENTREVISTA 30. DE AQUÍ Y DE FUERA 34. ALIMENTACIÓN 42. EL ESCAPARATÉ DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS.

apiedepágina

la innovación continúa



Antonio Esteban
Presidente de
Soria Natural

Sabéis, quienes me conocéis bien, que no me gustan las medias tintas. La situación de nuestro sector es insegura. La alegalidad y la arbitrariedad han venido caracterizando su marco desde siempre. Esa inestabilidad incluso se acrecienta con la *Ley de Garantías y Uso Racional de los Medicamentos y Productos Sanitarios* y la aprobación del decreto por el que se regula el procedimiento de autorización, registro y condiciones de dispensación de los medicamentos de uso humano.

Pues bien, ante este panorama, no vale quedarse con los brazos cruzados. Mientras peleamos por una regulación

adecuada, nuestra tabla de salvación se llama investigación. Es el único camino que existe para que la Medicina Natural gane terreno y prestigio, y, lógicamente, mercado. La Medicina Natural tiene que consolidarse como una disciplina científica fundamentada en estudios experimentales y clínicos.

Y, en este contexto, se inscribe la nueva generación de Fitoterapia que llega de la mano de **Soria Natural**, y, especialmente, de su departamento de I+D+i. Ése es el camino: seguir evolucionando, y buscando la eficacia y la potenciación de los principios activos de las plantas medicinales. ■

Los nuevos métodos extractivos de las propiedades, un gran avance, ayudan a mantener sus principios activos

LA FITOTERAPIA SIGUE INVENTÁNDOSE

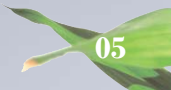
La fitoterapia continúa innovándose. En el último cuarto de siglo, ha experimentado un auge sin precedentes y una evolución espectacular tanto en investigación como en la formación de los profesionales dedicados a ella. Ahora, llega, de la mano de Soria Natural, la «Fitoinnovación», preparados con mayor eficacia aún, gracias a la concentración en infusiones de los principios activos de las plantas medicinales.

reportaje: isabel molinero, departamento médico de soria natural

El hombre siempre se ha visto amenazado por el dolor, la enfermedad y la muerte, a los que ha hecho frente con todas sus fuerzas y con los medios que tenía a su alcance. En un principio, sólo contaba con plantas. Su uso para aliviar enfermedades es probablemente una práctica tan antigua como la humanidad misma, y la medicina popular no ha dejado nunca de recurrir a ellas. Y, así, se ha conservado viva una tradición tera-

péutica conocida desde la prehistoria. Precisamente, ese uso ha llevado a que se profundice más en el conocimiento de las especies vegetales que poseen propiedades terapéuticas.

Las plantas tienen ciertas sustancias activas que, en su mayor parte, actúan sobre el organismo humano. Existen dos tipos de éstas: unas que son consecuencia del metabolismo primario y se forman en todas las plantas verdes como resul- ➤➤



» tado de la fotosíntesis y resultan indispensables para su supervivencia (clorofila, flavonoides, etc.), y otras que resultan de los procesos originados principalmente por la asimilación del nitrógeno (metabolismo secundario) como alcaloides, aceites esenciales, mucílagos o taninos. Cada sustancia proporciona a la planta determinadas propiedades terapéuticas.

Una de las grandes novedades que se produjo en el campo



inerte (CO₂, fundamentalmente) y se aumenta la presión hasta alcanzar su punto crítico, límite en el cual las densidades del líquido y del vapor son iguales. En ese momento, el gas se comporta como un fluido, mezcla entre gas y líquido, y se favorece su penetración en la planta. Se produce consecuentemente la disolución de los principios activos y su extracción, momento en el que se consigue el «agotamiento inte-

Algunas plantas medicinales se enriquecen con sales minerales que quedan como residuo tras de su calcinación. Estas sustancias aumentan su efectividad

de la fitoterapia hace años fue la introducción de la cuantificación de determinados principios activos de las plantas para poder garantizar no sólo la calidad de las plantas utilizadas, sino también la del producto final, ya que así todos los lotes de un mismo producto presentan la misma cantidad de principios activos. Posteriormente, se introdujo el cálculo del ADE (Aporte Diario Eficaz) para garantizar la efectividad de los productos.

La forma de cultivar, recolectar, preparar, conservar y presentar las plantas también es muy importante, ya que todo ello puede condicionar positiva o negativamente la calidad final de la planta. Cualquier factor biológico o ambiental que pueda influir sobre el crecimiento y

desarrollo de las plantas es importante, pues todo ello dependerá la concentración de principios activos de las plantas.

Liofilización

Sin embargo, hoy en día se sabe que uno de los factores que más influye en la efectividad de un producto es el método utilizado para extraer los principios activos de la planta. Junto a las formas clásicas, se dispone hoy en día de dos nuevos, realmente vanguardistas: Agotamiento Integral Estabilizado de la planta y la Liofilización. El primero consiste en la aplicación del comportamiento físico y capacidad extractiva de los gases (tan conocidos e inocuos como el CO₂) a la fitoterapia. Se introduce la planta en un recipiente adecuado, se inyecta un gas

gral» de la planta. Posteriormente, gracias a un cuidadoso procedimiento de descompresión gradual y controlada, se produce el fraccionamiento, purificación y estabilización de los principios activos extraídos durante el agotamiento integral de la planta. Esta técnica nos permite extraer los principios activos presentes en la planta, de un modo secuencial. Se consigue así una mayor estabilidad y menor degradación de los mismos, evitando posibles interacciones y degradaciones entre ellos, permitiendo separar el contenido terapéuticamente inactivo (celulosa).

El otro gran proceso de extracción de principios activos es la Liofilización y es utilizado para eliminar el agua de las plantas o vegetales mediante

deseccación al vacío y a muy bajas temperaturas, ya que puede representar un problema para su conservación. Con el fin de mantener intactas todas las cualidades del vegetal, es imprescindible procesarlo de manera inmediata tras su recolección. El primer paso es la extracción de su jugo y la congelación; después, se introduce en una cámara de vacío para que separe el agua por sublimación. Mediante diversos ciclos de congelación- evaporación se consigue eliminar prácticamente la totalidad del agua libre contenida en el producto original. Se trata de una técnica más lenta y costosa, pero garantiza la calidad absoluta de nuestros productos, ya que, al no emplear calor, evita en gran medida las pérdidas nutricionales, organolépticas y cuantitativas de principios activos. En este proceso destacamos las comprobaciones realizadas a nivel analítico para constatar que las sustancias más sensibles de las plantas se mantienen intactas a lo largo de este procedimiento.

Estudios de toxicidad

Otro de los procesos que también se utiliza es el enriquecimiento de algunas plantas con las sales minerales que quedan como residuo en forma de polvo después de la calcinación de la planta. Estas sustancias inorgánicas no combustibles (potasio, calcio, magnesio, sílice, etc.) aumentan su efecti-

vidad, ya que como en el caso de la cola de caballo se puede potenciar su efecto diurético mediante la adición de las sales potásicas procedentes de sus cenizas.

Otro de los puntos primordiales es la importancia que tiene el control de calidad en cualquier proceso productivo. Se debe tener presente que en el



campo de las plantas medicinales, dependiendo del proceso de fabricación, los productos pueden variar en su composición, efectos, eficiencia y seguridad, de ahí que este proceso adquiere una mayor importancia. Los estudios de toxicidad constituyen hoy en día una etapa clave en el desarrollo de un nuevo producto. El objetivo de los mismos es evaluar el riesgo o peligro potencial que un agente químico o físico puede ocasionar sobre la salud humana cuando es objeto de exposiciones agudas o crónicas.

Para que un producto sea lo más eficaz y seguro posible para las personas, no sólo es importante una correcta forma de fabricación y un control de calidad exhaustivo, sino que además se debe tener en cuenta el vehículo utilizado para su administración debido a la gran influencia que puede tener no sólo en la conservación de los

principios activos, sino también en su capacidad de absorción y asimilación que contribuirá, en gran medida, a la mayor efectividad. Hasta hace algunos años, una de las sustancias más empleadas ha sido el alcohol etílico o el etanol por tener la capacidad de actuar como conservante a la vez que ayudaba a disolver algunos principios activos de las plantas como los aceites esenciales. Actualmente es la glicerina vegetal el agente conservante que mejor se puede utilizar, ya que es totalmente natural. ■

Las más habituales son otitis, alergia, astenia, quemaduras solares, picaduras de insectos... entre otras

CÓMO HACER FRENTE A LAS **LAS AGRESIONES** PRIMAVERALES Y ESTIVALES

La primavera y el verano no llegan solos. Además del sol, la buena temperatura, los baños y las vacaciones, en estas estaciones hacen su particular «negocio» determinadas dolencias. Dolencias o afecciones como las alergias, la astenia, el estreñimiento o las quemaduras solares que pueden ser prevenidas y combatidas con ayuda de la fitoterapia.

reportaje: doctora estrella gascón





Alergia

La alergia es una respuesta exagerada del sistema defensivo ante un agente agresor que se llama alérgeno y que percibe como dañino, aunque no sea peligroso. Los alérgenos más frecuentes son, entre otros, el polen de distintas especies vegetales, epitelios de animales, ácaros del polvo, medicamentos, determinados alimentos, y materiales como el látex o metales como el níquel. Como consecuencia de la lucha entre el alérgeno y los anticuerpos se libera una serie de sustancias

químicas que ocasionan los síntomas típicos de las alergias y que pueden afectar a ojos, nariz, garganta, pulmones, piel o aparato digestivo. La mejor manera de prevenirlas es evitar el contacto con el agente causante de las mismas. La fitoterapia ayuda a prevenirla y a combatir sus síntomas. El grosellero negro y la fumaria presentan una reconocida acción antiinflamatoria y antialérgica, que dificultan la liberación de las sustancias que provocan los efectos de esta dolencia. ■

Otitis

La otitis es una inflamación del oído que puede afectar al oído externo, al medio o al interno. Sin embargo, las más comunes son las otitis externas que afectan a la piel del conducto auditivo exterior. Producen dolor intenso, fiebre y, en ocasiones, secreciones mucopurulentas. Son habituales en niños y adolescentes durante el verano, ya que en esta época se dan una serie de factores que favorecen su aparición, como los baños en el mar o en piscinas que favorecen la humedad persistente del conducto auditivo externo; la sudoración excesiva; la contaminación del agua, o la falta de higiene.

Conviene evitar la entrada de agua contaminada en los oídos. No hay que bañarse en piscinas sin depuradora o en lugares con agua estancada. Tampoco se deben introducir objetos punzantes en los oídos para su limpieza y sólo utilizar bastoncillos en la parte más externa. Los tapones para el baño son útiles. ■

Diarrea

La diarrea es un trastorno digestivo en el que se produce un aumento brusco en el número, volumen o fluidez habitual de las deposiciones. No suele durar más de 10-15 días. Cuando dura más de cuatro semanas suele ser el síntoma de un trastorno más importante. En ancianos, niños pequeños o personas muy enfermas puede producir deshidratación si no se trata adecuadamente. Las diarreas pueden ser causadas por virus, bacterias o parásitos adquiridos por la ingestión de agua o alimentos contaminados, de determinados alimentos o de toxinas químicas. El tratamiento inicial de la diarrea se debe basar en la reposición del agua y otros elementos que se pierden a causa de las deposiciones líquidas y frecuentes. Se recomienda beber agua con azúcar, sal, bicarbonato y zumo de limón. También se pueden utilizar infusiones con plantas astringentes como el roble, la vid, el té, el nogal o la salicaria. Los lactobacilos aportados mediante suplementos ayudan a mantener el equilibrio de la flora intestinal y a mejorar la función inmunitaria y gastrointestinal. ■



El grosellero negro y la fumaria presentan una acción antiinflamatoria y antialérgica, que dificultan la liberación de las sustancias que provocan los efectos de la alergia

Astenia

La astenia se describe como una sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada que dificulta la capacidad para trabajar e incluso realizar las tareas más sencillas. A diferencia de lo que ocurre en la fatiga, la astenia no aparece después de realizar un gran esfuerzo, como sería lo normal, sino que se manifiesta y persiste en ausencia de esfuerzo habitual, y mejora poco o nada con el descanso.

Las causas de la astenia son muy diversas: el estrés o la ansiedad provocadas por el ritmo de vida que impone la sociedad actual, así como una situación de depresión, pueden originarla, pero también puede ser causada por una enfermedad orgánica: alteraciones car-

díacas y pulmonares, e infecciones, entre otras. Un tipo muy frecuente de astenia es la que se presenta como consecuencia de los cambios climáticos durante la primavera, y que es conocida popularmente como astenia primaveral. Es de carácter leve y remite al cabo de pocos días. Para prevenirla es fundamental llevar unos hábitos de vida saludable: mantener unos horarios fijos para dormir y para las comidas, la alimentación será equilibrada y variada, evitando los excitantes, hacer ejercicio con moderación y preferentemente al aire libre. La jalea real, el propoleo y el eleuterococo son sustancias naturales y plantas que ayudan a superar ese estado. ■

Estreñimiento

El estreñimiento es un trastorno intestinal que afecta a un gran número de personas. Se caracteriza por una dificultad en la eliminación de las heces o disminución en la frecuencia habitual. Existen ciertos hábitos de vida que pueden desencadenar este trastorno: la alimentación deficiente en fibra (frutas, verduras, legumbres), la ingesta escasa de líquidos, la vida sedentaria con escasa actividad física y no acudir al baño cuando se siente deseo de evacuar son los más co-

munes. El estreñimiento es un trastorno frecuente cuando se producen cambios en las costumbres habituales, en las personas de edad, durante el embarazo y también puede deberse al consumo de ciertos medicamentos. Para prevenir y combatir el estreñimiento se recomienda llevar una dieta equilibrada rica en fibra e ingerir algunas plantas como el glucomanano, las semillas de lino, el sen, la cáscara sagrada, la frángula o el malvavisco. ■



Quemaduras solares

Es el enrojecimiento de la piel que se produce después de una exposición al sol de forma brusca o prolongada. La piel, para protegerse del sol, produce una sustancia llamada melanina que es la responsable del color oscuro del bronceado. Cuando el grado de exposición al sol excede la capacidad de la melanina para proteger la piel, se presenta la quemadura solar. A diferencia de lo que ocurre en otro tipo

de quemaduras, la quemadura solar no aparece inmediatamente, y cuando la piel enrojece y empieza a doler, ya se ha producido el daño. La piel está roja, el roce de la misma resulta molesto o incluso doloroso, y en quemaduras más graves, pueden formarse ampollas.

Para prevenir las quemaduras se recomienda no tomar el sol en las horas de mayor intensidad; aplicarse generosa-

mente cremas protectoras; resguardarse con sombrero o gorra y ropa de colores claros que refleja el sol de manera efectiva, y seguir una dieta alimenticia rica en betacaroteno y licopeno, componentes de la zanahoria y del tomate, respectivamente. Extractos, aceites esenciales y bálsamos elaborados a base de yantén, caléndula, benjuí, milenrama y propóleo alivian tanto los picores como los hinchazones. ■

Picaduras de insectos

Las lesiones cutáneas producidas por las picaduras de insectos como avispas, abejas, mosquitos o arañas, suelen ser más frecuentes en este tiempo. Estos insectos inyectan sustancias que pueden producir una reacción local de tipo alérgico más o menos intensa, causando picor, irritación, enrojecimiento e hincha-

zón. Estas picaduras, aunque pueden ser molestas, no suelen tener importancia salvo en personas especialmente sensibles en las que pueden dar lugar a una reacción general que puede llegar a ser muy grave. Algunas medidas para prevenir las picaduras son la no utilización de ropas de colores y estampados brillantes,

perfumes de olor intenso cuando se está en el campo, y no frecuentar jardines o zonas con flores al aire libre y mucho menos caminar descalzo por estos sitios. Los repelentes de aplicación tópica son eficaces. Plantas medicinales como la caléndula, la fumaria y el grosellero negro ayudan a combatir sus efectos. ■



Aumento del colesterol

El colesterol es un tipo de grasa que desempeña importantes funciones en nuestro organismo. Ahora bien, los niveles elevados de lo que conocemos como «colesterol malo», el que se deposita en los vasos sanguíneos y los obstruye, resultan muy perjudiciales. Constituye un factor de riesgo importante para las enfermedades cardiovasculares. El colesterol sanguíneo procede de dos fuentes: el que produce nuestro organismo en el hígado, y el que ingerimos a través de los alimentos, principalmente de los de origen animal.

Las siguientes medidas contribuyen a mantener el colesterol en los niveles adecuados: una dieta rica en grasas insaturadas (pescado, preferentemente azul, aceite de oliva, alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras; hacer ejercicio físico de forma regular; mantener un peso adecuado a la edad, sexo, talla y actividad física; no fumar, y algunas plantas medicinales como el ajo, la alcachofera o el té verde, y suplementos alimenticios como la lecitina de soja, facilitan el control de los niveles de colesterol. ■



Una **dieta** equilibrada rica en fibra y la ingestión de algunas plantas como el glucomanano, las semillas de lino o el sen, ayudan a **prevenir** y combatir **afecciones** como el estreñimiento

Sobreesfuerzo muscular

Cada vez es mayor el número de personas que han incorporado la práctica del deporte como un hábito saludable. Para obtener los beneficios que reporta el ejercicio físico y no llevarnos sorpresas desagradables es conveniente practicarlo de forma adecuada. Los músculos son tejidos que se caracterizan por su capacidad para estirarse y contraerse. Gracias a ellos podemos llevar a cabo los movimientos que nos permiten realizar nuestras actividades cotidianas. La práctica del ejercicio físico permite fortalecerlos, pe-

ro si se realiza de forma inadecuada, se pueden producir lesiones de los mismos: calambres, contracturas, distensiones o tirones. Cuando es más grave, se produce desgarro o rotura de fibras musculares.

La mejor manera de prevenir estas lesiones consiste en practicar ejercicios de calentamiento y descansar de manera adecuada. Algunas plantas medicinales y compuestos naturales, como los aminoácidos del arroz y la soja, además de vitaminas y minerales, fortalecen el aparato locomotor. ■

Hongos

Las infecciones cutáneas producidas por hongos son muy frecuentes en el verano. Los hongos encuentran su hábitat ideal en sitios húmedos y sombríos, con temperaturas entre 20 y 28 grados. Estas condiciones se dan en lugares como saunas, piscinas y gimnasios, en donde además se tiende a andar descalzo o se usa calzado deportivo oclusivo que favorece la sudoración. Los niños y los jóvenes son los que tienen más riesgo de contraer estas infecciones, ya que son los que más frecuentan estos lugares.

Las micosis cutáneas producen enrojecimiento local, picor y escozor en la zona afectada y, a veces, agrietamientos de la piel. Para prevenir estas infecciones, es importante el uso de toallas, ropa y calzado personales, así como usar calzado, vigilar el exceso de sudoración, procurar secarse bien después del baño, especialmente en los espacios interdigitales de los pies y en los pliegues de la piel. El aceite esencial de nogal y el propóleo tienen acción antifúngica. ■

Eliminan los residuos metabólicos acumulados durante el invierno y ayudan a «limpiar» nuestro organismo

Y TRAS EL FRÍO, **CURAS DEPURATIVAS**

El ayuno es un depurativo y un reconstituyente del organismo, ya que deja reposar los órganos digestivos y los riñones. Consiste en ingerir sólo agua. Debe hacerse bajo el control de un profesional o un especialista.

reportaje: estrella gascón, departamento médico soria natural



El cuerpo necesita una limpieza interior. Al menos, una vez al año. La mejor época es la primavera, ya que durante la estación anterior se acumulan toxinas como consecuencia del régimen alimenticio que se sigue. Existen varias formas de hacerla: ayunos, dietas a base de verduras y frutas o tratamientos con plantas medicinales.

Las distintas estaciones climatológicas condicionan algunos de nuestros hábitos de vida. El paso de una estación a

otra se traduce también en el cambio de algunos de ellos por otros más adecuados al nuevo tiempo. Durante el invierno necesitamos acumular energía para hacer frente a los rigores del frío. La alimentación es más rica en grasas e hidratos de carbono, tanto por los alimentos en sí (carnes, pescados y quesos grasos, embutidos, dulces, bollería) como por la forma culinaria de prepararlos (guisos más elaborados, salsas, etc). Además, se tiende a

llevar una vida más sedentaria que facilita la acumulación de residuos metabólicos y algunos kilos de más.

La primavera nos trae, por el contrario, más horas de luz y sol, así como unas temperaturas más suaves. Aparecen en las tiendas una gran variedad de frutas y hortalizas que hacen de esta estación una época propicia para recuperar la energía y la vitalidad adormecidas durante el invierno. Las curas depurativas eliminan los



residuos metabólicos acumulados. Una cura depurativa supone una gran mejoría para nuestra salud.

Depurar el organismo consiste en disminuir la cantidad de toxinas fijadas en su interior; «limpiarlo por dentro», en definitiva. Para conseguirlo, hay que disminuir los tóxicos que ingerimos y estimular a los órganos eliminadores.

Las células generan una serie de sustancias de desecho que el organismo tiende a eliminar. Pero, además, existe una serie de elementos externos (contaminación, mala alimentación, tabaco, sustancias químicas etc.) que también generan desechos. El organismo dispone de varios órganos encargados de eliminar todos estos residuos: intestinos, hígado, riñones, piel... Cuando todos trabajan con normalidad y el volumen de detritus no supera la capacidad de procesamiento, el medio interno se mantiene limpio y las células pueden funcionar correctamente.

Existen varias formas de hacer las curas depurativas:

- Excluir puntualmente de la dieta la carne, el pescado, los lácteos, el café y alimentos refinados, además del tabaco y otros excitantes.
- Se puede hacer el ayuno estricto. Consiste en ingerir únicamente agua. El ayuno debe hacerse bajo la supervisión de un profesional.
- Dietas a base de fruta y dietas a base de frutas y verduras. Contienen gran cantidad de agua que aumenta la diuresis, arrastrando con ella las toxinas acumuladas en el organismo. También mejoran el tránsito intestinal y facilitan la eliminación de las heces y, además, aportan gran cantidad de vitaminas y minerales. Las variedades con más propiedades depurativas son la manzana, la pera, las fresas, las uvas, las cerezas, los albaricoques, las alcachofas, los tomates, los puerros, los espárragos, la cebolla o el apio, entre otras.

Además se debe beber agua en abundancia. Son muy beneficiosas las infusiones de plantas depurativas o diuréticas que estimulan la función renal y ayudan a eliminar líquidos, como el diente de león, la ortiga verde, la cola de caballo, etc.

- La ingestión de plantas medicinales es otra forma de depurar el organismo de forma sencilla para restablecer las funciones celulares, eliminar desechos y revitalizar las funciones naturales del cuerpo. Destacan las depurativas hepáticas (alcachofera, cardo mariano, rábano negro, diente de león, boldo, etc.); diuréticas (cola de caballo, abedul, zarzaparrilla, grama, estigmas de maíz, bardana, ortosifón, lepidio, ortiga verde, etc.); laxantes (sen, cáscara sagrada, frángula); sudoríficas (bardana, saúco, tilo y borraja), y estimulantes de la circulación linfática (albura de tilo y algas). ■

Una alimentación a base de frutas y verduras y diversas plantas medicinales facilitan su prevención y su alivio

DIETA Y FITOTERAPIA PARA PARAR LOS TRASTORNOS VENOSOS

No se limite a combatirlos cuando aparecen sus primeros síntomas. Los trastornos de la circulación venosa pueden ser evitados en gran medida. Se trata de colocarle una serie de barreras levantadas con una alimentación equilibrada y la ingestión de diversas plantas medicinales y compuestos naturales.

reportaje: estrella gascón, departamento médico de soria natural.

Las varices y las hemorroides son los principales trastornos de la circulación venosa. Trastornos que resultan muy molestos y también, en algunos casos, antiestéticos. Las varices son dilataciones de las venas superficiales de las extremidades inferiores. Es frecuente en la población en general y, especialmente, en las mujeres. Se producen por mal funcionamiento de las válvulas de las venas de las piernas, gracias a las cuales la sangre circula normalmente hacia el corazón, y cuando no funcionan bien, la sangre se estanca en las venas, por lo que éstas se dilatan y se convierten en una tortura.

Además de los hereditarios, su aparición se ve favorecida por determinados factores: desde el trabajo sedentario al extremo contrario como es mantenerse continuamente de

pie, sin olvidar otros como el exceso de peso. Además del problema estético, las varices pueden producir molestias diversas como calambres, pesadez de las piernas, dolor, hinchazón de los tobillos... Estas molestias empeoran a lo largo del día, sobre todo si el clima es caluroso, y mejoran cuando se colocan las extremidades en posición alta.

Algunos consejos para aliviar estos síntomas son los siguientes: no permanecer mucho tiempo de pie o en la misma postura; hacer ejercicio con regularidad; tomar duchas en las piernas alternando agua templada y fría, y dieta equilibrada con frutas y verduras frescas que contienen flavonoides de acción vasoprotectora.

Otro trastorno relacionado con una mala circulación venosa, y muy frecuente en las



sociedades occidentales, son las hemorroides. A pesar de ser una afección banal, puede resultar muy pesada y dolorosa.

También son consecuencia de dilataciones de las venas, pero en este caso de la zona del plexo hemorroidal de la región ano-rectal. Sus efectos son

sensación de ardor en el recto, dolor y sangrado al defecar. A veces, las hemorroides pueden salir desde el interior del ano al exterior, con dificultad para que vuelvan a su posición. Las complicaciones más frecuentes son las inflamaciones, trombosis y hemorragias.

Los factores que favorecen el crecimiento progresivo de las hemorroides son aquellos que actúan debilitando los mecanismos normales de sujeción de las venas hemorroidales y/o aumentando la presión en el interior de las mismas: el envejecimiento se acompaña de un debilitamiento del tejido conjuntivo que sirve de sostén a las venas; las permanencias prolongadas de pie y el estreñimiento con aumento del esfuerzo defecatorio, además del embarazo y el parto.

Vid roja

Las hemorroides y sus consecuencias se pueden prevenir o paliar con diversas medidas. Una de ellas, fundamental, es la de evitar el estreñimiento siguiendo un régimen alimenticio rico en frutas, verduras y cereales integrales, bebiendo unos dos litros de agua diarios, realizar ejercicio de forma regular, así como no reprimir el deseo de evacuar o evitar los esfuerzos durante la defecación.

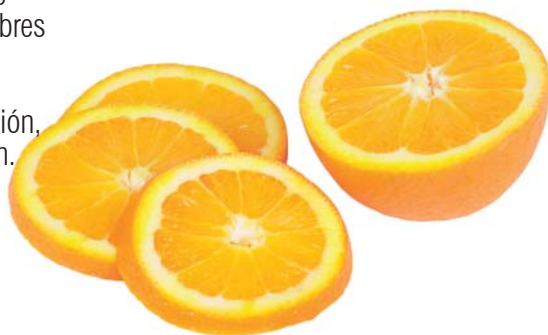
Para aliviar las molestias causadas por estos trastornos de la circulación venosa, se pueden utilizar plantas medicinales que propician el refuerzo de la pared de las venas, a la vez que disminuyen la inflamación y el edema. El rusco, el castaño de Indias, el hamamelis, el meliloto, el ciprés o la vid roja, entre otras, se pueden consumir en forma de infusiones, cápsulas, gotas, o cremas para aplicar localmente. ■

Los antioxidantes naturales, ingeridos a través de la comida o de productos fitoterápicos, pueden detenerlo

LA ETERNA BATALLA CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

¿Cuál es la causa del envejecimiento celular humano? Los ataques que sufren las células por parte de unas moléculas altamente reactivas llamadas radicales libres (RL). Ante esta ofensiva, ¿qué se puede hacer? ¿Sólo cabe la resignación? No. En absoluto. Los antioxidantes naturales pueden evitar su formación, neutralizarlos, e incluso reparar el daño que originan.

reportaje: javier macarrón, departamento médico de soria natural.



Los especialistas coinciden en responsabilizar el envejecimiento del cuerpo humano a los llamados radicales libres. Moléculas altamente reactivas debido a la falta de estabilidad eléctrica como consecuencia de disponer de un electrón no apareado.

Los radicales están en continua formación en las células del organismo, y en pequeñas cantidades no producen efectos tóxicos porque son anulados por el propio organismo mediante la

acción de ciertas sustancias que el organismo genera, los antioxidantes, pero el problema se plantea cuando los RL superan a los antioxidantes del organismo y, en estas circunstancias, se produce un estado de «estrés oxidativo» que no es más que la antesala del daño celular que acelera el envejecimiento progresivo del órgano afectado.

La actividad antioxidante es aquella que permite neutralizar los átomos de oxígeno, que en situación de estabilidad tiene

cuatro pares de electrones, y se vuelven inestables cuando pierden uno de ellos. El RL es un átomo de oxígeno con siete electrones, que al quedar desparejado uno de ellos, toma un electrón de la membrana celular de un tejido corporal, produciendo así otro radical libre, el cual buscando de nuevo su estabilidad eléctrica, vuelve a robar otro electrón a una célula vecina, ocasionando con ello una cascada de reacciones de oxidación en muchos de los órganos de

los tejidos en los que se produce este fenómeno. Los principales objetivos de los radicales son la piel, el sistema cardiovascular, el nervioso, el inmunológico, y la diabetes.

y variados. El primer componente de los mecanismos de defensa antioxidantes es la barrera fisiológica que limita el paso del oxígeno desde el aire inspirado hasta las células. Pueden dividir-

Los Antioxidantes No Enzimáticos son elementos principalmente exógenos. Son pequeñas moléculas que limpian el plasma de oxiradicales, capturan los radicales y evitan



■ **Resveratrol.** Polifenol muy abundante en las uvas rojas. Quimio-preventivo de tumores. Protector de enfermedades cardiovasculares. Acción fitoestrogénica como las isoflavonas. Excelente captador de RL.

■ **Zinc.** Interviene en muchos sistemas enzimáticos mejorando el metabolismo de los nutrientes, el transporte de oxígeno y los

procesos de obtención de energía. Imprescindible para el buen funcionamiento de próstata y la producción de esperma.

■ **Antocianidinas.** Astringentes, vasoconstrictoras y antiinflamatorias. Mejoran la visión retiniana, rejuvenecen la piel y reducen la tensión arterial.

■ **Selenio.** Gran protector del ataque de los radicales libres a las

membranas celulares en asociación con la vitamina E. Defiende de la acumulación de metales pesados.

■ **Carotenos - Vitamina A.** Mantiene la integridad de las mucosas, huesos y piel. Es la vitamina de la vista.

■ **Vitamina C.** Interviene en la síntesis de colágeno y producción de hormonas, en el crecimiento y reparación de las células de

los tejidos, encías, vasos, huesos y dientes.

■ **Vitamina E.** Mantiene la integridad de la membrana celular. Ayuda a evitar la formación de coágulos. Protege los pulmones de la contaminación.

■ **Germanio.** Mejora la resistencia a las infecciones estimulando el sistema inmunológico, la oxigenación celular y la producción de hematies.

Cada célula recibe un promedio de 10.000 ataques diarios de radicales libres, pero el cuerpo humano repara la mayor parte de las zonas afectadas. Los mecanismos de defensa para neutralizarlos son múltiples

se en dos grupos. Los Antioxidantes Enzimáticos son de producción endógena. Son proteínas dependientes de ciertos cofactores generalmente metales, como cobre, hierro, magnesio, zinc o selenio.

las reacciones en cadena. Proviene principalmente de la dieta a través de los aportes de vitamina E, vitamina C, betacarotenos, resveratrol, polifenoles, flavonoides y oligoelementos. ■

Remedios para hacer frente a las agresiones primaverales

El catálogo de **Soria Natural** incluye diversos remedios naturales para hacer frente a las agresiones más típicas de la primavera. Seleccionamos, de entre ellos, cinco. **Composor 23 Hyssopus Complex** es una mezcla de extractos y aceites esenciales de grosellero negro, heliocriso, pasiflora, cola de caballo, fumaria, pensamiento e hisopo. **Vitator 8 Inmuvit**, una combinación de vitaminas y minerales asimilados en levaduras, ayuda a preparar el organismo frente a los cambios bruscos de temperatura y de estaciones. **Diatonato Manganese y Glucosor Azufre** contienen los citados minerales que ayudan a que la reacción orgánica frente a las agresiones externas sea equilibrada. Y, por último, el **Extracto Seco de Grosellero Negro**.



P.V.P.: Composor 23 (11,40 €).
 Vitor 8 (11,65 €). Diatonato Manganese (7,57 €).
 Glucosor Azufre (7,57 €). Grosellero Negro (8,42 €).



Infusiones

que concentran los principios activos

Soria Natural acaba de presentar una nueva gama a la que se ha llamado «Fitoinnovación». La alta concentración de estas infusiones en principios activos confiere a estos productos una gran eficacia. **Cyrasil** es un jugo de rábano negro, alcachofa y cardo mariano que ayuda a depurar el organismo y favorece la renovación interior. **Diuribel**, compuesto de diente de león, té verde (sin teína), cola de caballo y abedul con citrato potásico, facilita la depuración del organismo. **Ciresvid** concentra grosellas negras, vid roja, zarzaparrilla, espinillo blanco y té verde (sin teína) con bioflavonoides. Favorece el alivio de la sensación de hormigueo y pesadez en las extremidades inferiores. **Sedamel**, un compuesto de melisa, azahar y tila con péptidos lácteos que contribuye a paliar ciertos estados de alteración, intranquilidad y agitación. Y **Coreslim**, elaborado con aceite de piñón coreano, hoodia gordonii, inulina y lecitina de soja, genera un efecto saciante inmediato.



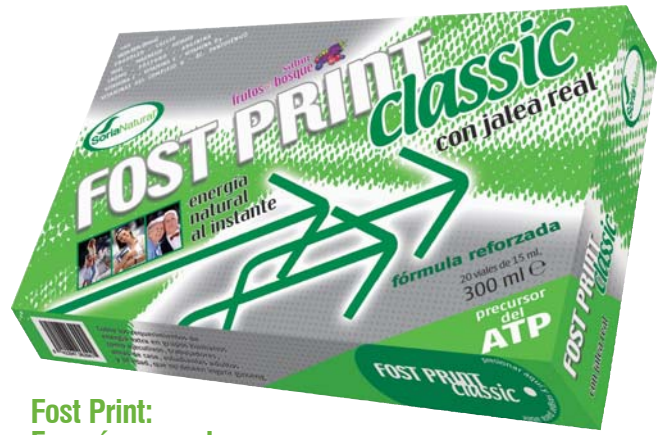
P.V.P.: Cyrasil (17,20 €).
Diuribel (19,95 €). Ciresvid (24,60 €).
Sedamel (29,95 €). Coreslim (16,95 €).



Otalín: Ejerce un efecto favorable sobre ciertos problemas del oído

Es una antigua fórmula totalmente natural a base de aceite de oliva de primera presión en frío, flores frescas de gordolobo, llantén, caléndula y propóleo.

P.V.P. 4,42 €



Fost Print: Energía para el cuerpo

El energético de Soria Natural goza de gran prestigio en el mercado. Fost Print es un excelente alimento que actúa proporcionando la energía necesaria al organismo para cubrir las necesidades requeridas para mantener un alto rendimiento en la actividad diaria. Cuenta con cinco variantes: Fost Print Junior, Fost Print Plus, Fost Print Classic, Fost Print Plus Sport y Fost Print Light.

P.V.P. 21,50 €; el de sabor plátano 22,75 €



Normacid: Ayuda a neutralizar la acidez de forma rápida

Es un complemento alimenticio sin aluminio que ayuda a neutralizar la acidez excesiva y la sensación de pesadez. Está elaborado a base de carbonato cálcico, hidróxido de magnesio, citrato potásico y jugo de patata deshidratado.

P.V.P. 1,53 €



Ananas Complex: Alivia las molestias estomacales

Mezcla de extractos secos de genjiana, melisa, manzanilla amarga, hinojo y romero que ayuda a superar ciertas molestias de estómago.

P.V.P. 11,96 €



Inulac: Un complemento para aligerar el estómago

Complemento alimenticio que contiene fermentos lácticos, inulina y oligofructosa, ácido láctico y fermentos digestivos. Ayuda a superar las molestias típicas de las digestiones lentas, la pesadez de estómago o las infecciones intestinales.

P.V.P.: 13,40 € (bote) y 6,99 € (tabletas)



Composor 30: Mezcla de plantas con acción astringente

Es una mezcla de extractos y aceites esenciales de salicaria, roble y orégano. Plantas todas ellas con acción astringente.

P.V.P. 11,96 €



Extracto de Salicaria: Una ayuda para el intestino

Se trata de un extracto seco de flores de salicaria en glicerina vegetal. Una planta medicinal con reconocidas propiedades astringentes.

P.V.P. 7,15 €



Lacticol: Favorece la flora intestinal

Es un jugo obtenido de la fermentación natural de coles y remolacha roja, enriquecido con microorganismos activos que forman parte de la flora fisiológica intestinal. De esta manera, se favorece la fermentación láctica y se incrementa el desarrollo de dichos microorganismos en el aparato digestivo.

P.V.P. 6,50 €

Verde de Zanahoria: Ayuda a potenciar el bronceado

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

P.V.P. 14,98 €



Coelitén: Un ungüento contra la irritación cutánea

Es un ungüento recuperador que ayuda a combatir la irritación cutánea producida por la toma excesiva por el sol o por quemaduras. También calma las pieles delicadas y sensibles de niños y adultos. Está elaborado a base de cera virgen y especies vegetales.

P.V.P. 5,75 €

Dermoten: Ungüento que alivia las grietas

Es una crema elaborada a base de cera virgen y especies vegetales que ayuda a cicatrizar y aliviar grietas, úlceras, forúnculos, úlceras varicosas, labios infectados y otros trastornos de la piel.

P.V.P. 5,75 €



Phalaris Complex: Ayuda a equilibrar los niveles de colesterol

Composor 26 Phalaris Complex es una mezcla de extractos secos de alcachofa, alpiste y té verde (desteinado). Una combinación de plantas con acción reguladora del colesterol.

P.V.P.: 9,57 €

Fosfoserina Complex: Activa la memoria

Complemento alimenticio elaborado a partir de lecitina de soja purificada, enriquecida y estandarizada en fosfatidilserina, sustancia de rápida absorción por vía oral, esencial para el correcto funcionamiento de las membranas celulares y que se encuentra en elevadas concentraciones en el cerebro.

P.V.P.: 27,59 €



Hifader: Ayuda a que no se desarrollen los hongos

Es un producto de aplicación tópica compuesto de propóleo, nogal y romero. Plantas que sobresalen por su potente acción antifúngica, calidad que favorece la ralentización del desarrollo de microorganismos como los hongos.

P.V.P.: 5,75 €

Bonalín: Combate el estrés oxidativo

Mezcla de aceites de semillas de borraja, lino y germen de trigo obtenidos por presión en frío, vitaminas A y E. Complemento alimenticio que ayuda a evitar la acumulación de colesterol y el estrés oxidativo, y a prevenir el envejecimiento celular.

P.V.P.: 30,75 €





Composor 40: Favorece una circulación fluida

Composor 40-Ruscus Complex está elaborado a base de ciprés, rusco, castaño de Indias, salvia y milenrama. Son plantas con acción vitamínica

P.V.P.: 10,01 €



Circuvén: Facilita la mejoría de ciertos trastornos circulatorios

Son cápsulas compuestas de hojas de hamamelis virgiana, raíz de rusco, semillas de castaño de indias y gábulas de ciprés, plantas que ejercen un efecto favorable sobre trastornos como el de las piernas cansadas.

P.V.P.: 10,45 €



Resverasor: Incentiva la capacidad antioxidante

Jugo deshidratado de la piel y semillas de uvas negras con gran concentración de sustancias antioxidantes (reverastrol, polifenoles, antocianidinas, pro-cianidinas oligoméricas, etc.). Estimula de forma potente la capacidad antioxidante.

P.V.P.: 17,28 €



Stop Aging: Frena el envejecimiento celular

Un complemento que ayuda a evitar el estrés oxidativo, a frenar la involución propia del paso del tiempo y a prevenir el envejecimiento celular. Este nuevo producto, elaborado a base de plantas medicinales y minerales, presenta dos versiones específicas, una para el hombre y otra para la mujer. En los dos casos se incluyen dos comprimidos diferentes que hay que ingerir simultáneamente.

P.V.P.: 10,80 € (para ella) y 10,50 € (para él)



Composor 19-Depulan: Estimula la depuración

Es una combinación de bardana, ortiga verde, cola de caballo, fumaria, zarzaparrilla y pensamiento. Son plantas con reconocida acción depurativa y remineralizante.

P.V.P.: 9,57 €

jesús

vázquez

gallego

Especialista en
rehabilitación y
medicina física

«Las medicinas alternativas ofrecen cada vez mayores posibilidades»

El doctor Jesús Vázquez Gallego preside el Comité Científico de «Expomasaje». Considera que «el público en general se ha persuadido de que las medicinas alternativas son eficaces, tienen aval científico y resuelven multitud de patologías». Asegura que «es importante contar siempre con los remedios fitoterápicos como parte de los tratamientos preventivos y rehabilitadores en las lesiones del deportista».

reportaje: **j.d.carvajal**



Jesús Vázquez Gallego es una autoridad en su especialidad. Ha dirigido la rehabilitación de deportistas de renombre. Su experiencia es intensa. Es un seguidor de las medicinas alternativas y, sobre todo, de las que están respaldadas científicamente. Considera que la fitoterapia y las técnicas de masaje, entre otras, pueden ayudar decisivamente a aliviar los síntomas de las patologías, pero, sobre todo, a prevenirlas.

Alternativas naturales de la Medicina como el masaje y la fisioterapia se están popularizando. ¿A qué se debe este boom?

Tal vez a que las medicinas alternativas ofrecen cada vez mayores posibilidades, tienen aval científico, y el público en general se ha persuadido de que son eficaces.

¿Existe mucha confusión en los pacientes entre el masaje relajante u ocioso y el reparador o recuperador? ¿Cuáles son las distintas técnicas que existen y cuáles deben ser sus aplicaciones?

Existe una gran variedad de técnicas de masaje. Las más aplicadas en el momento actual son el Masaje Clásico o Sueco, Quiromasaje (variante más rica en movimientos, ideada por el médico español ya fallecido, Vicente Lino Ferrandiz), Masaje Deportivo, Shiatsu, Masaje Drenaje Linfático Manual, Masaje de Cyriax, Masajes Relajantes, Tailandés, Técnicas de Criomasaje y un gran etcétera. »



habitualmente para cuidar huesos, músculos y articulaciones?

En mi opinión, la árnica, caléndula, cartílago de tiburón, ginseng, jalea real, además de complejos vitamínicos A, C, B y D y otros nutrientes y sustancias como fósforo, calcio, potasio, magnesio o metionina.

¿Se atrevería a diagnosticar el estado de la estructura corporal de los españoles?

Hay tendencia a la obesidad, especialmente en la población in-

Muchos **especialistas** en esta materia recurren a las plantas medicinales o practican distintos tipos de **Medicina Natural** en las terapias que aplican

» **¿Qué ejercicio físico recomienda para fortalecer músculos y huesos?**

Cualquier tipo de actividad física controlada y adaptada a la edad y a las posibles patologías es saludable y positiva, especialmente si se asocia a una dieta sana y una vida saludable, a demás de como unas siete u ocho horas de sueño reparador y una buena hidratación. En deportistas profesionales añadiría algún suplemento dietético, como el Fosprint Plus, entrenamiento reglado, calentamiento y estiramientos previos y post-competición.

¿Son evitables muchas de las lesiones que se producen en la práctica del deporte?

Con una buena planificación de la temporada, de los entrenamientos, de la competición y una adecuada preparación física. Se debe

evitar la fatiga y cuidar la hidratación, la alimentación y la suplementación y someterse a controles médicos.

¿Qué plantas medicinales y sustancias naturales recomienda

su ficha

- Es especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica. Especialista en Rehabilitación y Medicina Física y jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital Xeral-Calde de Lugo.
- Fue médico rehabilitador de la Villa Olímpica en Barcelona 92.
- Es presidente de la Asociación Gallega de Medicina Deportiva y director de la revista "Masaje". También preside el Comité Científico de "Expomasaje" desde su inicio en 1997.

fantil como consecuencia del estilo de vida sedentario (televisión, ordenador, video juegos), falta de campañas serias para fomentar la actividad física de forma cotidiana y la alimentación deficiente («comida basura») y mal orientada (falta de frutas y hortalizas en la dieta diaria). Hay una relación directa entre horas de televisión y obesidad infantil, que puede conducir posteriormente a una diabetes de tipo II.

¿Qué pueden hacer los padres para favorecer el crecimiento de huesos y niños sea el correcto?

Menos televisión y sedentarismo, y mucha más actividad física y una alimentación saludable. Deben conocer la pirámide de la alimentación hoy tan en boga, a la que se debe añadir la pirámide del ejercicio.

La arbitrariedad puede aumentar tras la aprobación del Reglamento de la «Ley del Medicamento»

CHEQUEO AL SECTOR

El marco legal en el que se desenvuelve la Medicina Natural es, desde hace años, inconcreto y confuso. La consecuencia es la inestabilidad y la incertidumbre en la que viven. La «Ley del Medicamento», recientemente aprobada, abre la puerta a la arbitrariedad, ya que ha desaparecido hasta la lista de plantas medicinales tradicionales.

reportaje: informe realizado por **luisa gavlán**

L«He de reconocer que siempre he confiado que, a estas alturas, nuestro sector contaría con un marco legal preciso y claro. Un marco imprescindible para garantizar su estabilidad y su futuro. Pues bien, después de más de 25 años en el tajo, he reconocer que el contexto de alegalidad se mantiene. Es más, me atrevería a asegurar que la confusión es aún mayor». Esta reflexión del Presi-

dente y Fundador de **Soria Natural**, Antonio Esteban Villalobos, no son en absoluto alarmistas o dramáticas. So reales como la vida misma. Ciertamente, tras la entrada en vigor de la Ley de Garantías y Uso Racional de los Medicamentos y Productos Sanitarios, y la aprobación del decreto por el que se regula «el procedimiento de autorización, registro y condiciones de dispensación

de los medicamentos de uso humano», «nos hemos quedado -agrega- hasta sin la famosa lista de plantas medicinales tradicionales, que permitía trabajar con cierta tranquilidad, aunque siempre expuestos al arbitrio de las administraciones públicas».

La nueva Ley del Medicamento mantiene la misma referencia a las plantas medicinales que la anterior. Sólo un cambio: el artículo 42 de la norma de 1990 es en la nueva el 51. El texto es literalmente el mismo. En su apartado tercero, vuelve a hacer referencia a «las plantas tradicionalmente consideradas medicinales (...)». Evidentemente, la pregunta surge de inmediato: ¿cuáles son esas plantas? Ya no hay lista, por lo que el grado de arbitrariedad aumenta considerablemente. Lógicamente, explica Antonio Esteban, hemos pedido información a la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEM y PS). «Desde esta entidad se nos ha indicado que debe ser la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) la que regule nuestro sector y elabore un listado de plantas consideradas tradicionalmente como medicinales que pueden ser utilizadas en la elaboración de nuestros productos. Por su parte, esta agencia asegura que está colaborando con la Agencia del Medicamento para que ésta emita una circular que aclare cuáles son las plantas que pueden



El herbolario moderno también debe evolucionar al mismo tiempo que la sociedad

venderse sin ser consideradas medicamentos, aunque reconoce que, a corto plazo, no tiene prevista ninguna modificación del Real Decreto de Complementos Alimenticios para que en éstos se incluyan especies vegetales».

Realmente, el panorama no es, en absoluto, halagüeño. Pero, concluye el fundador de **Soria Natural**, «podemos y debemos cambiar el escenario. Hay que observar detenidamente el mercado, analizar minuciosamente las tendencias de los consumidores y tomar nota. El mercado se parece cada día

más al europeo. Se detecta una mayor demanda de alimentos ecológicos en conserva y preparados, de productos de autocuidado y belleza, de antioxidantes, y de bebidas vegetales». El consumo de estos productos ha aumentado y aumentará más aún. Por eso, «pensamos -añade Esteban Villalobos- que el herbolario moderno también debe evolucionar al mismo tiempo que la sociedad. Debemos ser conscientes de que si los consumidores no encuentran en nuestros establecimientos lo que buscan, irán a otros sitios a buscarlos». ■



Soria Natural consolidó en 2007 su liderazgo en el sector de la Fitoterapia

LOS responsables comerciales de **Soria Natural** mantuvieron el pasado mes de febrero, como ya viene siendo tradicional, su reunión anual. Los directivos destacaron que en 2007 la compañía consolidó su liderazgo en el sector de la Fitoterapia (curación a través de plantas medicinales) en España. También se subrayó el aumento considerable en exportaciones, en más de un 50 por ciento, y la apertura de nue-

vos mercados, principalmente en Europa. Asimismo, la puesta en marcha de la franquicia Soria Natural Golden Class (SNGC), pionera por su filosofía, su oferta de productos y servicios, y su profesionalidad.

La empresa que preside Antonio Esteban Villalobos facturó en 2007 cerca de 37 millones de euros, un 8 por ciento más que el año anterior. En su opinión, «los resultados son positivos,

sobre todo si se tiene en cuenta la coyuntura global de la economía, en la que destaca un importante descenso del consumo doméstico». «Nuestro suelo -añadió- es sólido; nuestra plantilla está cualificada y preparada para los nuevos tiempos en todos los sentidos, y se han puesto los cimientos para seguir ganando terreno en un mercado de gran potencialidad». «La desaceleración o crisis económica -agregó- no puede suponer un freno para la innovación constante de nuestro catálogo ni tampoco para las inversiones en investigación y desarrollo para seguir consolidando la Medicina Natural como una disciplina científica».

Respecto al catálogo de **Soria Natural**, los directivos de la empresa hicieron hincapié en el lanzamiento de la nueva gama de «Fitoinnovación», así como la ampliación de la oferta de alimentos ecológicos. Otro de los objetivos prioritarios es la expansión de la franquicia **Soria Natural Golden Class**. ■

Relanzamiento de los compositores

SORIA Natural prepara el relanzamiento de sus compositores, una de sus gamas de productos fitoterápicos más importantes y emblemáticas de la empresa. Los nuevos preparados presentan las siguientes novedades: el proceso extractivo integral de las plantas medicinales se hace mediante el llamado

«Agotamiento Integral Estabilizado»; la extracción de principios activos se realiza a través de la «Liofilización»; el «packaging» del producto se ha rediseñado, y también se ha modificado el tapón y el dosificador de su envase. También se está preparando un relanzamiento de los extractos. ■



Importante acuerdo con la empresa norteamericana Alticor

SORIA Natural ha cerrado un acuerdo con el importante grupo norteamericano **Alticor Inc** por el que producirá productos de acuerdo con nuestro «know how» y experiencia. La firma del contrato ha llegado después de más de dos años y medio de trabajo. Es un logro que ha sido posible gracias a la labor desarrollada por todos los departamentos de **Soria Natural**. Un trabajo en equipo que ha resultado fundamental para que **Alticor Inc**,

eligiera esta empresa como uno de sus socios europeos de referencia para la producción de suplementos alimenticios, así como productos dietéticos y ecológicos. El primer producto de **Alticor Inc**, fabricado en nuestras instalaciones se denomina «Energy Shot» bajo la marca Nutrilite y tiene como reclamo publicitario al futbolista Ronaldinho. Su comercialización se inició el pasado mes de marzo. ■

Nuevas aperturas de la franquicia Soria Natural Golden Class

DOS nuevos franquiciados se han incorporado a la red de **Soria Natural Golden Class** en las últimas semanas. Se trata de dos nuevos centros, uno de ellos sito en Zaragoza y otro en Ciudad Real. Se trata de centros nuevos que cuentan con una

buena ubicación en sus respectivas ciudades y regentados por buenos profesionales que harán que su inversión se rentabilice a corto plazo. La «Dieta Oro», dirigida por expertos en Nutrición, es el punto de unión de todas nuestras franquicias.. ■



Soria Natural participó en «Biofach 2008»

NUESTRA empresa participó, entre el 21 y el 24 de febrero, en una nueva edición de «Biofach 2008», la feria monográfica del sector de productos ecológicos más importante del mundo. Se celebró en el recinto ferial de Nuremberg.



El stand de Soria Natural contó con la colaboración de su distribuidor de productos en Alemania, Twpharma y logró una aceptación sobresaliente tanto en la cantidad como en la calidad de los contactos realizados. El certamen, con una participación de más de 2.500 empresas procedentes de más de 115 países, fue visitado por más de 46.000 personas. ■

La mejor manera es la de seguir una dieta limpia con el apoyo del ejercicio físico y las plantas medicinales

ADELGACE NATURALMENTE

No todo vale para quitarse peso. La estética no puede estar nunca por delante de la salud. Algunos regímenes de adelgazamiento que se saldan con el cumplimiento del objetivo pueden, al mismo tiempo, perjudicar nuestra salud. No tome ninguna decisión sin el asesoramiento de un experto. Apueste por una dieta sana y equilibrada complementada con la fitoterapia.

reportaje: javier macarrón, departamento médico de soria natural.



El verano está a la vuelta de la esquina. A más de uno se le pone los pelos de punta cuando se percata de que sus debilidades físicas se pondrán de manifiesto cuando se embuta el traje de baño. "¡Qué vergüenza!", se dice a sí mismo. Le entra las prisas. Hace propósitos radicales. Coge el teléfono y llama a una amiga: "oye, ¿en qué consiste el régimen que siguió Fulanita y que

tan bien le fue". Echa mano de revistas. Toma nota de los anuncios de la tele. Se cree todo lo que le dicen. Está dispuesta a dejar de comer. Lo que haga falta con tal de quitarse los kilitos de más y estilizar su figura. ¡Ojo! No vale todo. Una decisión drástica tomada sin encomendarse a ningún especialista puede ser nefasta para el futuro de su salud. Los medicamentos»

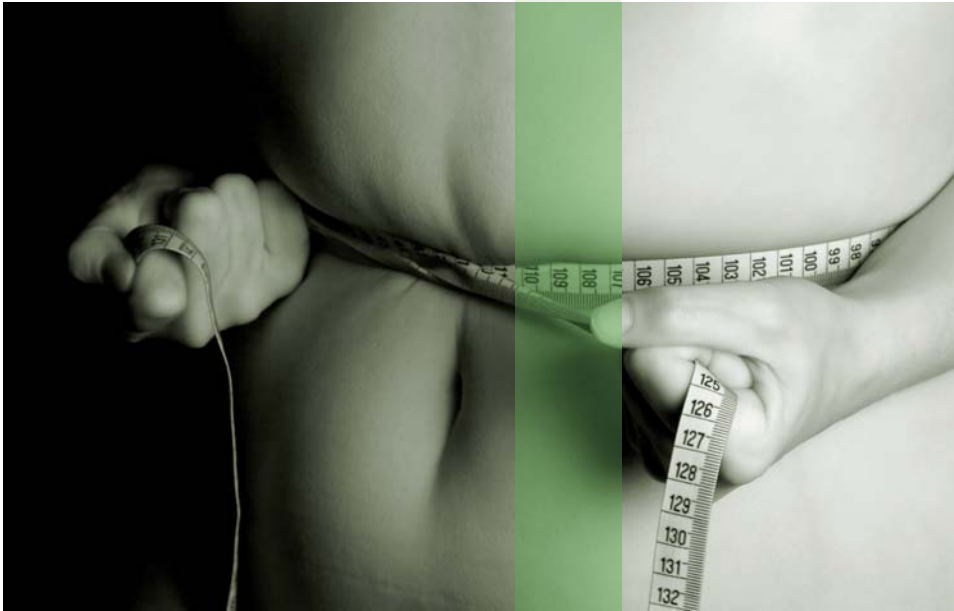


► agresivos, por ejemplo, no sólo no garantizan su proclamada eficacia, sino que además pueden producir una serie de efectos secundarios, como cefaleas, alteraciones gastrointestinales, infecciones recurrentes, además del elevado precio que tienen. No se aconseja, salvo por indicación y estricto control médico.

mantenerse siempre en línea. Las subidas y bajadas frecuentes de peso no son beneficiosas para el organismo, que lo que más demanda es constancia.

La causa de la obesidad no está en las grasas, sino en el abuso de hidratos de carbono refinados -pan blanco, derivados de las harinas, cereales del

sangre, está equivocado. Todos los hidratos de carbono que ingerimos se convierten en glucosa: la fructosa de las frutas, los almidones del arroz, del pan, de las pastas, las patatas, etc. La elevación del azúcar en sangre que provoca la toma de un hidrato de carbono, se conoce con el nombre de índice glucémico.



Pero, antes de adentrarnos en definir el régimen de adelgazamiento adecuado y analizar la Dieta Sana de Soria Natural, se ha de hacer una serie de consideraciones sobre las causas de la obesidad, el peso ideal, los alimentos y otros aspectos generales, pues la mejor forma de adelgazar es la de seguir un régimen de vida que no tiene por qué ser sacrificado para

desayuno, patatas, pastas, arroces, pizzas, bollería, dulces, bebidas azucaradas, etc.-; en la disminución de la actividad física tanto en los adultos como en los niños y los adolescentes, y en la escasa ingesta de frutas, verduras, hortalizas y legumbres, que además de vitaminas, minerales y antioxidantes, aportan fibra.

Si usted pensaba que sólo lo dulce subía el azúcar en

La glucosa es como la gasolina de las células y, sobre todo, uno de los alimentos imprescindibles para el cerebro. Si el azúcar disminuye en sangre, el cerebro no funciona correctamente, disminuyen sus niveles de atención y concentración, aparece somnolencia y hambre. Cuando hemos ingerido hidratos de carbono, una vez que se absorben, se eleva la glucosa en la sangre y para

contrarrestar esa hiperglucemia, el páncreas segrega la hormona insulina, que retira el exceso de azúcar y lo almacena en el hígado en forma de glucógeno (el hígado es capaz de almacenar 100 gramos de glucógeno) y en músculos (almacena 400 gramos), los cuales consumen grandes cantidades de glucosa cuando se emplean. El exceso de azúcar almacenado en hígado y músculos, se hace en forma de glucógeno, que es la reserva energética, el depósito de la gasolina. Cuando estos almacenes de glucógeno están llenos, el azúcar sobrante se convierte en grasa. Intente memorizar esto: Todo hidrato de carbono ingerido que no se quema con actividad física termina convirtiéndose en ácidos grasos y triglicéridos, o sea en grasas de reserva. No tome más de los que necesita.

¿Cómo calcular su peso ideal? En la actualidad existen en el mercado aparatos muy sofisticados que nos miden todos los parámetros corporales por el método de la impedancia eléctrica, es decir, aprovechando la conductividad eléctrica de nuestro cuerpo, en el que todo es conductor, menos la grasa, pero usted puede saber como se encuentra con una sencilla fórmula. El Índice de Masa Corporal (BMI) resulta de dividir el peso en kilos por el cuadrado de la altura en metros. Entre 20 y 23, el peso es normal; entre 24



nivel gástrico, el glucomanano y la goma guar son excelentes, y, entre los que actúan en el centro del hambre de su cerebro, disminuyendo el apetito, el ácido pinolénico y la hoodia gordonii son los últimos descubrimientos. Para estimular el metabolismo de los nutrientes ingeridos, las plantas que actúan sobre el hígado y el aparato digestivo son imprescindibles: la alcachofa, el diente de león, la manzanilla, la menta, el té. Asimismo, conviene tomar sustancias como la L-Carnitina,

No se olvide nunca de que todo hidrato de carbono ingerido que no se quema con actividad física termina convirtiéndose en grasas

y 29, el peso es excesivo, y superior a 30: obesidad

Le aconsejamos una dieta sana, limpia, con una buena distribución de la ingesta en un desayuno comida y cena y dos tentempiés. Un aporte de glúcidos del 55 por ciento, con fibra, un aporte de 15-20 por ciento de proteínas, y un 25-30 por ciento de grasas entre las que deben predominar las insaturadas. La actividad física será de vital importancia.

Esa dieta debe ser complementada con plantas medicinales o productos completamente naturales elaborados con ellas. Como saciantes que actúan a

conocida como la «molécula comegrasa», y vitaminas, minerales y aminoácidos como complemento con el fin de evitar que la pérdida de peso tenga consecuencias sobre la salud.

Soria Natural ha diseñado la Dieta Sana, en la que trabaja un cualificado grupo de dietistas y nutricionistas apoyado por el equipo médico, con el objetivo de planificar por medio de una atención personalizada a los consumidores el régimen que han de seguir ayudándose de la gama de productos de adelgazamiento que ha creado la empresa. ■

Rica en proteínas, está compuesta principalmente de hidratos de carbono y tiene un alto contenido en fibra

BEBIDA DE AVENA

OTRA ALTERNATIVA A LA LECHE

La avena destaca entre los cereales por su riqueza proteínica y sus componentes. Una conjunción que le confiere una serie de propiedades muy beneficiosas para la salud humana.

reportaje: marcos sanz, departamento de I+D+i

La bebida de avena se elabora poniendo en remojo este cereal triturado. Sobre la mezcla se produce lo que se llama una digestión enzimática. Se hace con enzimas de la propia avena que cortan los almidones en cadenas azucaradas más cortas, favoreciendo el sabor y la asimilación de la bebida de avena. Después, se filtra para evitar la presencia de partículas gruesas en la bebida final y se le da un tratamiento térmico UHT para finalmente envasar.

La bebida de avena es una alternativa para las personas

con intolerancia a la lactosa y/o a las proteínas de la leche de vaca, así como a quienes la rechazan por razones morales. También es adecuada para sustituir a la bebida de soja, que, a veces, puede resultar difícil de digerir. Se puede utilizar también para elaborar recetas que tradicionalmente han usado leche de vaca, como salsas, cremas, bechamel, natillas, helados, batidos u otro tipo de postres.

La avena es una importante fuente de alimentación porque es rica en proteínas de alta calidad biológica, hidratos

de carbono de absorción lenta, grasas, y un gran número de vitaminas, minerales y oligoelementos.

La avena es una importante fuente de alimentación porque es rica en proteínas de alta calidad biológica, hidratos de carbono de absorción lenta, grasas, además de un gran número de vitaminas, minerales y oligoelementos.

La avena es muy superior a otros cereales como fuente de proteínas, ya que en general los cereales son deficientes en lisina o triptófano. Sin embargo, ella presenta valo-



Es una alternativa para quienes son intolerantes a la lactosa y a las proteínas de la leche de vaca, o la rechazan por razones morales

res más elevados de los aminoácidos esenciales. Tiene una alta concentración de lípidos. De esta grasa, el 70 por ciento corresponde a ácidos grasos insaturados y el resto a ácidos omega 3 y omega 6.

Betaglucanos

Su principal componente son los hidratos de carbono. Están compuestos, sobre todo, de almidón y de una pequeña proporción, un uno por ciento aproximadamente, de azúcares. La avena contiene hidratos de carbono de absorción lenta y de fácil asimilación que

proporciona energía durante largo tiempo.

También destaca por su contenido en fibra, causa de su efecto laxante, ya que favorece el tránsito intestinal, y en beta-glucanos, sustancias que absorben el colesterol y los ácidos biliares, de manera que no tienen que ser reabsorbidos por el intestino.

También tiene concentraciones óptimas de macrominerales (K, Na, Ca, P, Mg) y minerales traza (Fe, Zn, Cu, Mn), así como la vitamina E liposoluble y otras solubles en agua del grupo B. La avena también

tiene diversos componentes con actividad antioxidante.

Los efectos terapéuticos de la avena son los siguientes: reducción del colesterol plasmático; modulación de los niveles de glucosa plasmático; mejora la función gastrointestinal, y potencia efecto probiótico. Otras propiedades beneficiosas sobre los derivados de la avena recogidas en diversos estudios son, entre otras, la de aumentar el rendimiento físico y la sensación de saciedad, y la de contribuir a la pérdida de peso, a la mejora de la capacidad inmune y al alivio de la hipertensión. ■

Es una fuente de proteínas alternativa. No tiene colesterol y su contenido en grasa es muy bajo



LA CARNE VEGETAL

La avena destaca entre los cereales por su riqueza proteínica y sus componentes. Una conjunción que le confiere una serie de propiedades muy beneficiosas para la salud humana.

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

El seitán es conocido como la «carne vegetal» por su alto contenido en proteínas, aproximadamente un 20 por ciento, además de por su textura y consistencia que la recuerdan. En los países de Oriente es una de las fuentes principales de proteínas. También se utiliza frecuentemente en la cocina vegetariana. Su alto nivel proteínico lo convierten en una alternativa a la carne. Además, no tiene colesterol, y su contenido en grasa es muy bajo.

La principal materia prima con la que se elabora el seitán es harina de trigo por lo que la mayoría de sus proteínas derivan del gluten de este cereal. Se elabora preferiblemente con harinas fuertes, con un alto contenido de gluten.

Los métodos tradicionales de elaboración consisten en la mezcla de harina de trigo con agua, que se amasa hasta conseguir una consistencia elástica. Una vez conseguida, se lava con agua la masa para eliminar el almidón. Durante este proceso, hay que cambiar el agua varias veces hasta que no se ponga blanca, lo que pondrá de manifiesto la ausencia de almidón. Finalmente, la bola resultante se cuece con un caldo a base de agua, salsa de soja, alga kombu y, opcionalmente, ajo, jengibre o laurel.

Se puede consumir de múltiples formas: a la plancha, frito, estofado, rebozado o como ingrediente de otras preparaciones como albóndigas, croquetas, pizzas, rellenos, y ensaladas, entre otras. ■



Listos para tomar

Son platos sanos y sabrosos, cien por cien vegetales, elaborados con exquisitas verduras procedentes de cultivos ecológicos. Están preparados para que el consumidor sólo tenga que calentarlos y, claro, comérselos. Ése es el único esfuerzo que tiene que hacer. ¡Bendito esfuerzo! Están exentos de colesterol y conservantes, tienen larga caducidad y no requieren conservación en frío. Se ofrecen siete variedades: arroz meloso con tofu y seitán, arroz meloso con verduras, col estofada con puerro y cebolla, ensalada de maíz, ensaladilla, menestra de verduras y pisto.



De la sartén al plato

Las croquetas y empanadillas de **Soria Natural** se ofrecen preparadas para freír y servir. Son cien por cien vegetales, sin colesterol y sin conservantes ni aditivos. Tampoco contienen potenciadores químicos del sabor. Las variedades de las croquetas son: espinacas, mediterráneas y seitán. Próximamente, se lanzarán dos más: alcachofa y boletus. Las empanadillas son de seitán y olivas, y de pisto y tofu.



Mixto Vegetal: Un nuevo aperitivo ecológico

La gama de los eco-snack tiene un nuevo miembro: el Mixto Vegetal. Esta compuesto de calabaza, patata y remolacha procedentes de cultivos limpios, fritas con aceite de oliva virgen extra ecológico. Sin conservantes, bajas en sal y con todo el sabor y frescura de los productos artesanos. Otro aperitivo ecológico de **Soria Natural** es el de las Patatas Fritas.



Más variedades de hamburguesas

La familia de las jugosas hamburguesas vegetales de **Soria Natural** está de enhorabuena. A sus cinco variedades (con champiñones, mediterránea, algas y chucrut, hortalana y brócoli), se le suman otras tantas: semillas, manzana, espinacas, ahumada de calabacín y quinoa. Estas jugosas y exquisitas hamburguesas carecen de colesterol. Tampoco tienen conservantes ni colorantes.



Gazpachito: La bebida del verano

Está elaborado a base de hortalizas - tomate, cebolla, pepino, pimiento rojo, pimiento verde, ajo, vinagre de vino, aceite de oliva virgen extra y un toque de pimentón- cultivadas en nuestras fincas de Soria, a 1200 metros de altitud. Cabe destacar que el tomate empleado tiene propiedades antioxidantes, ya que es rico en licopeno. No necesita conservación en frío.



Tomate rico en antioxidantes

La gama de productos de **Soria Natural** elaborados con tomate es amplia: desde la salsa de tomate con aceitunas verdes al ketchup, sin olvidar otras variedades más clásicas como el sofrito de tomate, el tomate frito y el zumo de tomate. Están elaborados con ingredientes vegetales, cien por cien ecológicos, sin conservantes, colorantes ni ácido cítrico para mantener sus propiedades nutritivas. Los tomates que se emplean son ricos en licopeno, carotenoide con gran capacidad antioxidante.

Sojaxtrote: Biscote integral con soja

El biscote integral con soja, **Sojaxtrote**, es ideal para tomar en el desayuno, merienda o como acompañante en las principales comidas. Elaborado tradicionalmente, sin levadura industrial, con harina integral de trigo cien por cien, soja y semillas de sésamo. Es rico en fibra y ácidos grasos insaturados; carece de colesterol, colorantes y otros aditivos, y su índice glucémico es bajo.





Las tentaciones vegetales siguen aumentando

Los Postres de Avena de **Soria Natural** siguen ampliando sus sabores. A los de melocotón, cacao, vainilla y arroz integral, se añaden los de mandarina y piña. Son cien por cien ecológicos, bajos en grasa y sin colesterol. No tienen lactosa, ni tampoco conservantes ni colorantes. La mandarina le da un toque refrescante y aporta vitamina C, y la piña, por su parte, es ligera y depurativa. Tienen una larga caducidad y no necesitan frío para su conservación.



Bebida de Avena: Favorece la flora intestinal

Contiene fibra soluble que favorece la flora intestinal «positiva» como los Lactobacillus, así como un nivel bajo en grasas de las cuales el 40 por ciento son Omega 3 y Omega 6, y proteínas de excelente calidad. Esenciales y necesarias para el funcionamiento del organismo: La avena que se emplea se cultiva de forma ecológica.

Bebida de Arroz: Combustible para el organismo

Está elaborada con arroz cien por cien ecológico con importantes propiedades nutricionales: rica en hidratos de carbono; posee azúcares naturales de lenta asimilación que liberan energía progresivamente y su contenido en grasa es muy bajo. El arroz integral procede de cultivos ecológicos, sin abonos. La **Bebida de Arroz** es ideal para el inicio de la alimentación diversificada de niños y para las personas de edad avanzada. Al no tener lactosa se recomienda para personas con alergia a ella.



Patés Vegetales: Ideales para el aperitivo o la merienda

Son auténticos caprichos naturales. Hasta el momento, han salido al mercado un total de siete variedades: alcachofa, aceituna negra, aceituna verde, champiñón, tofu estilo jardinera, tofu y semillas, y tofu estilo oriental. Están elaborados con productos vegetales cien por cien ecológicos. Sin conservantes ni colorantes, tienen una caducidad de un año sin necesidad de frío para su conservación.



Desayunos de Salud en la mesa

El Desayuno Mediterráneo Ecológico de *Soria Natural* hace más apetitosa una comida, como es la de desayuno, que mucha gente se toma a la ligera. Es más importante de lo que se piensa pues mejora el estado nutricional, aumenta el rendimiento físico e intelectual, el cuerpo humano y ayuda a controlar el peso. Los ingredientes imprescindibles en toda dieta mediterránea son aceite de oliva, tomate y miel o aceitunas verdes. Las variedades son Olitomate (tomate, aceite de oliva y ajo), Olimiel (aceite de oliva y miel) y Olitomate con aceitunas verdes (tomate, aceite de oliva, aceitunas verdes y ajo).



Licuaos antioxidantes

Los licuaos de zanahoria, ricos en betacaroteno y carotenoide, tienen gran capacidad antioxidante. También poseen un efecto muy positivo para favorecer el bronceado y el cuidado de la piel; son excelentes para la vista y ayudan a mantener alerta las defensas. Los Licuaos de Zanahoria se presentan en cuatro variedades diferentes: zanahoria, zanahoria con manzana, zanahoria con remolacha y manzana, y zanahoria con manzana y apio.

