

# Qualitas Vitae

**SoriaNatural**<sup>®</sup>  
EFICACIA Y CALIDAD

## RUTINA SALUDABLE PARA EL BIENESTAR

Tos,  
soluciones  
naturales!

ideas  eco-recetas  
a tu salud,  
bebidas  
vegetales

# Verdes

bio



*la evolución*

*Elaborados con el jugo liofilizado de la planta fresca, procedente de cultivos ecológicos, y recolectada en el momento óptimo de su desarrollo para que la concentración de nutrientes y principios activos sea máxima.*

*Se presentan en cápsulas para proporcionar las beneficiosas propiedades que posee la planta tal cual se encuentra en la naturaleza, sin ningún tipo de excipiente o aditivo.*



alcachofa • alfalfa • brócoli • cebada • equinácea • kale

SORIA NATURAL S.A. La Sacea s/n GARRAY/SORIA/ESPAÑA - Tel.: 975 252 046 - [www.sorianatural.es](http://www.sorianatural.es)

app sorianatural



# Qualitas Vitae

Nº 27 - OTOÑO-INVIERNO 2019/20

<b>VALOR MUY NATURAL</b>	<b>4</b>
<b>EDITORIAL</b>	<b>5</b>
<b>EN PORTADA</b> <i>Rutina saludable para el día a día</i>	<b>6</b>
<b>EN TEMPORADA</b> <i>Tos, ¡soluciones naturales!</i>	<b>10</b>
<b>PLANTAS QUE CURAN</b> <i>Semillas de lino</i> <i>Ojo seco</i>	<b>12</b>
<b>ESCAPARATE NATURAL</b>	<b>14</b>
<b>NUTRICIÓN Y DIETÉTICA</b> <i>Dieta antiinflamatoria</i>	<b>18</b>
<b>IDEAS &amp; ECO-RECETAS</b>	<b>20</b>
<b>ACTUALIDAD</b> <i>Yoga para cuidar la espalda</i>	<b>24</b>
<b>NOTICIAS</b>	<b>26</b>



**EQUIPO EDITORIAL** Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García, Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón y Carolina Yágüe **REDACCIÓN** Mónica Calvo **DISEÑO Y MAQUETACIÓN** Ana Belén González **DPTO. DISEÑO** Javier Caballero, Beatriz Alonso, Alberto Pérez **COLABORADORES Y ASESORES** Isabel Molinero, Estrella Gascón, Laura Palacios, Manuel Lorrio, Marcos Sanz, M<sup>a</sup>Ángeles Teresa, Alberto Hernando.

## EDITA

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

¡SÍGUENOS EN...!



## IMPRIME

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

**FÓRMATE CON NOSOTROS**

[www.sorianaturalformacion.com](http://www.sorianaturalformacion.com)

## VALOR MUY NATURAL

### Memoalz, mejor producto innovador en salud natural

**Memoalz**, el complemento diseñado por Soria Natural para cuidar y mejorar la memoria, ha sido reconocido con el premio al **Mejor producto innovador en salud y nutrición natural** en los **Eco&Organic Awards Iberia**. Estos premios, entregados en el marco de la feria Organic Food Iberia y Eco Living Iberia, celebrada en Madrid en junio pasado, reconocen la innovación, originalidad y calidad de los productos ecológicos y naturales dentro de diez categorías distintas.

Memoalz es un suplemento que combina las plantas medicinales más importantes para preservar la memoria (ginkgo, bacopa, licopodio chino y melisa). Además, está formulado con Cognivia™, una combinación única de dos especies de salvia, desarrollada específicamente para personas que quieren mejorar su memoria y su concentración.

Memoalz **ayuda a proteger la memoria** en personas adultas sanas y en mayores con déficits cognitivos. Además, colabora en la activación y el fortalecimiento de la capacidad mental de personas jóvenes.



### Certificaciones Halal y Kosher

Soria Natural ha obtenido a lo largo de los últimos meses las certificaciones Halal y Kosher que avalan, respectivamente, que son **productos que cumplen con los criterios de la ley islámica y la ley judía**.

Las certificaciones, que se unen a otras como IFS Food, no sólo respaldan el cumplimiento de los estándares de cada religión, sino que son reconocidos como sellos de calidad, por la supervisión y el cuidado que implica tanto en los ingredientes utilizados como en el proceso de fabricación de los productos.

Además, aumentan la competitividad de la compañía al dar acceso a mercados mundiales como los de Estados Unidos, el Sudeste Asiático, Europa, Canadá o Israel, entre otros muchos. Hay que tener en cuenta que, en muchos casos, el mercado que está detrás de cada certificación no es exclusivamente el de la comunidad vinculada a la religión. Por ejemplo, en el caso del mercado Kosher, no sólo agrupa a consumidores judíos, sino también a vegetarianos, intolerantes a la lactosa y consumidores de otras religiones como los musulmanes, al cumplir la norma los requisitos Halal. También son muchos los que consumen estos productos al reconocer detrás una garantía de calidad.

La obtención de estas dos nuevas certificaciones es una muestra más del **compromiso con la Calidad, la Seguridad Alimentaria y el Medio Ambiente** que Soria Natural tiene desde sus orígenes.





Antonio Esteban  
Presidente y fundador  
de Soria Natural

## editorial

# La Naturaleza, base del bienestar

La Naturaleza es sabia y, además, es generosa. En ella está nuestra salud. Nos proporciona los elementos esenciales para la vida, los alimentos y, también, los medios para mantener nuestra salud. En ella está, además, la razón de ser de Soria Natural y nuestro orgullo. Trabajamos el campo, día tras día, para obtener las plantas medicinales de la más alta calidad. Cultivamos más de medio millar de hectáreas de terreno ecológico, libre de pesticidas y fertilizantes químicos, siguiendo las directrices de la agricultura biodinámica, para lograr de cada planta su máximo beneficio terapéutico. En este afán, nos esforzamos por aprender a cultivar nuevas especies y lograr nuevos retos –como ya hicimos hace unos años con el primer cultivo de ginseng ecológico en Europa-. Así, sumamos nuevas plantas al catálogo que supera más de setenta especies distintas. De cada una de ellas exponemos una muestra en nuestro Jardín Botánico Reina Sofía que ha cumplido ahora diez años desde su inauguración por la propia reina emérita. A través de él apostamos por la divulgación de las especies vegetales, mostrando a todos los que nos visitan la información botánica de cada planta y sus propiedades.

Nuestro compromiso pasa, por tanto, por continuar sumando a la naturaleza y a las plantas medicinales, la investigación científica y tecnológica y el conocimiento médico.



# RUTINA SALUDABLE PARA EL BIENESTAR

Para sentirse bien es clave mantener unos hábitos de vida saludables. Pequeños gestos, a lo largo de las 24 horas del día, que te ayudarán a estar bien. ¡Apunta estas pautas!



## » DESAYUNA EQUILIBRADO «

Es la comida que te pone en marcha y debe aportarte el 25% de la energía y los nutrientes del día. A un buen desayuno no le pueden faltar una bebida vegetal, cereales integrales, fruta, semillas y aceite de oliva.

## » PROTEGE TU PIEL «

Antes de salir de casa, protege tu piel. Una buena hidratación y un protector solar son imprescindibles en el día a día de nuestra piel. Además, es importantísimo proteger las células frente al daño oxidativo. Puedes suplementar tu dieta con antioxidantes como el resveratrol, muy abundante en la piel y las semillas de uvas negras, o la astaxantina, una sustancia con una alta capacidad para neutralizar los radicales libres.



## » PUEDES CON TODO «

Si te vas a enfrentar a una jornada agotadora y te faltan las fuerzas, los productos naturales te dan el empujoncito que necesitas. Toma jalea real, ginseng, té verde, polen o eleuterococo. Te ayudarán a incrementar tu rendimiento físico e intelectual al tiempo que aumentan la resistencia a la fatiga.

## » EN LA OFICINA «

Una postura adecuada y pequeños descansos, levantándote cada hora y media para estirar las piernas, son fundamentales para aguantar la jornada frente al ordenador sin dolores. Utiliza una silla ergonómica que permita apoyar toda la espalda. Usa también un alizador para reposar los pies y mantener las piernas en un ángulo de 90° y no las cruces.



## » PROTEGE TU ESTÓMAGO «

Si a la hora de la comida tienes una cita ineludible que sabes que va a ser sinónimo de excesos que se traducirán en pesadez, hinchazón y otros trastornos digestivos, utiliza complementos alimenticios adecuados que contengan enzimas para favorecer la digestión, y probióticos, inulina y fibra soluble, que contribuyen al equilibrio de la flora intestinal.

## » SOMOS LO QUE COMEMOS «

La Organización Mundial de la Salud estima que una mala alimentación está detrás de entre un 50 y un 60 por ciento de las enfermedades crónicas. Por eso, es fundamental mantener una dieta equilibrada en la que no falten fruta y verdura, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva y pescado. Modera el consumo de carne y grasas de origen animal, así como de azúcares.



## » MANTENTE ACTIVO «

Caminar a buen ritmo, nadar, subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, bajar una parada antes en el autobús y caminar hasta tu destino... La actividad física moderada de forma regular ayudará a mantener tus articulaciones a punto. Junto con un peso adecuado ayudarán a prevenir problemas óseos.



## » EL PODER DEL AGUA «

El agua es esencial para el funcionamiento de nuestro organismo. Transporta los nutrientes, ayuda a eliminar residuos y regula la temperatura corporal. Compone el 83 % de la sangre. Mantente hidratado bebiendo al menos dos litros de agua a lo largo de la jornada.

## » MEDITA «

Haz una pausa y dedica unos minutos a conectar contigo mismo. Echa el freno, aparca las tareas domésticas, el trabajo y tus cargas mentales y dedica un rato a la meditación. Cinco minutos pueden ser suficientes. Te ayudará a descubrirte, al tiempo que contribuye a controlar la presión arterial y mejorar la memoria.



## » ADELANTA LA CENA «

Debes dar tiempo suficiente a tu cuerpo para hacer la digestión antes de acostarte. Una cena ligera, en la que primen los alimentos de origen vegetal y las proteínas, favorecerá el descanso y bajará el riesgo de sobrepeso.

## » MODO OFF «

A última hora del día apaga el móvil. Este pequeño gesto te permitirá liberarte. Las redes sociales y los *whatsapp* por la noche estimulan el cerebro e interfieren en el descanso. Cambia el teléfono por un libro o una charla con los tuyos.



## » DUERME COMO UN BEBÉ «

A la hora de dormir procura convertir la habitación en el lugar idóneo para el descanso: que sea fresca, silenciosa y esté a oscuras. Si te cuesta coger el sueño puedes tomar melatonina, que reducirá el tiempo para conciliarlo. También son un buen complemento algunas plantas con propiedades sedantes y tranquilizantes como la valeriana, la pasiflora o la amapola de california.

## » EN CUALQUIER MOMENTO, UNA INFUSIÓN «

Tomar una infusión es tomar una taza de salud. A cualquier hora del día, no solo nos ayudan a hidratarnos. Además, las plantas medicinales nos ayudarán con sus principios activos. Un té verde a media mañana nos aportará energía y antioxidantes; una infusión de manzanilla y anís, facilitará la digestión después de comer; y antes de acostarnos, una taza de melisa nos ayudará a relajarnos.



## » VÍSTETE CON UNA SONRISA «

Una buena sonrisa y una mirada alegre no solo te harán agradable hacia los demás, sino que te harán sentir más feliz. Sé amable y respetuoso; saluda, di por favor y gracias; haz una visita a algún familiar o dedica algunos minutos a llamar por teléfono a los tuyos. La actitud con la que afrontas cada acción del día a día repercute en tu estado de ánimo y, por tanto, en tu bienestar.



# paquetería urgente



Con nuestra amplia gama de productos y servicios, cubrimos todas tus necesidades.

## Correos Express

### TU NEGOCIO SIN LÍMITES

#### PARA TUS CLIENTES



##### AHÓRRRALES ESPERAS CON LA ENTREGA FLEXIBLE

Ahora tu cliente destinatario ya puede elegir cuando recibir sus compras si la franja horaria propuesta no le conviene.

**NOVEDAD**



##### MINIMIZA LAS INCIDENCIAS

Localización inmediata del destinatario, en caso de ausencia.



##### ELIMINA INCERTIDUMBRE

Si no están en casa, contactamos con ellos para una segunda entrega. Gestión proactiva de incidencias.



##### REGÁLALES TRANQUILIDAD

Avisamos a tus clientes del estado de su envío, vía SMS.



##### ENTREGA CUANTO ANTES

Porque hay cosas que no pueden esperar, entregamos tu pedido en sábado.



##### HAZLES LA VIDA FÁCIL

Con este nuevo producto de Entrega en Oficina de Correos a primera hora del día siguiente, ponemos a disposición de tu cliente más de 2.300 oficinas de Correos.

**NOVEDAD**

#### PARA TI



##### NO ESPERES A COBRAR

Te ingresamos, en un plazo reducido, el importe de los pagos contra reembolso.



##### PIENSA EN GLOBAL

Con Correos Express puedes entregar tus envíos en cualquier lugar del mundo.



##### UN AÑO MÁS, Y POR TERCER AÑO CONSECUTIVO

Correos Express elegido servicio de Atención al Cliente del año.



##### CONECTA Y DESPREOCÚPATE

Para tu comodidad Correos Express, se integra con las principales plataformas logísticas de e-commerce.



Y otros...

Y mucho más... ¡infórmate!  
[correosexpress.com.es](http://correosexpress.com.es)



# TOS, ¡SOLUCIONES NATURALES!

La tos es la banda sonora de los meses de otoño e invierno. Se trata de un **mecanismo de defensa** de nuestro cuerpo para **mantener las vías respiratorias despejadas** y **expulsar los agentes irritantes e infecciosos** y la mucosidad.

Es un síntoma común de muy diversas enfermedades: catarro, bronquitis, gripe, asma... Aunque puede ser señal de una enfermedad grave, en la mayoría de los casos la tos se asocia a patologías leves, de origen vírico, y es una importante causa de automedicación.

Para saber cómo tratarla hay que conocer cómo se manifiesta. Podemos distinguir entre **tos seca**, cuando no se produce expectoración, y **tos productiva**, cuando se expulsan flemas. La tendencia actual, sobre todo en niños pequeños, se inclina por no suprimir la tos productiva, dado que habría más retención de mocos y más obstrucción de vías respiratorias. Se pueden tomar **plantas medicinales** que ayuden a fluidificar las secreciones y favorezcan la expulsión. También pueden utilizarse en caso de tos improductiva para transformarla en productiva.



Entre las plantas medicinales con propiedades para tratar aquellos procesos que cursen con tos, destacan:

#### **SAÚCO** (*Sambucus nigra* L.)

Las flores y los frutos del saúco se utilizan para aliviar las molestias de catarros y gripes. Algunos estudios han puesto de manifiesto la acción antivírica de algunos de sus componentes.

#### **TOMILLO** (*Thymus vulgaris* L.)

Contiene un potente aceite esencial con propiedades bactericidas, antitusivas, fluidificantes y expectorantes. Ayuda a relajar la musculatura lisa de las vías respiratorias.

#### **EUCALIPTO** (*Eucalyptus globulus* Labill)

Rico en aceite esencial con propiedades antisépticas, balsámicas y expectorantes. Facilita la expulsión de la mucosidad y calma la tos.

#### **DROSERA** (*Drosera rotundifolia* L.)

Es una planta muy utilizada en niños. Tiene acción antitusiva al inhibir el reflejo de la tos. Además tiene actividad antiinflamatoria, antibacteriana y broncodilatadora al relajar el músculo liso bronquial.

#### **MALVAVISCO** (*Althaea officinalis* L.)

#### y **GORDOLOBO** (*Verbascum thapsus* L.)

Ambas plantas contienen abundantes mucílagos responsables de su acción emoliente y suavizante sobre la mucosa respiratoria, disminuyendo su irritación y calmando la tos.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO TOS?

- » Bebe abundantes líquidos para ablandar las secreciones y mantener la mucosa respiratoria hidratada. Una infusión caliente es una buena opción, puesto que el calor también puede ayudarte a expectorar.
- » Dormir con la cabeza elevada te facilitará la respiración.
- » Consume alimentos ricos en betacaroteno (zanahoria, calabaza, espinacas) y en vitamina C (kiwi, naranjas, pimientos...).
- » Toma miel, ayuda a suavizar y calmar la irritación de garganta.



## ACEITES ESENCIALES PARA RESPIRAR MEJOR

El uso terapéutico de las esencias de las plantas tiene un origen milenario. Los egipcios ya utilizaron los aceites esenciales para tratar diferentes patologías. Para mejorar los síntomas relacionados con las afecciones respiratorias, el uso de aceites esenciales puede ayudarte. El eucalipto y el niaouli son balsámicos y descongestionantes; el tomillo es antitusivo y broncodilatador; el orégano es expectorante y fluidificante; y la menta tiene propiedades como descongestivo nasal.

## ¿CÓMO UTILIZARLOS?

**Vahos** Hierve agua y déjala reposar durante unos tres minutos. Posteriormente añade entre 5 y 10 gotas de uno o varios aceites esenciales para inhalar durante unos 5-10 minutos. Coloca una toalla sobre la cabeza y respira. Cierra los ojos para evitar irritaciones.

**Inhalación** Echa tres o cuatro gotas de esencia en un pañuelo e inhala de uno a dos minutos varias veces al día.

**Vaporización** Añade unas gotas en un humidificador o vaporizador. Al inhalar el aroma del ambiente te beneficiarás de las propiedades terapéuticas del aceite esencial elegido. Además, evitarás la sequedad ambiental que provocan las calefacciones en invierno.

Si eres asmático, tienes que tener cuidado con el uso de los aceites esenciales, debido a tu hiperreactividad bronquial.

# SEMILLAS DE LINO

(*Linum usitatissimum* L.)

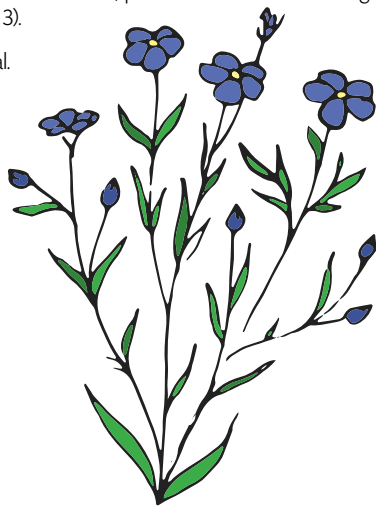
La semilla de lino o linaza es plana y ovalada. Su color varía del amarillo más claro al marrón oscuro y tiene agradable sabor a nuez. De ella se extrae la harina y el aceite de linaza.

Las semillas de lino **son un alimento muy completo** que destaca, sobre todo, por ser una de las fuentes vegetales con mayor contenido en omega 3. Contienen fibra y sustancias bioactivas, además de proteínas, vitaminas y minerales.

Su riqueza nutricional hace que destaquen por sus beneficiosas **propiedades**:

- » **Mejoran el tránsito gastrointestinal** y los procesos digestivos, al contener fibra insoluble y mucílagos.
- » Poseen **acción antioxidante**, principalmente por la presencia de lignanos, ácido fenólicos y flavonoides.
- » Con **acción antiinflamatoria**, son útiles en casos de artritis reumatoide, por ser una de las fuentes vegetales con mayor contenido en ácido alfa-linolénico (omega 3).
- » Ayudan a **controlar el peso** y a reducir la grasa abdominal. Debido a su riqueza en fibra y ácidos grasos saludables, producen sensación de saciedad.
- » Protegen **la salud cardiovascular**. Tienen acción hipolipemiente, fortalecen la elasticidad de los vasos sanguíneos y evitan la formación de depósitos de grasa en la pared interna de las arterias.
- » Tienen **acción hipoglucemiante**. Por su contenido en mucílagos reducen la absorción intestinal de los hidratos de carbono.

El tallo de la planta también se utiliza.  
De él se extraen las fibras para confeccionar tejidos.



# OJO SECO



## ¿QUÉ ES?

Es una enfermedad que se caracteriza por el hecho de que los ojos no son capaces de producir suficientes lágrimas. Eso altera, en cantidad o calidad, la película lagrimal que recubre la superficie ocular.

### ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

- Uso de dispositivos electrónicos (ordenador, móvil...)
- Ambientes secos (calefacción, aire acondicionado...)
- Factores fisiológicos
- Edad avanzada

### SÍNTOMAS

- Escorzor
- Irritación
- Enrojecimiento
- Visión borrosa
- Sensación de arenilla
- Intolerancia a las lentillas

### ¿QUIÉN LO PADECE?

Entre un 5 y un 30 % de la población lo sufre.\*  
Es más frecuente en personas de edad avanzada y en las mujeres mayores de 50 años.

\*Datos de la Sociedad Española de Medicina Interna.

### ¿CÓMO SE TRATA?

Puede tratarse con lágrimas artificiales, aunque en los últimos años sobre ellas se ha impuesto el uso de **suplementos por vía oral**. Los comprimidos, suman a su eficacia, la comodidad y el hecho de que se evita la contaminación habitual en el uso de las gotas.

Entre los principios activos usados destaca el **extracto de bayas de maqui** (*Aristotelia chilensis*). Estos frutos son ricos en antocianidinas y otros flavonoides con acción **antiinflamatoria y antioxidante**. Diversos estudios han constatado que aumenta significativamente la generación de líquido lagrimal, mejorando algunos síntomas como la fatiga y la sequedad ocular.

Otros nutrientes como el zinc o el selenio son antioxidantes y por tanto tienen un efecto protector de la visión.

# TOS, ¡SOLUCIONES NATURALES!



## EXPECTONAT

Elaborado a base de plantas (saúco, malvasisco, drosera, eucalipto, tomillo y menta), vitaminas, minerales y concentrados de frutas. Ayuda a expulsar la mucosidad, alivia la tos y suaviza el picor de garganta.

PVP (250 mL): 11,75 €



## PROPOLÍN

Comprimidos de propóleo para chupar con los que obtendrás una agradable sensación de suavidad y frescor en boca y garganta.

PVP (48 x 250 mg): 7,97 €



## GAMA COMPOSOR SIGLO XXI

Mezcla extractos y aceites esenciales que, gracias a las ciclodextrinas, tienen una alta biodisponibilidad. Cada Compositor proporciona una acción beneficiosa distinta.

### COMPOSOR 1

FARINOL COMPLEX

Combina plantas que ayudan a aliviar en caso de irritación de garganta y faringe.

PVP (30 mL): 10,02 €

### COMPOSOR 8

ECHINA COMPLEX

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

PVP (50 mL): 11,50 €

### COMPOSOR 12

EUCALYPTUS COMPLEX

Con plantas y vitaminas que presentan acción mucolítica y expectorante.

PVP (50 mL): 11,06 €

### COMPOSOR 16

SINUSOL COMPLEX

Nebulizador nasal con plantas de acción antiséptica y descongestiva.

PVP (25 mL): 5,99 €

### COMPOSOR 33

DOXITOS COMPLEX

Con extractos de plantas de acción antitusiva y antiespasmódica.

PVP (45 mL): 13,60 €

## EXTRACTO DE EUCALIPTO PVP (50 mL): 9,95 €

## EXTRACTO DE DROSERA PVP (50 mL): 11,75 €



La gama de extractos de Soria Natural SXXI cuentan con mayor biodisponibilidad al haberse incluido en su formulación el uso de ciclodextrinas. El eucalipto y la drosera tienen propiedades expectorantes y antitusígenas.

## NATUSOR 25 BRONCOPUL

PVP (20 bolsas filtro): 3,39 €

Bolsitas para infusión que mezclan eucalipto, gordolobo, malvasisco, helenio y marrubio, plantas con acción antiséptica, antitusiva y balsámica.





# HUESOS Y ARTICULACIONES FUERTES



## MINCARSUPLEX OVO

Comprimidos elaborados con sulfato de glucosamina, sulfato de condroitina, membrana de huevo, ácido hialurónico y MSM. Ayuda a proteger las articulaciones, al tiempo que favorece la recuperación del cartílago y contribuye a reducir el dolor articular.

PVP (84 x 1175 mg): 30,83 €

## NOFLASOR

Comprimidos elaborados con plantas de reconocida acción antiinflamatoria. A base de escaramujo, salvia, harpagofito, oliva y boswelvia.

PVP (28 x 800 mg): 20,03 €



## MICARTIL REFORZADO

Complemento alimenticio de origen exclusivamente vegetal que es una fuente importante de aminoácidos, con cúrcuma y minerales (calcio, magnesio, manganeso y silicio) y vitaminas (C, A, D y grupo B).

PVP (300 g): 30,45 €

# PARA CUIDAR Y MEJORAR TU MEMORIA

## MEMOALZ

Combina ginkgo, bacopa, licopodio chino, melisa y Cognivia™, una combinación única de dos especies de salvia, desarrollada específicamente para personas que quieren mejorar su memoria y su concentración. Comprimidos para ayudar a proteger y potenciar la memoria en personas adultas sanas y en mayores con déficits cognitivos. También colabora en la activación y el fortalecimiento de la capacidad mental de personas jóvenes.

PVP (30 x 1100 mg): 24,95 €

PVP (60 x 1100 mg): 42,50 €



# SUEÑO Y RELAX

## SEDANER SUEÑO

Comprimidos de acción doble acción recubiertos con una capa de melatonina de rápida disolución y núcleo con extractos de plantas (valeriana, amapola de california y pasiflora). La melatonina contribuye a la reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño y los principios activos de las plantas ayudan a mantener un sueño de calidad y un descanso reparador.

PVP (24 x 650 mg): 9,70 €



## CÁPSULAS 29 - C SEDANER SIGLO XXI

Cápsulas de liberación prolongada que combinan extractos de valeriana, pasiflora, espino blanco y aceite esencial de lavanda. Estas plantas ayudan a aliviar el nerviosismo general, la irritación o la agitación que puede provocar el ritmo frenético del día a día.

PVP (30 x 690 mg): 10,85 €



# ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

## BONALIN EPA+DHA COMPLEX

Perlas de aceite de pescado con alta concentración de EPA y DHA (contenido mínimo de un 75% en ácidos grasos omega 3) y vitamina E, que ayudan a proteger la salud y mejorar el bienestar. Es una forma segura y efectiva de mejorar la proporción de  $\omega$ 3 y  $\omega$ 6, al ser omega 3 libre de metales pesados (cada vez más habituales en el pescado) y garantizar el control de los niveles de oxidación mínimos que mantienen la integridad de los ácidos grasos EPA y DHA.

PVP (60 x 1300 mg): 25,95 €







# 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 productos naturales específicos.



## DURILIMP

Elaborado con alcachofa, abedul, diente de león, tila, manzanilla amarga y semillas de uva. Ayuda a renovar y drenar el organismo y contribuye a eliminar lo que le sobre favoreciendo la regeneración interior.

PVP (250 mL): 10,50 €

## MANGOLIP

Está elaborado con extracto de semillas de mango africano (IGOB 131) y cromo. Sus acciones se potencian entre si para producir una gran efectividad en el control del apetito y en el metabolismo de las grasas.

PVP (28 x 750 mg): 14,20 €

## QUEMAVIT NEO

Con extracto de cacao, rico en flavanoles, semillas de uva, cayena y té verde. Con efecto termogénico, Quemavit Neo interviene en el metabolismo de las grasas.

PVP (28 x 800 mg): 10,50 €

## HC BLOCK

HC Block está elaborado con Judía Blanca (*Phaseolus vulgaris* L.), planta que en su vaina contiene faseolamina, una proteína que ayuda a bloquear la absorción de los hidratos de carbono. Si te vas a saltar la dieta tomando alimentos ricos en carbohidratos, tómalo antes de la comida.

PVP (24 x 500 mg): 12,85 €





# DIETA ANTIINFLAMATORIA

Estrella Gascón. Departamento Médico de Soria Natural

La inflamación es una reacción de defensa de nuestro organismo frente a cualquier agente agresor (un virus, una bacteria, un traumatismo o cualquier elemento tóxico) que produce una lesión. Su objetivo es eliminarlo y restaurar la estructura y la función del tejido dañado.

Esta respuesta, que es beneficiosa cuando es breve y se limita a la zona dañada, se puede volver perjudicial para el organismo si persiste el estímulo desencadenante y se prolonga su duración. Es lo que se denomina inflamación crónica. En estos casos, la inflamación se convierte en un proceso muy complejo, cuyas manifestaciones clínicas no son tan visibles como en la inflamación aguda, que contribuye al desarrollo y mantenimiento de muchas enfermedades crónicas como la aterosclerosis, el cáncer, la artritis reumatoide, la obesidad o el síndrome metabólico, entre otras.

Aunque no se conoce muy bien cómo se inicia este proceso crónico, existen una serie de factores como la

vida sedentaria, la obesidad, el tabaquismo o una dieta inadecuada, que pueden favorecer su aparición.

Actualmente, existe suficiente evidencia en relación a cómo determinados alimentos y nutrientes pueden actuar como antiinflamatorios o proinflamatorios al modular la respuesta inflamatoria.

Una dieta equilibrada favorece el funcionamiento óptimo del sistema inmunitario. Se ha observado que la dieta mediterránea, con alto consumo de fruta y verdura, cereales integrales, frutos secos, pescado -preferentemente azul- aceite de oliva y un consumo moderado de vino tinto, puede tener un efecto protector frente a determinadas enfermedades relacionadas con la inflamación. Hay que disminuir el consumo de carne y evitar las grasas saturadas y trans, los azúcares simples y los cereales refinados. Este tipo de alimentos aumentan la producción de determinadas moléculas que activan el proceso inflamatorio.

# Alimentos y nutrientes que pueden ayudar a modular la inflamación



## Frutas y verduras:

- Uvas, bayas (moras, fresas, frambuesas), granada, manzanas, cítricos, mango, piña. Destacan por su elevado contenido en determinados fitoquímicos como flavonoides, carotenoides, antocianidinas, ácidos fenólicos, entre otros, con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

- Crucíferas, ajo, cebolla: contienen compuestos azufrados, luteolina, quercetina... con propiedades antiinflamatorias, antimutagénicas y antitumorales.



**Frutos secos.** Contienen ácidos grasos insaturados, fibra, L-arginina (precursor del ácido nítrico) y otras moléculas antioxidantes y antiinflamatorias. Algunos estudios han constatado la capacidad de los frutos secos, especialmente las nueces, para modular la función endotelial. Se ha observado también la disminución de determinados marcadores de la inflamación.



**Aceite de oliva virgen.** Es la fuente más importante de ácidos grasos monoinsaturados. Contiene, además, gran cantidad de compuestos fenólicos de propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, algunos de los cuales disminuyen la producción de ciertas moléculas que intervienen en la inflamación del endotelio de los vasos sanguíneos.



**Ácidos grasos omega 3.** La actividad antiinflamatoria de este tipo de ácidos grasos está relacionada, entre otras, con la reducción de la producción de moléculas y mensajeros proinflamatorios y el aumento de la producción de prostaglandina E1 de efectos antiinflamatorios. Los pescados azules son la principal fuente de estos ácidos grasos que también se encuentran en el aguacate, las semillas de lino y de chía.



**Cereales integrales y fibra dietética.** En distintos estudios epidemiológicos se ha demostrado una relación inversa entre el consumo de cereales integrales y los niveles de marcadores periféricos de inflamación.



**Plantas y especias:** romero, tomillo, té verde, cúrcuma, jengibre. Contienen fitoquímicos, como los ácidos rosmarínico y ursólico, flavonoides, teaflavinas, curcumina, gingeroles, de propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

*a tu salud*

# BEBIDAS VEGETALES

Para el desayuno y la merienda, solas o como complemento de tu café o té. En cualquier momento del día puedes tomar una bebida vegetal. Pero sus posibilidades culinarias no se quedan ahí. Puedes incorporarlas como base de postres y para la elaboración de helados caseros o la preparación de deliciosas salsas. También puedes utilizarlas en cremas y otras recetas veganas.



## GRANDES BENEFICIOS

Detrás de la elección de las bebidas vegetales está, en gran parte de los casos, nuestra salud. El interés por nuestro propio cuidado nos hace incorporarlas en nuestra dieta porque...

**SON BAJAS EN GRASA.** Hay que recordar que las grasas animales tienen mayor contenido en grasas saturadas. La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol en sangre.

**SON MÁS FÁCILES DE DIGERIR.** Al no contener lactosa ni las proteínas de la leche, disminuyen las molestias intestinales. Por supuesto, son la opción ideal para las personas con intolerancia a la lactosa.

**SUMAN MENOS CALORÍAS** que la leche entera. En general, el recuento calórico se aproxima al de la leche desnatada.

**MÁS SALUDABLES.** Aquellos que huyen de la contaminación por antibióticos, hormonas o pesticidas de las leches animales eligen una bebida cien por cien vegetal y ecológica.

## CUESTIÓN MEDIOAMBIENTAL

Algunas organizaciones internacionales que trabajan por la conciencia alimentaria, como ProVeg, indican que la elección de las bebidas vegetales sobre las animales tiene también una motivación medioambiental. Recuerdan que "la FAO ha advertido de que el sector ganadero es el responsable del 16,5% del total de emisiones de gases de efecto invernadero y que el top ten de las compañías ganaderas y lecheras del mundo generan más emisiones que toda Alemania."

## UNA AMPLIA VARIEDAD

Su riqueza nutricional en general es muy alta y variará en función del ingrediente a partir del que se elaboran. Así, algunas destacan por su alto contenido en proteínas, como la soja; otras por su contenido en mucílagos como las de chía o lino; y otras por su contenido en fibra, vitaminas y minerales.

Soria Natural cuenta con una oferta de bebidas vegetales muy amplia y variada, con lo que no te resultará difícil encontrar una que se adapte a tus gustos.



**DE CEREALES** » Avena » Avena Calcio » Avena con Cacao » Arroz Integral » Arroz Integral y Quinoa » Arroz Integral con Canela al Limón

**DE FRUTOS SECOS** » Almendra

**DE LEGUMBRES** » Soja

**DE SEMILLAS** » Alpiste » Lino » Chía (Chiarice)

**OTRAS VARIEDADES** » De coco en base alpiste



# Cuchara Veggie

Frente al frío, nada mejor que disfrutar de un plato humeante que nos reconforte. La cocina es una buena arma para combatir las bajas temperaturas de los meses de otoño e invierno. La variedad de recetas de cuchara y olla veganas es inmensa. Aquí te proponemos una selección de sopas, legumbres y verduras para que puedas elegir.



## Lentejas de la abuela

En una cazuela pon a calentar aceite de oliva y añade cebolla, pimiento verde y zanahorias cortadas, unos dientes de ajo y un tomate maduro en cuadraditos. Sofríe unos minutos y cuando esté listo añade seitán. Da vueltas y deja que se cocine antes de incorporar las lentejas junto con un buen caldo de verduras. Deja cocer, en función de la variedad de lenteja, añade un poco de perejil y rectifica de sal.

**SEITÁN ESPONJOSO**

PVP: (2x150 g): 4,32 €

**CALDO VEGETAL**

PVP (10 pastillas): 2,76 €



## Judías estofadas

Si no tienes tiempo para cocinar, pero no quieres renunciar a un plato de legumbres tradicional, prueba las Judías Estofadas de Soria Natural.

Hay dos variedades, blancas y rojas. Platos preparados con legumbres y verduras cien por cien ecológicas, listos para calentar y disfrutar.

**JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS**

PVP: (300 g): 3,04 €

**JUDÍAS ROJAS ESTOFADAS**

PVP: (300 g): 2,98 €



## Sopa de miso

Pon alga wakame en remojo durante unos cinco minutos y cuando esté blanda escurre bien y reserva. Corta tofu en dados y puerro en rodajas finas y reserva. Pon a calentar el dashi, un caldo que habrás elaborado con alga kombu y bonito seco, a fuego lento. Aparta unas cucharadas para disolver ahí la pasta de miso. Una vez disuelto, vierte la mezcla en la olla y añade el tofu y el agua wakame. Mantén a fuego bajo durante un minuto más y sirve con unas rodajas de puerro por encima.



SIN GLUTEN

**SHIRO MISO** PVP (250 g) 5,60 €

**GENMAI MISO** PVP (250 g) 5,15 €

**TOFU NATURAL** PVP (250 g) 2,07 €

## Potaje de garbanzos



En una cazuela añade aceite de oliva y sofríe cebolla. Cuando esté dorada añade garbanzos, laurel, una pastilla de caldo vegetal, una pizca de pimentón y cubre con agua. Cuando empiece a hervir, baja el fuego al mínimo hasta que estén cocinados. Mientras tanto, en una sartén saltea unas hamburguesas de espinacas hasta que queden doradas. Listos los garbanzos, añade las hamburguesas cortadas y sirve.

### HAMBURGUESA VEGETAL DE ESPINACAS

PVP (2X80 g) 3,30 €

SIN GLUTEN SIN LACTOSA



## Cardo con bebida de soja y almendras

Parte un puerro y sofríelo. Añade almendras y bebida de soja y deja cocer durante diez minutos. Pasado ese tiempo, tritura para obtener una salsa ligera.

Limpia y trocea el cardo y cocínalo en la salsa. El tiempo oscilará entre 10 y 20 minutos.

Cuando esté listo, añádele unos cuadraditos de apio y un poco de ralladura de almendras y naranja.

**BEBIDA DE SOJA** PVP (1L) 1,87 €





# YOGA PARA CUIDAR LA ESPALDA

Xuan Lan. Profesora de Yoga

Una postura correcta consigue utilizar la musculatura de forma eficiente y equilibrada, al tiempo que gasta poca energía. Del mismo modo, si mantienes los huesos y las articulaciones alineados correctamente, alivias la tensión en los ligamentos y evitas el sobreesfuerzo de las articulaciones.

Deberíamos ser conscientes de nuestro cuerpo en todo momento, pero sin un espejo mental o real puede resultar complicado corregir nuestra postura para que sea la correcta. Precisamente, el yoga desarrolla la conciencia corporal a través de movimientos lentos que permiten reajustes en cada momento durante la práctica. Y esta conciencia de nuestra (mala) postura corporal nos permite contrarrestar las malas costumbres del sedentarismo o teclear en el móvil o en el ordenador durante muchas horas que nos llevan a encoger los hombros y perder fuerza para mantener la espalda recta.



En su libro *Yoga para mi Bienestar*, Xuan Lan dedica varios capítulos a la espalda. En concreto a la higiene postural y a la importancia de aprender a cuidar la columna vertebral, tanto a nivel mecánico, como nervioso y energético.

## Practica yoga con Xuan Lan

Suscríbete al canal de YouTube *SoriaNaturalTV Salud y Bienestar* para seguir las sesiones gratuitas



## CUIDAR LA ESPALDA

Los datos resultan alarmantes, el 80 por ciento de la población tendrá dolor de espalda en algún momento de su vida.

Pasar demasiado tiempo sentado en una silla, utilizar un calzado inadecuado, levantar peso de forma brusca, acumular estrés o agotamiento, pasar muchas horas de pie, practicar deportes y actividades que ejerciten el cuerpo de forma asimétrica... Las causas pueden ser diversas. Sin embargo, las consecuencias suelen reducirse a una sola: una peor calidad de vida. Porque el dolor de espalda no solo puede limitar tu actividad diaria, también puede afectar a tu calidad de sueño o tu estado de ánimo. La práctica regular de yoga es una gran aliada para resolver y evitar estos problemas gracias a que cada asana, por lo general, estira la columna y la espalda y activa la zona del core. Además, el efecto relajante de las sesiones ayuda a eliminar las tensiones musculares causadas por una mala postura, cansancio o estrés.

## YOGA PARA LA SALUD DE LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral está formada por 33 vértebras y conecta el cráneo con la pelvis. Las vértebras se agrupan en cuatro regiones diferentes: la cervical, la dorsal, la lumbar y la sacra. Entre las vértebras se encuentran los discos intervertebrales que cumplen un papel amortiguador. Para mantenerlos elásticos y sanos es importante mantener una buena hidratación de los mismos y fomentar el flujo sanguíneo, oxigenándolos gracias a los movimientos lentos y controlados de flexión, extensión, giro y extensión lateral que se realizan con cada postura de yoga.

Por otro lado, la columna vertebral protege la médula espinal, el principal centro de transporte del sistema nervioso central, que transmite señales del cerebro a los nervios de todo el cuerpo.

## PROMUEVE LA FUERZA MUSCULAR

Muchos problemas de espalda surgen de la debilidad en los músculos de la espalda en relación con otras partes del cuerpo, lo que puede generar tensión adicional en la columna vertebral. Las posturas de yoga básicas y accesibles a la mayoría de las personas ayudan a fortalecer los músculos de la espalda (alta, media y lumbar) lo que puede reducir y prevenir el dolor. Se recomienda sostener las posturas de yoga durante varias respiraciones conscientes buscando mantener la espalda recta y alineada sin arquear, ni redondear, ni tensar los hombros. Cada asana se debe realizar siguiendo unas instrucciones precisas. Esto asegura que se trabajen los músculos de la espalda de manera óptima.

Además, la activación del core con la respiración ayuda a fortalecer la musculatura abdominal que protege la zona lumbar y ayuda a estabilizar la columna vertebral.

El yoga es una de las herramientas más efectivas para ayudar a aliviar el dolor lumbar. La práctica ayuda a estirar y fortalecer los músculos que sostienen la espalda y la columna vertebral.



## Congreso de terapias naturales

Con el objetivo principal de promocionar las Terapias Naturales y “dejar bien clara la existencia de una larga y completa evidencia científica de estas terapias” tuvo lugar en Peñíscola (Castellón), en mayo pasado, el **Primer Congreso de la Fundación Terapias Naturales**. En él, más de quinientos asistentes entre terapeutas, profesionales sanitarios, y representantes de diferentes ámbitos del sector intercambiaron, además de ponencias científicas, un **análisis reivindicativo de la situación por la que atraviesa la Medicina Natural**. De hecho, el congreso concluyó con la firma de la Declaración de Peñíscola sobre la regulación de las Terapias Naturales en la que se asume el manifiesto de la Mesa de Salud Estatal para la Regulación de las Medicinas Tradicionales y Complementarias.



## Club de probadores: paté de alcachofa

El paté de alcachofa de Soria Natural ha superado con gran éxito el testeo al que ha sido sometido entre los participantes del **Club de Probadores de TvBio**, canal digital especializado en alimentación ecológica. Un total de sesenta consumidores de productos ecológicos y/o vegetarianos han recibido en su domicilio dos unidades del Paté Vegetal de Alcachofa para probar y valorar mediante una encuesta y a través de un blog y redes sociales. Los resultados reflejan que el paté ha sorprendido por su **sabor intenso y su textura natural**. De hecho, preguntados por el sabor, al 82 por ciento de los encuestados les ha gustado y cerca del 43 por ciento le dan la puntuación más alta al pedirles una valoración general del producto. Los probadores han disfrutado el paté de múltiples formas: directamente en tostadas, como base para la elaboración de salsas veganas, para preparar rellenos o con crudités de verduras o picos de pan. La gama de patés ecológicos de Soria Natural, en la que se incluye el paté de alcachofa, incluye otros sabores como aceituna negra, champiñón o quinoa, está elaborada con ingredientes cien por cien vegetales y está libre de gluten.



## Gerard Piqué, premio fost print

Gerard Piqué ha sido distinguido con el **Premio Fost Print al Jugador con más Energía** del F.C. Barcelona. El central recibió el premio, como reconocimiento al esfuerzo y el trabajo durante toda la temporada, que otorgan con sus votos los oyentes del programa radiofónico La Ronda.

Con esta edición, ya van once años de un premio que han recibido Xavi, Iniesta, Sergi Busquets, Ter Stegen o Rakitic, entre otros. Por parte del R.C.D. Espanyol, el jugador galardonado con el premio Fost Print fue Borja Iglesias.



Especialistas en  
**packaging**

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



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

  
**CARTOPAR**  
**ARTES GRAFICAS**  
Desde 1965



# Miles de empresarios diferentes, un partner de confianza

En el Observatorio Vodafone  
de la Empresa, reunimos a expertos  
para hablar de las inquietudes reales  
de profesionales y empresas, y analizamos  
las oportunidades que ofrece  
la digitalización para cada negocio.

[observatoriovodafone.com](http://observatoriovodafone.com)

Tu partner en la era digital.

**Ready?**

 **vodafone**