



# QV

QUALITAS VITAE

11  
otoño 2011/invierno 2012  
SoriaNatural

## CUERPO DE **DEPORTISTA**

**NIÑOS Y MAYORES**

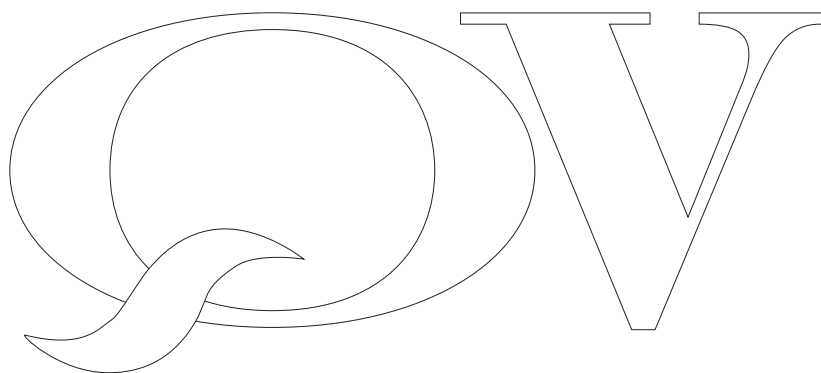
sin gripes ni catarros

**SÍNDROME  
METABÓLICO**

Un riesgo  
para el corazón

**UNA VIDA**

con menos  
dolores  
de cabeza



04. EN PORTADA: CUERPO DE DEPORTISTA 11. NIÑOS Y MAYORES SIN GRIPES NI CATARROS  
UNA VIDA CON MENOS DOLORS DE CABEZA 16. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS 19. PLANTAS  
QUE CURAN 22. ENTREVISTA A JAIME CANTIZANO 26. ESCAPARATE DE FITOTERAPIA 32. L  
INFUSIONES: UN HÁBITO SALUDABLE 34. MENÚ ECOLÓGICO 36. SÍNDROME METABÓLICO: UN  
AMENAZA PARA EL CORAZÓN 39. ESCAPARATE DE ALIMENTACIÓN 42. DE AQUÍ Y DE FUERA

apiedepágina

# Frutos del esfuerzo



**Antonio Esteban**  
Presidente de  
Soria Natural

He de confesaros que, cada vez que nos llaman desde una institución o una entidad comunicándonos que pretenden hacer a Soria Natural proveedor oficial de un acontecimiento deportivo o de un evento sociológico, me ilusiono como la primera vez. Estoy orgulloso de que Soria Natural lleve 15 años colaborando estrechamente con la Vuelta Ciclista a España, suministrando nuestros energéticos y otros productos fitoterápicos elaborados a base de plantas y sustancias medicinales. De esta manera, estamos contribuyendo a hacer más natural el sacrificado deporte de la bicicleta.

Recientemente, nos eligieron para que fuéramos los suministradores oficiales de los alimentos ecológicos que se emplearán para elaborar los menús vegetarianos de la Jornada Mundial de la Juventud 2011. El

gran acontecimiento social de los últimos años, que acogerá a cerca de 2.000 jóvenes de todo el mundo. Un auténtico bautizo de fuego para una gama que, día, gracias a la innovación y al dinamismo de todo el equipo de Soria Natural hace con el consumidor, que la idea como productos de excelente calidad y cuidadosa manufactura.

También, en estas páginas, los amantes del deporte se encontrarán con un repertorio amplio muy interesante que hemos denominado «Cuerpo de deportista». En ellas podréis descubrir las claves para que el deporte sea realmente una fuente de energía tanto para los deportistas profesionales como para los aficionados. Tanto en el deporte como en la empresa y en la vida general, el trabajo, el esfuerzo y el sacrificio siempre dan fruto. ■





Una actividad física mal planificada, una falta de preparación o la ausencia de recuperación pueden originar diferentes lesiones o trastornos

# CUERPO DE DEPORTISTA

El cuerpo de un deportista no debe ser mera apariencia. La complexión fuerte importa, pero no tanto. Lo más decisivo es que su interior esté a punto. Siempre ha de estar bajo supervisión médica. Debe cuidar sus defensas naturales, su sistema cardiovascular, su hígado y su aparato respiratorio. Y combatir el envejecimiento celular. La dieta debe ser equilibrada. Las plantas y sustancias medicinales le pueden ayudar a recuperarse y a rendir más.

reportaje: **juan d. carvajal**

El deporte es salud. Esta frase, más bien un tópico, forma parte del acervo de dichos populares de nuestro país y se repite mecánicamente sin reparar en su significado. Estas palabras encierran una verdad a medias. Claro que produce efectos positivos en el organismo, pero también puede generar otros negativos en quienes lo practican profesionalmente; o en quienes, como aficionados, lo realizan regularmente y con gran intensidad, o en quienes lo ejercitan inadecuadamente y en unas condiciones fisiológicas insuficientes.

Los expertos consideran que, en el estado de salud del ser humano, el deporte juega un pa-

pel fundamental, que ha de conjugarse con otros factores, también capitales, como la dotación genética, la nutrición, el estrés y los hábitos saludables, entre otros. Genéricamente, se puede asegurar que el ejercicio resulta capital para el desarrollo físico y psíquico, y ayuda a prevenir enfermedades muy habituales en nuestro tiempo como la hipertensión, las alteraciones nerviosas, la obesidad o la diabetes.

## Alimentación del corazón

El elenco de sus beneficios que recogen los manuales especializados es enorme. Los más importantes son los que repercuten sobre el corazón, el sistema



# Una nutrición adecuada

información: Jessica Iamy García,  
departamento de dietética y  
nutrición de soria natural

Durante las fases de pre, per y post-competición, no basta con que la dieta sea saludable; ha de complementarse con los ingredientes y nutrientes necesarios para obtener unos buenos rendimientos físico-deportivos, así como garantizar una rápida y eficaz recuperación. En esas ocasiones, hay que prestar mucha atención a los hidratos de carbono de índice glucémico alto o medio, al aporte de sales minerales y al agua. El régimen dietético debe plantearse de acuerdo a las características del sujeto, al mayor recambio metabólico al que se ve sometido, a la actividad física que realiza y a las condiciones medioambientales.

Una adecuada alimentación constituye una condición previa para poder efectuar un esfuerzo físico de cierta intensidad y/o duración; ha de equilibrar la pérdida hidroelectrolítica y energética durante el ejercicio físico, mediante el aporte exógeno de nutrientes justo al inicio y a lo largo del mismo, preservando el glucógeno muscular en esfuerzos de corta duración y elevada intensidad. También debe asegurar una rápida y eficiente reposición de los sustratos energéticos eliminados durante el ejercicio y que facilitan una correcta recuperación.

## DIETA PRECOMPETICIÓN

La comida previa al ejercicio debe realizarse entre tres y seis horas antes. Se recomienda que incluya una ingesta de entre 200 y 350 gramos de hidratos de carbono. Con ello se pretende optimizar el almacenamiento de glucógeno y aumentar el rendimiento. Los alimentos deben ser bajos en grasa, fibra y proteínas, de un índice glucémico alto o medio (zumos de frutas con copos de avena o maíz, arroz, pasta o patata). Durante las dos horas que preceden al ejercicio, se aconseja la ingesta de 500-600 mililitros de líquido, a una temperatura de entre 8 y 12° C (bebidas isotónicas).

## DIETA PERCOMPETITIVA

El aporte de hidratos de carbono, justo al inicio y durante el desarrollo de la actividad, puede contribuir a preservar el glucógeno muscular en esfuer-

## Ejemplo de dieta para DEPORTISTAS DE RESISTENCIA

### Desayuno

Taza de leche desnatada (250 ml)  
+ cereales de desayuno (50 grs)  
Zummo natural de dos naranjas  
Un café o té  
Dos vasos de agua



### A media mañana

Dos rebanadas de pan  
+ ralladura de tomate  
+ jamón bajo en grasa  
Un plátano  
Un vaso de agua



### Comida

Parrillada de verduras  
120 grs. de pollo + taza de arroz  
Una rebanada de pan  
Una pieza de fruta o un yogur  
Un vaso de agua



### Merienda

Una rebanada de pan  
+ queso o jamón bajo en grasa  
Un vaso de leche



### Cena

Dos huevos revueltos  
Ensalada  
Una rebanada de pan  
Una pieza de fruta  
Un vaso de leche desnatada  
Un vaso de agua



zos prolongados, en esfuerzos intermitentes y en esfuerzos de corta duración y elevada intensidad. Si dura menos de 60 minutos, se recomienda una ingesta de líquido de entre 300 y 500 mililitros con una concentración de entre el 6 y el 10 por ciento de hidratos de carbono, cada 15 minutos. Entre una y tres horas, entre 800 y 1.400 mililitros por hora de líquido a una temperatura de entre 8 y 12° C (bebidas isotónicas). Más de tres horas, 1.000 mililitros por hora con una concentración del 6 por ciento de hidratos de carbono.

## DIETA POSTCOMPETICIÓN

Tras realizar un esfuerzo físico de más de una hora de duración, las reservas de glucógeno muscular se pueden perder en torno al 90 por ciento. Por esa razón se precisa un aporte exógeno de sustratos para alcanzar los niveles de glucógeno previos al ejercicio. Su recarga completa tras el esfuerzo físico se desarrolla entre las 24 y 48 primeras horas. En un primer momento, se deben ingerir, principalmente líquidos, e hidratos de carbono (entre 400 y 600 gramos), por ejemplo, pasta.

◀ circulatorio, el aparato locomotor y el metabolismo. A estos hay que añadir los de carácter psicológico. El deporte disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón en cada latido. Fomenta la circulación dentro del músculo cardiaco y favorece la «alimentación» del corazón y contribuye a la reducción de la presión arterial.

Simultáneamente, aumenta la circulación sanguínea en todos los músculos; disminuye el riesgo de que se formen coágulos dentro de las arterias, lo que

previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales; mejora el funcionamiento venoso evitando la aparición de varices y acrecienta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación, así como la metabolización de las grasas, por lo que se favorece la pérdida de peso.

Facilita, además, la reducción del colesterol total y del llamado «malo»; mejora la tolerancia a la glucosa; fortalece huesos, cartílagos, ligamentos y tendones; impulsa la función del sistema esquelético; aumenta la elasticidad muscular y articular; incrementa la resistencia de los músculos, y previene la aparición de osteoporosis y del deterioro muscular consecuencia del paso del tiempo.

### Estrés mental

Tampoco es desdeñable su impacto positivo sobre la salud psíquica: reduce el estrés mental, el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y

depresión, y la sensación de fatiga, y mejora el sueño.

Esta enumeración de repercusiones saludables no debe llevarnos a extraer conclusiones erróneas. El deporte no es, en ningún caso, una especie de «vacuna» que inmuniza frente a todo tipo de enfermedades y dolencias. No sólo no es así, sino que una actividad mal planificada, una falta de preparación o una recuperación cardiaca deficiente, pueden originar lesiones articulares u óseas, un debilitamiento del sistema inmunitario, o trastornos cardiovascular, y hasta un aumento excesivo de toxinas y sustancias nocivas.

Los deportistas profesionales y los semiprofesionales —entendemos por tales a los aficionados que practican deporte frecuentemente y con un alto componente competitivo— someten su cuerpo a una tensión física importante que puede tener consecuencias. De ahí, que su salud deba estar controlada por un médico porque no se debe olvidar, como recuerda el ▶▶



«Gabinete de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid, «su impacto puede ser un elemento potencialmente agresivo para el mantenimiento de su estado de salud». «El médico –apostilla– es el responsable de nuestra salud, pero el deportista también, y éste debe asumir esta responsabilidad de forma seria y rigurosa».

## Revisiones

Los especialistas hacen hincapié en que los deportistas deben someterse a revisiones médicas frecuentes que han de comprender un control cardiovascular y análisis de sangre y orina, además de otras pruebas, si se detecta algún problema o riesgo. El subcampeón de Europa de Maratón, el español Chema Martínez, comentaba en el número anterior de esta publicación que «el organismo demanda mimos».

Y, en primer lugar, se ha de fortalecer el sistema inmunitario, el que tiene como función frenar todas las ofensivas de virus y bacterias que tratan de hacer su faena en el cuerpo. Las afecciones más frecuentes son los catarros, las gripes y las infecciones respiratorias. Dos condicionantes explican este flanco débil. Su continuo desgaste físico y su frecuente exposición a temperaturas altas



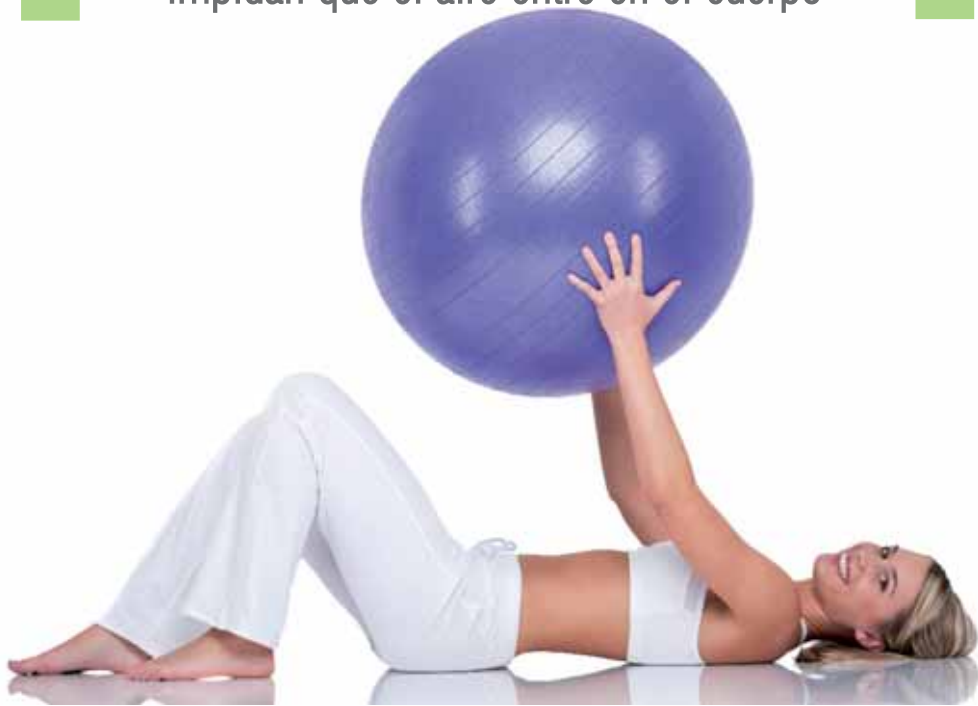
o bajas en ambientes húmedos o secos extremos, que no son buenos. La manera más eficaz de prevenir estas dolencias es la de darle más vigor a las defensas naturales. El riesgo es mayor en los cambios estacionales. No se puede olvidar, en este sentido, que la flora intestinal es la base del sistema defensivo orgánico. La Fitoterapia nos ofrece diversos remedios naturales para uno u otro caso. La

Equinácea, el Propóleo o el Tomillo ayudan indudablemente en el primer caso. Unas bacterias vivas, los probióticos, como los lactobacillus y bifidobacterias, favorecen el desarrollo de la flora intestinal. Los prebióticos, fibras no digeribles, fomentan el desarrollo de determinadas bacterias beneficiosas en el colon.

## Alfalfa e hierro

La respiración es muy importante en la práctica del deporte. Hay que procurar que las fosas nasales y las vías respiratorias estén libres de obstáculos que impidan que el aire entre a raudales en su cuerpo. Pero hay que saber respirar. No se hace de la misma manera en todos los deportes. En la revista *Sportlife*, podemos encontrar una serie de recomendaciones en este sentido. Es imprescindible para que los músculos rindan más. Corriendo, el diafragma se lleva gran parte

La **respiración** es muy importante. Hay que procurar que las fosas nasales y las vías respiratorias **estén libres** de obstáculos que impidan que el aire entre en el cuerpo



del esfuerzo respiratorio, ya que además está sometido a tensiones extra por el balanceo del peso con cada zancada. La respiración debe ser acorde a la intensidad de la carrera. Nando a crol, se debe aprender a hacerlo cada tres brazadas, tomando el aire una vez por la derecha y otra por la izquierda. En bicicleta se practica la respiración profunda abdominal. Se debe tomar el aire expandiendo lo menos posible la caja torácica, desplazando el diafragma hacia abajo. Al hacer abdominales, se ha de expulsar el aire cuando se está elevando el torso y tomarlo al bajar. Conviene mantener, asimismo, los niveles adecuados de hierro

para facilitar el transporte de oxígeno a los músculos de manera adecuada. El jugo deshidratado de Alfalfa ayuda a fijar ese mineral. También conviene mejorar la transmisión del impulso nervioso a la musculatura a través del fósforo y de las vitaminas del grupo B.

La dieta del deportista ha de ser sana y equilibrada. El deporte requiere un aporte adecuado de diversos nutrientes, necesarios para su recuperación. Un experto en la materia como el doctor Juan Manuel Alonso, quien ha formado parte durante mucho tiempo del equipo médico de la Federación Española de Atletismo, mantiene que «los atletas nece-

sitan alguna ayuda para fortalecerse o soportar el esfuerzo físico, pero no tienen necesidad de recurrir al dopaje». «Con el arsenal terapéutico que tenemos a nuestra disposición los médicos del deporte –agrega– no es necesario acudir a esas sustancias prohibidas para ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento o a suplementar su dieta». Entre éstos se hallan los productos elaborados a base de plantas y sustancias medicinales como el Gingseng, el Eleuterococo, la Equinácea o el Árnica, además de preparados como los energéticos.

La hidratación ha de ser también una preocupación constante, y no sólo en épocas de



## Los deportistas **deben fortalecer** el sistema inmunitario con el fin de evitar que virus y bacterias hagan su trabajo, sobre todo en **momentos de debilidad**, tras un esfuerzo físico

temperaturas altas, sino también en invierno. Conviene tomar mucha fruta, un par de vasos de agua fresca antes de entrenar y medio litro durante el mismo, y reponer líquidos al terminar. También viene bien aplicarse crema hidratante para evitar la sequedad de la dermis.

### Concentración

A la hora de entrenar o competir, hay que dar otro paso previo, el calentamiento. Se puede masajear los músculos con ungüentos naturales. Se deben reforzar periódicamente los cartílagos con aminoácidos de origen vegetal. El deportista ha de responder al plan diseñado por el entrenador y «hay que evitar la monotonía y el aburrimiento», pues según el Gabinete de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid, «ambos se relacionan directamente con el aumento de riesgo de lesión tanto de origen traumático como por sobrecarga». El deportista «debe estar concentrado durante la sesión de entrenamiento, conocer sus límites y ser consciente de sus capacidades en todo momento».

La recuperación también debe ser cuidada. Es importante «detenerse paulatinamente». El desgaste físico, tras el esfuerzo de un entrenamiento o de una competi-



ción, es grande. El proceso para reponer la energía gastada debe iniciarse inmediatamente. Algunos suplementos naturales ayudan a reponer nuestro físico.

El aparato locomotor es capital para los deportistas. Éstos deben cuidar sus articulaciones, huesos y músculos. La medicina natural propone diversas alternativas para vigorizarlo. En caso de lesión, plantas como el Harpagofito, el Sauce, la Ulmaria y el Árnica ayudan a superarla.

El buen funcionamiento he-

pático es muy importante en los deportistas, ya que se encarga de eliminar las toxinas que dejan las reacciones químicas para obtener energía. Conviene limpiarlo, de vez en cuando, con plantas como el Rábano negro.

El esfuerzo físico también genera radicales libres que, a su vez, producen un envejecimiento celular. La mejor manera de combatirlos es mediante antioxidantes naturales como las semillas de Uvas negras, el Licopeno o el Betacaroteno. ■

Sus sistemas inmunitarios deben estar preparados para detectar y eliminar cualquier agente extraño que intente agredirles

# NIÑOS Y MAYORES SIN GRIPES NI CATARROS

Las primeras semanas del curso en colegios y guarderías y los cambios bruscos de temperatura propios del otoño son factores que propician una bajada brusca de las defensas de los niños, lo que favorece en ellos la aparición de infecciones respiratorias. Las personas mayores, por su parte, también están sometidas en estas fechas a las ofensivas de agentes patógenos externos. Su sistema inmunitario debe estar preparado para eliminar cualquier amenaza.

reportaje: isabel molinero

departamento médico de soría natural

La gripe es una infección vírica, altamente contagiosa, de las vías respiratorias y se produce cuando nuestras defensas no son capaces de vencer los gérmenes de este tipo que atacan a nuestro organismo.

Aunque afecta a ambos sexos y a cualquier grupo de edad, los niños tienden a contraerla con mayor frecuencia que los adultos. No existe tratamiento médico específico para esta

enfermedad y los medicamentos que se utilizan sólo alivian sus síntomas. La mayoría de las personas que se encuentran en buen estado de salud se recuperan de la gripe sin ninguna complicación, pero algunas, como los ancianos, los niños de corta edad o quienes padecen enfermedades previas, corren un riesgo grande de sufrir complicaciones. Su sistema inmunitario debe estar preparado para detectar, localizar y eliminar cualquier agente extraño que intente agredirles.

El sistema inmunitario de los más pequeños es aún inmaduro y no ha tenido la oportunidad de producir todos los anticuerpos que requiere, por lo que la mejor forma de protegerles que existe es la de aportar a su organismo las sustancias que nece-



sita para que su sistema inmunitario se desarrolle completamente. Incluso, cuando ese proceso haya culminado, conviene reforzarlo para que sus respuestas sean rápidas, eficaces y seguras.

### Pilar básico

La flora intestinal, además de estar relacionada íntimamente con la función digestiva, influye directamente sobre el estado de salud, ya que gran parte del sistema inmunitario se localiza en el intestino delgado. El mantenimiento de una flora intestinal sana y equilibrada es uno de los pilares básicos de la salud. Los probióticos (lactobacillus, bifidobacterias, etc.) son microorganismos capaces de potenciar la acción de defensa que el intestino desempeña. Promueven el desarrollo de bacterias beneficiosas, compiten con otras patógenas y son como una barrera entre éstas y el resto del organismo.

El buen funcionamiento del aparato digestivo es importante no sólo para prevenir y tratar las alteraciones intestinales como las diarreas, sino también para generar una mayor efectividad en la capacidad defensiva del organismo y lograr, a nivel general, una mayor protección contra las infecciones.

Las personas mayores, por su parte, se enfrentan, en su día a día, a un sinfín de agentes patógenos que intentan introducirse en su organismo. Su sistema inmunitario debe

Equinácea  
(*Echinacea angustifolia*)



Tomillo  
(*Thymus vulgaris L.*)



estar alerta. También ellos pueden estar expuestos constantemente a una serie de factores que les genere una disminución de sus defensas (estrés, mala alimentación, alcohol, tabaco, fármacos, soledad, descanso insuficiente...).

### Fitoterapia

Además, según pasan los años, el sistema inmune se hace menos efectivo y pierde capacidad para reparar los daños que se van produciendo y se deteriora impidiéndole distinguir entre lo propio y lo extraño. Estas circunstancias hacen que su cuerpo sea más

vulnerable a padecer alteraciones autoinmunes, como artritis, y determinadas enfermedades como gripes, neumonías, infecciones en general, procesos degenerativos...

La Fitoterapia ayuda al organismo a prevenir y combatir algunas de esas patologías frecuentes en niños y mayores. La Equinácea es la planta reina por excelencia para aumentar las defensas y proteger a las células de agresiones víricas. Cuando no es posible frenar el proceso a tiempo, esta planta también puede ayudar a reducir los síntomas y a acortar la duración del proce-





## El mantenimiento de una **flora intestinal sana** y equilibrada es uno de los pilares básicos de la salud, ya que parte del **sistema inmunológico** se encuentra en el intestino delgado

so. En este sentido, el jugo de Granada y el de bayas de Sauco también pueden ayudar a lograr estos objetivos.

Los 1,3-1,6  $\beta$ -Glucanos, sustancias procedentes del hongo *Pleurotus ostreatus*, y la Lactoferrina, procedente de la leche, tienen como misión principal alertar al organismo para que tenga prepa-

radas sus defensas continuamente y, así, obstaculizar la invasión de elementos que tratan de alterar nuestra salud. El Propóleo constituye una interesante alternativa también para enfrentarse a los efectos de gripes y resfriados. Favorece la capacidad de regeneración de la flora intestinal beneficiosa y estimula

las defensas de los niños.

No se puede olvidar que una forma de vida saludable, que incluya la práctica de ejercicio físico, una alimentación equilibrada rica en vitaminas y minerales, y un descanso apropiado con suficientes horas de sueño, refuerza el sistema de defensas propio del cuerpo humano.

Esta molestia neurológica es, en muchas ocasiones, una manifestación de un cuadro de estrés excesivo

## UNA VIDA CON MENOS DOLORES DE CABEZA

¿Padeces frecuentes dolores de cabeza? Es probable que sea una manifestación de estrés. En ese caso, no suele presentar otros síntomas y los afectados lo suelen comparar a un cinturón ceñido fuertemente en torno a la cabeza. Evidentemente, puedes recurrir a algunos productos para paliar esta molestia, pero céntrate en erradicar la causa principal. ¡Controla tu estrés!

reportaje: **isabel molinero**

departamento médico de *soria natural*

Un cierto estrés es beneficioso para nuestra salud y nuestra capacidad productiva. Esa fase positiva se llama «eustrés». Si sigue aumentando, la salud y el rendimiento empeoran. Este ciclo se conoce como «distrés». Cada ser humano tiene un umbral de estrés diferente, pero en todos se alcanza un punto en el cual ya no actúa como un factor estimulante, sino perjudicial para la salud y el rendimiento. Cuando forma parte de nuestra vida diaria, puede llegar un momento en el que nos acostumbramos y no nos damos cuenta de cómo influye en nuestra salud y en nuestra vida en general, hasta que enfermamos o los problemas nos superan.

La reacción ante un exceso de estrés abarca el cerebro y la totalidad de las funciones orgánicas. Cada uno lo manifiesta de

una manera y una intensidad distintas, dependiendo de las características personales. Los síntomas que se pueden presentar son variados: contracturas musculares, fatiga continua, cansancio sin causa, náuseas, falta de apetito, problemas digestivos, hipertensión, aumento del nivel de colesterol, infarto de miocardio, déficit inmunológico, insomnio, irritabilidad, falta de concentración, pérdida de memoria, aumento de la agresividad, dolor de cabeza... Incluso puede ocasionar trastornos psicológicos. Así, por ejemplo, cuando el agotamiento mental aparece, des-

ciende el rendimiento profesional, disminuye la imaginación y se nota la falta de ideas, hay más posibilidad de cometer errores, se tarda más tiempo en cumplir con las tareas que antes eran básicas, y aumenta la desconcentración.

### Agentes químicos

De todas ellas, las repercusiones neurológicas (agotamiento mental, falta de concentración y atención, ansiedad, insomnio, dolor de cabeza, etc.) son las que más imposibilitan a la persona y dificultan su recuperación. En momentos de estrés emocional, se liberan en el organismo algunos agentes químicos que provocan cambios vasculares lo que, a su vez, origina dolor de cabeza. Una de las características que presenta éste es que no se da acompañado de otros síntomas y se describe como un cinturón ceñido



# La **L-teanina** es un aminoácido que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, promueve la **relajación mental** y disminuye la irritabilidad

fuerte en torno a la cabeza.

Hemos de combatir el estrés, pero también prevenirlo. Es la mejor manera de apartar de nuestras vidas esas molestias descritas anteriormente. Para que el cerebro realice todas sus funciones con precisión es importante que las neuronas se encuentren en buen estado y los neurotransmisores en óptimo equilibrio. Existen diversos suplementos nutricionales que pueden ayudarte a que estés sano y fuerte y, así, mejorar notablemente el estado de ánimo y la función mental.

La **Fosfatidilserina** es un fosfolípido, componente de las membranas celulares, que se concentra especialmente en las células cerebrales. Se ha podido comprobar que la suplementación con esta sustancia mejora significativamente no sólo la capacidad

de atención, concentración, aprendizaje y memoria, sino también los trastornos del comportamiento como la pérdida de motivación e interés, y hasta la depresión.

La **L-teanina** es un aminoácido asombroso que se encuentra casi exclusivamente en el té negro y verde, y ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Promueve la relajación mental y disminuye la irritabilidad sin crear somnolencia. Incluso genera un mejor estado de ánimo y garantiza un sueño de mayor calidad. También protege el cuerpo mediante

el fortalecimiento del sistema inmune, que suele desequilibrarse por el estrés.

La **Taurina** es otro de los «alimentos» para el cerebro. Es un aminoácido que actúa como un importante estabilizador de la membrana de las células nerviosas, necesario para que la transmisión nerviosa se haga correctamente. Sirve para combatir la fatiga y el cansancio, es también anticonvulsiva y ayuda en la coordinación de la actividad neuronal. ■



Estas sustancias ayudan a neutralizar los efectos nocivos de la contaminación química propia de las sociedades industrializadas

# SUPLEMENTOS PARA ENRIQUECER LA DIETA

Los suplementos nutricionales son productos que contienen algún nutriente –vitaminas, minerales, aminoácidos, oligoelementos...– y que se utilizan para complementar o mejorar la alimentación habitual. No son, por tanto, sustitutos de ningún producto ni de ninguna comida. No pueden compensar totalmente las deficiencias debidas a una dieta escasa en frutas, verduras, legumbres y cereales.

reportaje: **estrella gascón**

departamento médico de *soria natural*

Los suplementos nutricionales son de diferentes tipos: vitaminas, minerales, antioxidantes, productos de la colmena, plantas o partes de éstas, semillas, etc. Es conveniente que su consumo se haga bajo la supervisión de un profesional cualificado que nos aconseje lo que necesitamos, ya que una ingesta indiscriminada puede ser perjudicial en algunos casos. Por ejemplo, dosis excesivas de algunas vitaminas como la A o la D pueden ser dañinas, o cantidades elevadas de determinados nutrientes pueden interferir en la absorción de otros.

Los motivos que llevan a recomendar la consumición de suplementos son diversos:

– El **temor** a que los alimentos que ingerimos habitualmente no nos proporcionen

los nutrientes que necesita el organismo. Los métodos que utiliza actualmente la agricultura en sus cultivos, con el uso de abonos químicos, pesticidas y fertilizantes, o la recolección de frutas y verduras cuando aún no han madurado, pueden hacer que no tengan la concentración adecuada de nutrientes y fitoquímicos, que, aunque no tengan valor nutritivo, sí tienen efectos beneficiosos para la salud.

– **Neutralizar** los efectos nocivos de la contaminación química propia de las sociedades industrializadas. Esas sustancias actúan como radicales libres que dañan las células y otras moléculas del organismo, por lo que puede ser necesario el uso de suplementos antioxidantes si no se ingieren suficientes vegetales, que son una fuente natural de ellos.

– Hay quien los consume porque «**son buenos para la salud**» y, quizá, no conozca los beneficios que proporcionan los alimentos naturales.

En algunas situaciones, el consumo de suplementos es más necesario:

Los **fumadores** necesitan vitaminas C y B. Los **vegetarianos estrictos**, vitamina B12. **Mujeres con reglas abundantes**, Hierro. **Personas sometidas a estrés o tensión nerviosa**, vitaminas del grupo B. **Mujeres embarazadas**, Ácido fólico.

Algunos de los suplementos más consumidos son, entre otros, los siguientes:

■ **Germen de Trigo**. Es la parte del grano de Trigo con más valor nutritivo. Destaca su alto contenido en vitamina E y su poder antioxidante. Posee una sustancia que aumenta la resistencia a la fatiga.



■ **Levadura de cerveza.** Es un hongo microscópico (*Saccharomyces cerevisiae*) que contiene proteínas de alta calidad biológica; vitaminas, sobre todo del grupo B; Ácido alfa lipóico, potente antioxidante, y minerales y oligoelementos como el Cromo y el Selenio.

■ **Lactobacilos.** Son gérmenes que fermentan la leche transformándola en yogur o kefir. Ayudan a mantener el equilibrio de la flora intestinal y favorece sus funciones. Se pueden tomar en derivados lácteos

(probióticos), en comprimidos o en polvo.

■ **Fibra dietética.** Se encuentra en frutas, verduras, hortalizas y cereales integrales. En caso de que no se tome suficiente cantidad, se puede ingerir salvado de Trigo, semillas de Lino o Glucomanano.

■ **Antioxidantes.** Son sustancias que neutralizan la acción de los radicales libres y previenen ciertas enfermedades, o ejercen un efecto beneficioso sobre ellas, como las cardiovasculares, las neurodegenera-

Spirulina  
(*Arthospira*)



Soja  
(*Glycine max*)



tivas o la diabetes. Además de las vitaminas C, E, Beta-caroteno, Selenio, existen otras como las Bioflavonoides, la Clorofila, el Resveratrol, o las Antocianinas.

■ **Lecitina de Soja.** Es un compuesto extraído de la Soja, rico en un tipo especial de grasas: los Fosfolípidos. Éstos son claves en la estructura de las células y, sobre todo, en las del sistema nervioso. Ayuda a normalizar los niveles de colesterol, ejerce un efecto favorable en enfermedades hepáti-



Es conveniente que su consumo se haga siempre **bajo el control** de un profesional cualificado. Su ingesta indiscriminada puede **resultar perjudicial**

cas y previene de dolencias cardiovasculares.

■ **Ácidos grasos Omega 3 y 6.** Para el buen funcionamiento del organismo, estos ácidos grasos se tienen que encontrar en unas proporciones adecuadas, generalmente cuatro partes de Omega 6 por una de Omega 3. Los Omega 3 tienen efecto antiinflamatorio, son cardiosaludables,

Trigo  
(*Triticum spp*)



Semillas de Chía  
(*Salvia hispánica L.*)



bajar el colesterol y los triglicéridos, y mejoran la salud cardiovascular. Se encuentran en los aceites de semillas de Lino, Borraja u Onagra.

■ **Jalea real y Polen.** Son productos recomendables por su contenido en proteínas, vitaminas y minerales. La presencia de otros constituyentes les otorga además propiedades medicina-

ejercen un efecto beneficioso en el metabolismo de los lípidos, ayudan a mantener el equilibrio mental, resultan imprescindibles para la formación de las membranas celulares y para el desarrollo normal del sistema nervioso del feto, y mejoran la resistencia a la insulina. Se encuentran principalmente en los pescados grasos y también en los aceites de Lino, Soja y germen de Trigo, en las nueces y en algunos tipos de algas.

Los Omega 6 son necesarios para la formación de las membranas celulares y de algunas hormonas, ayudan a

les. Se recomiendan en caso de agotamiento físico o intelectual, falta de apetito, convalecencia de enfermedades, etc.

■ **Semillas de Chía.** Destacan por su alto contenido en fibra, son proteínas que contienen todos los aminoácidos esenciales y ácidos grasos Omega 3.

También poseen minerales como Calcio, Hierro, Fósforo, Magnesio y Zinc. Se utilizan para mejorar el tránsito intestinal y para ayudar a mantener los niveles adecuados de colesterol y de glucosa en sangre. ■

### ÁRNICA (*Arnica montana* L.)

#### Alivio para golpes y contusiones

##### ■ Origen:

Planta de origen montañoso que sólo se encuentra en altitudes comprendidas entre los 700 y los 2.500 metros (Alpes, Pirineos y Cordillera Cantábrica), en pastizales de montaña sobre suelos ácidos y silíceos, así como en climas fríos y con nieve en invierno.

##### ■ Propiedades:

Es una planta de uso externo principalmente. *Contribuye a reducir la inflamación producida por contusiones, esguinces, hematomas...*

##### ■ Curiosidades:

A esta planta se le ha dado diferentes usos a lo largo del tiempo: los campesinos la utilizaban para aliviar los dolores musculares y los moratones; los alpinistas masticaban la planta fresca para prevenir los calambres, y los pastores empleaban sus hojas secas para liar cigarrillos.



### AZAHAR (*Citrus aurantium* L.)

#### Calma el nerviosismo

##### ■ Origen:

El Azahar es una planta originaria de Asia. Llegó a las costas mediterráneas en la Edad Antigua y, desde entonces, su cultivo ha ido en aumento.

##### ■ Propiedades:

Todo el árbol, el Naranja, es rico en esencias aromáticas, aunque su mayor concentración se encuentra en las flores. Su aceite esencial le confiere importantes propiedades relajantes, por lo que es muy útil en casos de nerviosismo, irritabilidad y otras alteraciones de origen nervioso. También ayuda a conciliar el sueño.

##### ■ Curiosidades:

Los españoles llevaron la planta de Azahar o la flor del Naranja a América, concretamente a México, Florida y California. Actualmente, los mayores naranjales del mundo se encuentran en esas zonas.



### COPALCHI (*Coutarea latiflora* D.C.)

#### Equilibrador del nivel de azúcar

##### ■ Origen:

Árbol originario de México y Colombia, donde se puede encontrar en estado silvestre. La parte que se utiliza es la de la corteza.

##### ■ Propiedades:

Por su composición, el Copalchi contribuye a normalizar los niveles de glucemia en sangre.

##### ■ Curiosidades:

La denominación popular Copalchi puede inducir a confusión, ya que también se emplea para otras plantas, como la quina blanca (*Strichnos pseudoquina*), perteneciente a las Rubiáceas, o la Euforbiácea copalchi blanco (*Corton niveus* Jacquin).



### EUCALIPTO (*Eucalyptus globulus* Labill)

#### Afecciones respiratorias

##### ■ Origen:

A mediados del siglo XIX, el eucalipto fue introducido en Europa y en América procedente de Australia y Tasmania, donde alcanza alturas superiores a los 100 metros de alto. Es uno de los árboles más altos que se conocen. Existen ejemplares que llegan a medir 180 metros.

##### ■ Propiedades:

Es una de las plantas más efectivas para las afecciones respiratorias por sus *propiedades balsámicas, expectorantes, antisépticas y broncodilatadoras.*

##### ■ Curiosidades:

El Eucalipto crece rápidamente y absorbe gran cantidad de agua del suelo. De ahí, su empleo para sanear zonas pantanosas al eliminar la humedad de las mismas, erradicando así la presencia de insectos y las enfermedades que transmiten, como el paludismo. Es muy agresivo para su hábitat.



# Jaime Cantizano

PRESENTADOR DE «DEC» DE ANTENA 3

## «Detrás de la Fitoterapia, hay mucha investigación y una cuantiosa inversión en I+D+i»

reportaje: j. carvajal



Todos los años, tras el verano, a comienzos de septiembre, **Jaime Cantizano** empieza a tomar productos elaborados a base de plantas medicinales y sustancias naturales para reforzar sus defensas y parar los ataques de los gérmenes que abundan en invierno. El presentador de *Antena 3*, que cuida metódicamente su salud, es un amante de la alimentación ecológica por sus evidentes beneficios para el organismo.

A sus 38 años, este jerezano tiene tras de sí una dilatada trayectoria profesional. Empezó a trabajar con sólo 17 años en «Los 40 Principales» de su ciudad. Después se incorporó a otras emisoras hasta que «aterrizó» en *Antena 3*, primero con Ana Rosa Quintana en «Sabor a Ti» y, después, como pre-

sentador de «¿Dónde estás corazón?», hoy «DEC». Metódico, mucho más nervioso de lo que aparenta, se preocupa por tener su físico a punto. «Procuro cuidar el envase de este producto televisivo que se llama Jaime Cantizano», apostilla.

**¿Cuidamos los españoles nuestra salud?**

Yo creo que cada vez más, pero todavía nos faltan grandes dosis de educación en esta materia. Cuando me estaba planteando la pregunta, pensaba en cómo ha crecido espectacularmente el número de niños obesos en España. Nos queda aún pasar por la «Universidad del buen cuidado».

**¿Y usted se ocupa mucho de la suya?**

Mis padres me educaron en unos principios muy claros en cuanto a

alimentación, sueño, hábitos saludables...

**Por tanto, la vida saludable tiene un fundamento educativo. ¿No?**

Sí, y sobre todo, ha de ser impartida por la familia.

**¿Cuáles son las claves para tener un bienestar general?**

La armonía interior es consecuencia de un equilibrio psíquico —yo hago meditación y, en su día, hice yoga—. Es decisiva. Es el punto de partida, pues la salud va de dentro hacia fuera. Y, por supuesto, se debe tener claro qué es bueno y malo para el físico.

**¿Chequea su salud periódicamente?**

Sí, procuro cada seis meses saber cómo marcha mi cuerpo y, especialmente, los órganos más débiles o vulnerables.

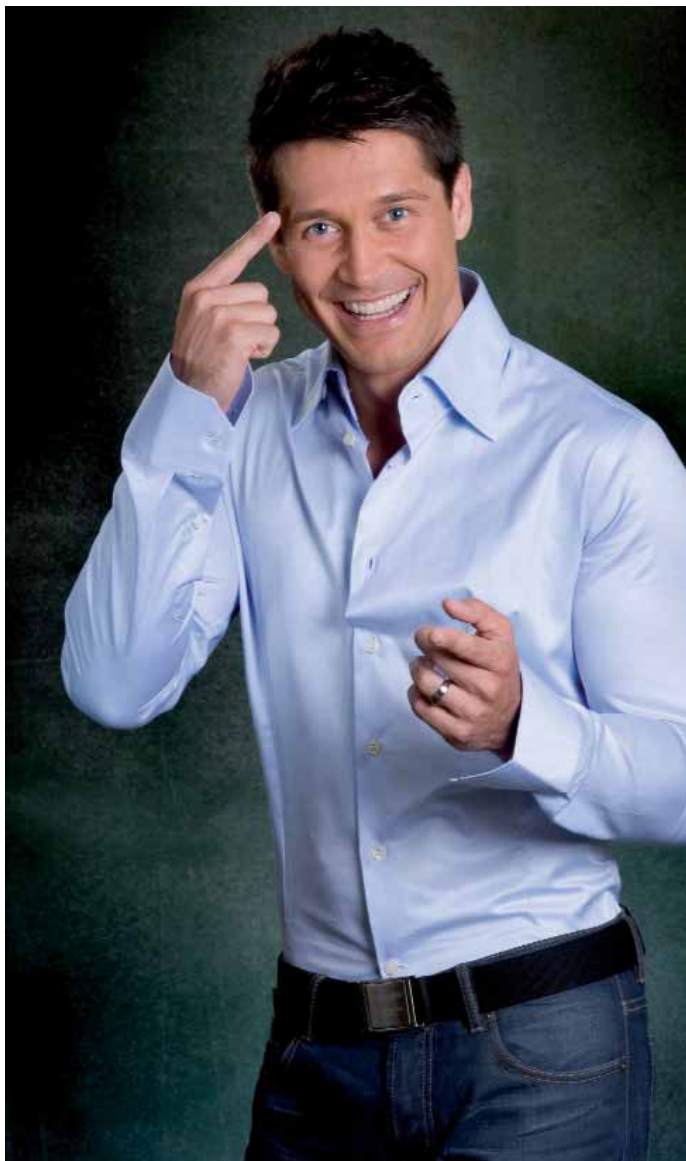
«Soy **metódico y estricto** en mi vida y en la vigilancia de mi salud. Me someto a revisiones periódicamente, aproximadamente cada seis meses. No como en exceso y me gustaría llegar, por lo menos, a los **95 años**»

**¿También es consecuencia de lo que ha visto en casa?**

Sí y también a que soy metódico y estricto en mi vida cotidiana. Controlo la salud porque me gustaría llegar, por lo menos, a los 95 años.

**¿Prefiere los preparados elaborados a base de plantas medicinales y sustancias naturales a los fármacos convencionales?**

Sí. Me hago periódicamente mis revisiones, pero procuro que el resto del año no tenga que ir al médico. En mi botiquín, se pueden encontrar, en cambio, productos naturales como el Propóleo, la Equinácea, cápsulas antioxidantes, comprimidos de Alcachofa... Surten efecto a largo plazo, pero funcionan. Por ejemplo, el propóleo es lo que mejor me ha venido para evitar los resfriados y otras afecciones invernales. Pero, claro, hay que empezar en el mes de septiembre para fortalecer el sistema inmunológico. Llevo tres años, desde que me lo explicaron en **Soria Natural**, que consigo no resfriarme y bandear un problema que era casi genético. »



«Los beneficios que genera en nuestro organismo la **alimentación ecológica** compensan claramente el precio de estos productos que se producen sin ayuda de ningún elemento químico. **¡Merecen la pena!**»

«**¿Recurre a energéticos naturales para hacer frente a su intenso trabajo?**

Sí, claro, tomo *Fost Print*. Me viene fenomenal, pero no sólo antes de empezar un programa, sino también cuando estoy muy cansado porque no he dormido lo suficiente o porque he estado sometido a mucha tensión. También lo tomo antes de hacer deporte.

**¿Para usted la Fitoterapia es una creencia o una especialidad médica más?**

Es una disciplina científica porque detrás hay un trabajo de investigación de años y unas importantes inversiones.

**¿Por qué cree que no se recurre más a la Medicina Natural cuando sus beneficios son evidentes?**

En España nos falta todavía formación e información.

**¿Qué otros capítulos de su salud cuida especialmente?**

El sistema digestivo, porque siempre me ha dado muchos problemas, y el nervioso porque aunque parece que los tengo de hierro, los nervios me devoran por dentro. Por eso recorro a la Valeriana o a otros compuestos similares, y hago meditación.

**¿La alimentación es la fuente de la salud? ¿Cuáles son los pilares de su dieta?**

No se debe comer en exceso. Además, no se debe abusar de

los fritos. Yo, desde luego, los he eliminado. Y, claro, en la nevera no pueden faltar los lácteos, las legumbres, las frutas, las hortalizas... Y hay que beber muchísima agua.

**¿Por qué le atrae tanto la alimentación ecológica?**

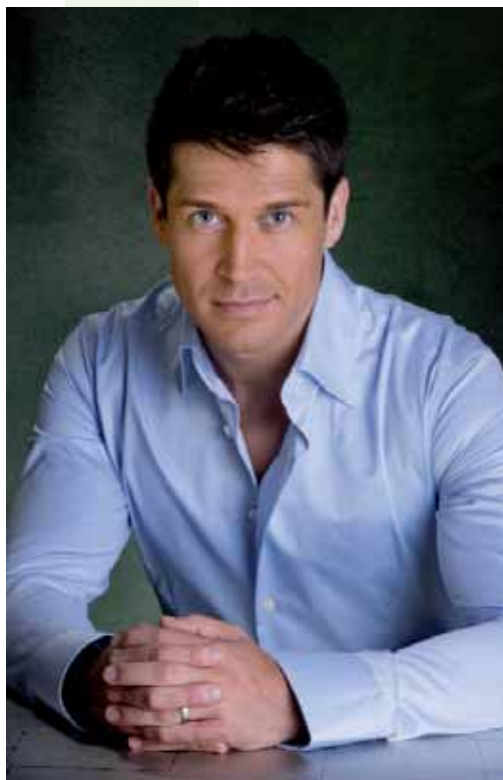
Los estudios confirman reiteradamente que hemos avanzado mucho en todo, pero lo artificial ha conquistado el espacio de los alimentos que consumimos. En casa tengo carne, hortalizas, frutas, legumbres, seitán, hamburguesas de soja, tofu...

**¿Por qué cree que la alimentación ecológica no está tan extendida en España?**

El público piensa que es un poco cara. Es verdad, pero los beneficios para nuestro cuerpo lo compensan.

**¿Hace mucho deporte?**

Tres días a la semana hago una hora y media de footing, o de natación, o de gimnasio, pero no soy un hombre de obsesiones. Hago deporte porque me apetece y me sienta bien.



**¿Cuida su estética?**

Claro, soy un producto televisivo, y pienso que la imagen ayuda y contribuye, aunque lo fundamental es saber comunicar. Pero sí, cuido el envase de este producto llamado Jaime Cantizano.

**¿Cómo explica el boom de los cosméticos masculinos?**

El hombre se ha quitado ese miedo a ponerse una crema o a someterse a un tratamiento estético. Era ridículo porque todos, ellas y ellos, queremos estar bien. ■

# Defensas contra los rigores invernales

La Fitoterapia nos ofrece numerosos productos para fortalecer el sistema inmunológico y, por tanto, para poner el organismo en condiciones para hacer frente a las afecciones propias del invierno. El catálogo de **Soria Natural** incluye diversos productos. *Immunoden*, un concentrado que actúa de modo favorable sobre la flora intestinal. *Immuneo 12*, un preparado de gran calidad que aporta las propiedades nutricionales de los calostros bovinos enriquecidos con lactoferrina, fermentos lácticos e inulina. *Composor 8-Echina Complex* es una mezcla de extractos y aceites esenciales de Equinácea, Propóleo y Tomillo. El *Extracto de Propóleo* aumenta la resistencia del organismo frente a las agresiones invernales. *Minusgrip* contribuye a

reducir los efectos de las afecciones típicas de este tiempo. *Composor 16-Sinusol* es un nebulizador nasal elaborado a base de extractos de Propóleo, Ciprés, Equinácea, Salicaria, Grosellero negro, Tomillo y Menta, que ayuda a despejar la nariz. *Composor 1-BUC Thymus Complex* es una combinación de plantas que ayuda a suavizar la irritación de garganta y refrescar la boca.



PVP: 13,07 €



PVP: 16,90 € (Senior y junior)



PVP: 4,60 €



PVP: 12,20 €



PVP: 10,90 €



PVP: 9,42 €



PVP: 19,13 €

# Aliados naturales dentro y fuera de la cancha

Los deportistas y los muy aficionados a la práctica del deporte tienen en **Soria Natural** un verdadero aliado. Les ofrece suplementos nutricionales para evitar carencias, recuperar lo antes posible la energía consumida y prevenir posibles lesiones o enfermedades. *Mincartil* es una importante fuente de aminoácidos de origen vegetal enriquecido con vitaminas y minerales. Los aminoácidos son la base de un componente clave de las articulaciones como es el colágeno. *Fost Print Sport* provee al organismo de la energía necesaria para cubrir los requerimientos imprescindibles para mantener un alto rendimiento físico. *Verde de Alfalfa* es una fuente copiosa de minerales, vitaminas, fibra y clorofila. *Resverasor* es jugo

deshidratado de la piel y las semillas de Uvas negras con elevada capacidad antioxidante. *Olitán* es un ungüento natural para masajear zonas doloridas. *Bonalin* ayuda a evitar el estrés oxidativo, y a prevenir el envejecimiento celular. *Deposor Limón* ayuda a depurar el organismo y a renovarlo interiormente. Las barritas energéticas *UP!* tienen un alto contenido en ácidos grasos insaturados y aportan fibra.

PVP: **22,96 €** (Sabor plátano)



PVP: **19,11 €** (Classic bote). **20,77 €** (Classic tablets).  
**20,95 €** (Reforzado con Cúrcuma longa tablets). **29,90 €** (Reforzado con Cúrcuma longa bote).

PVP: **18,67 €**



PVP: **5,80 €**



PVP: **31,04 €**



PVP: **0,95 €**



PVP: **17,45 €**

PVP: **24,74 €** (300 comprimidos).  
**11,22 €** (100 comprimidos).

Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados



# Una cabeza relajada

Muchos de los dolores de cabeza que padecemos tienen su origen en un excesivo estrés o en una alteración del sistema nervioso como consecuencia de una vida ajetreada y de un afán excesivo por tener todo bajo control. La mejor arma contra esas jaquecas es, sin duda, la relajación. La medicina natural nos ayuda a conseguirla con productos como los que

recogemos en esta página. *Sedaner Cápsulas 29-C* es una mezcla de Valeriana, Pasiflora, Espino blanco y Lavanda que ayuda a superar los estados de alteración y agitación. Los *Comprimidos de Pasiflora* ejercen un efecto favorable sobre la ansiedad y el insomnio. Por su parte, las *Cápsulas 16-C Dologen* actúan favorablemente en procesos que cursan con dolor.



PVP: **30,23 €**



PVP: **11,36 €**



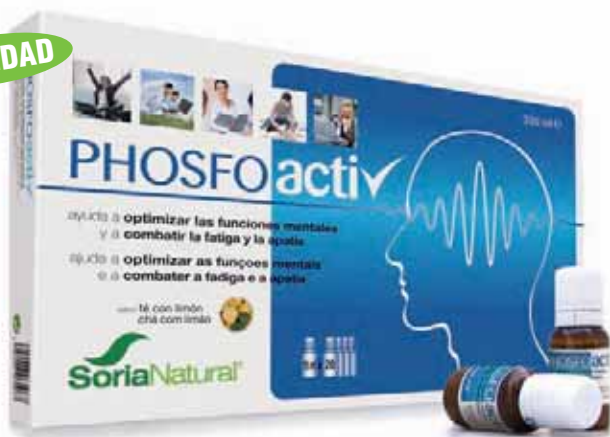
PVP: **6,37 €**



PVP: **12,62 €**

**NOVEDAD**

**Phosfoactiv.** Este nuevo producto, elaborado a base de lecitina de Soja rica en fosfatidilserina, extracto de Té y taurina, ayuda a optimizar la atención, concentración, aprendizaje y otras funciones mentales, así como a combatir, simultáneamente, la fatiga y la apatía. PVP: **18,50 €**



# Suplementos para sentirte mejor

Con nutrientes de diferente tipo –minerales, vitaminas, oligoelementos o aminoácidos– que nos ayudan a fortalecer nuestro organismo en general o alguna de sus partes en particular. Son muy útiles, sobre todo, si tenemos alguna carencia alimenticia que hace que se resienta nuestro cuerpo. *Naturcittina* tiene como ingrediente único lecitina de Soja, rica en fosfolípidos (fosfatidilcolina). Favorece la normalización de las tasas de colesterol. El *Germen de Trigo*, que se obtiene mediante la molienda del trigo puro, es una fuente natural de vitamina E. Los *Comprimidos de Spirulina*,

vitaminas, minerales, lípidos e hidratos de carbono. Las *Semillas de Chia* son la mayor fuente vegetal de Omega 3 y sus proteínas aportan todos los aminoácidos esenciales. La *Panela* es jugo de caña de azúcar deshidratado que mantiene intactos todos sus nutrientes y minerales, ya que no es refinado ni tratado químicamente.



PVP: 3,94€



PVP: 9,95 €



PVP: 7,98 €



PVP: 4,95 €



PVP: 7,38 €



PVP: 7,38 €

# Contra la grasa abdominal

*Abdográs* y *Drenaplús* son los nuevos miembros de la familia *Dieta Limpia* de **Soria Natural**. El primero, compuesto de extractos de Melisa, Morera y Ajenjo, ayuda a reducir el contorno de la cintura y la grasa abdominal. *Drenaplús* es un concentrado de plantas que favorece la eliminación y el drenaje renal, así como el control del peso y de los

procesos digestivos. Además, realiza una notable acción antioxidante, pues contrarresta los efectos producidos por los radicales libres. También forman parte de esta gama otros productos: *HC Block*, *Sorilat*, *Drenalimp*, *Quemavit*, *Naturifiber*, *Fost Print Light*, *Coreslim*, *Thymenté*, *Capslim* y la gama *Mi Línea*.



# Tazas de salud

Cada día, más personas toman una infusión después de comer. Pero no es una moda ni un mero sustitutivo del típico café. Es mucho más que una costumbre social. Todas ellas ejercen un efecto favorable en la salud. La oferta de **Soria Natural**, que sobresale por la calidad de sus materias primas y su cuidadísimo envasado, es amplia. Algunas son innovadoras. Es el caso de *Regamint*, que mezcla Regaliz, Anís y Menta. Otras son de una sola planta, como las de *Cola de caballo*, *Boldo*, *Hinojo*, *Tomillo*, *Manzanilla* y *Té verde*, entre otras variedades.



PVP: **4,03 €**



PVP: **4,02 €**



PVP: **3,60 €**



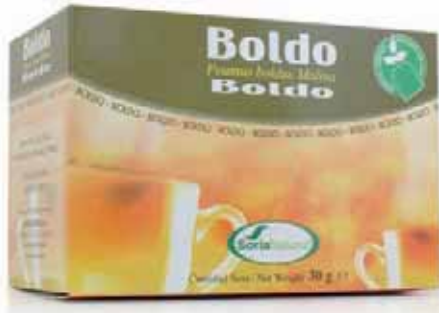
PVP: **3,60 €**



PVP: **3,69 €**



PVP: **3,33 €**



PVP: **3,60 €**

# Defensas contra los rigores invernales

La Fitoterapia nos ofrece numerosos productos para fortalecer el sistema inmunológico y, por tanto, para poner el organismo en condiciones para hacer frente a las afecciones propias del invierno. El catálogo de **Soria Natural** incluye diversos productos. *Inmunoden*, un concentrado que actúa de modo favorable sobre la flora intestinal. *Immuneo 12*, un preparado de gran calidad que aporta las propiedades nutricionales de los calostros bovinos enriquecidos con lactoferrina, fermentos lácticos e inulina. *Composor 8-Echina Complex* es una mezcla de extractos y aceites esenciales de Equinácea, Propóleo y Tomillo. El *Extracto de Propóleo* aumenta la resistencia del organismo frente a las agresiones invernales. *Minusgrip* contribuye a

reducir los efectos de las afecciones típicas de este tiempo. *Composor 16-Sinusol* es un nebulizador nasal elaborado a base de extractos de Propóleo, Ciprés, Equinácea, Salicaria, Grosellero negro, Tomillo y Menta, que ayuda a despejar la nariz. *Composor 1-BUC Thymus Complex* es una combinación de plantas que ayuda a suavizar la irritación de garganta y refrescar la boca.



PVP: 13,07 €



PVP: 16,90 € (Senior y junior)



PVP: 4,60 €



PVP: 12,20 €



PVP: 10,90 €



PVP: 9,42 €



PVP: 19,13 €

# Aliados naturales dentro y fuera de la cancha

Los deportistas y los muy aficionados a la práctica del deporte tienen en **Soria Natural** un verdadero aliado. Les ofrece suplementos nutricionales para evitar carencias, recuperar lo antes posible la energía consumida y prevenir posibles lesiones o enfermedades. *Mincartil* es una importante fuente de aminoácidos de origen vegetal enriquecido con vitaminas y minerales. Los aminoácidos son la base de un componente clave de las articulaciones como es el colágeno. *Fost Print Sport* provee al organismo de la energía necesaria para cubrir los requerimientos imprescindibles para mantener un alto rendimiento físico. *Verde de Alfalfa* es una fuente copiosa de minerales, vitaminas, fibra y clorofila. *Resverasor* es jugo

deshidratado de la piel y las semillas de Uvas negras con elevada capacidad antioxidante. *Olitán* es un ungüento natural para masajear zonas doloridas. *Bonalin* ayuda a evitar el estrés oxidativo, y a prevenir el envejecimiento celular. *Deposor Limón* ayuda a depurar el organismo y a renovarlo interiormente. Las barritas energéticas, *UPI!* tienen un alto contenido en ácidos grasos insaturados y aportan fibra.

PVP: **22,96 €** (Sabor plátano)



PVP: **19,11 €** (Classic bote). **20,77 €** (Classic tablets).  
**20,95 €** (Reforzado con Cúrcuma longa tablets). **29,90 €** (Reforzado con Cúrcuma longa bote).

PVP: **18,67 €**



PVP: **5,80 €**



PVP: **31,04 €**



PVP: **0,95 €**



PVP: **24,74 €** (300 comprimidos).  
**11,22 €** (100 comprimidos).

PVP: **17,45 €**

Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

# Una cabeza relajada

Muchos de los dolores de cabeza que padecemos tienen su origen en un excesivo estrés o en una alteración del sistema nervioso como consecuencia de una vida ajetreada y de un afán excesivo por tener todo bajo control. La mejor arma contra esas jaquecas es, sin duda, la relajación. La medicina natural nos ayuda a conseguirla con productos como los que

recogemos en esta página. *Sedaner Cápsulas 29-C* es una mezcla de Valeriana, Pasiflora, Espino blanco y Lavanda que ayuda a superar los estados de alteración y agitación. Los *Comprimidos de Pasiflora* ejercen un efecto favorable sobre la ansiedad y el insomnio. Por su parte, las *Cápsulas 16-C Dologén* actúan favorablemente en procesos que cursan con dolor.



PVP: **30,23 €**



PVP: **11,36 €**



PVP: **6,37 €**



PVP: **12,62 €**

**NOVEDAD**

**Phosfoactiv.** Este nuevo producto, elaborado a base de lecitina de Soja rica en fosfatidilcerina, extracto de Té y taurina, ayuda a optimizar la atención, concentración, aprendizaje y otras funciones mentales, así como a combatir, simultáneamente, la fatiga y la apatía. PVP: **18,50 €**



# Suplementos para sentirte mejor

Con nutrientes de diferente tipo –minerales, vitaminas, oligoelementos o aminoácidos– que nos ayudan a fortalecer nuestro organismo en general o alguna de sus partes en particular. Son muy útiles, sobre todo, si tenemos alguna carencia alimenticia que hace que se resienta nuestro cuerpo. *Naturcitina* tiene como ingrediente único lecitina de Soja, rica en fosfolípidos (fosfatidilcolina). Favorece la normalización de las tasas de colesterol. El *Germen de Trigo*, que se obtiene mediante la molienda del trigo puro, es una fuente natural de vitamina E. Los *Comprimidos de Spirulina*, compuestos por esta alga que se emplea desde la antigüedad, es un excelente complemento nutricional por su variado contenido en proteínas,

vitaminas, minerales, lípidos e hidratos de carbono. Las *Semillas de Chia* son la mayor fuente vegetal de Omega 3 y sus proteínas aportan todos los aminoácidos esenciales. La *Panela* es jugo de caña de azúcar deshidratado que mantiene intactos todos sus nutrientes y minerales, ya que no es refinado ni tratado químicamente.



PVP: 3,94€



PVP: 9,95 €



PVP: 7,98 €



PVP: 4,95 €



PVP: 7,38 €



PVP: 7,38 €



# Contra la grasa abdominal

*Abdográs* y *Drenaplús* son los nuevos miembros de la familia *Dieta Limpia* de **Soria Natural**. El primero, compuesto de extractos de Melisa, Morera y Ajenjo, ayuda a reducir el contorno de la cintura y la grasa abdominal. *Drenaplús* es un concentrado de plantas que favorece la eliminación y el drenaje renal, así como el control del peso y de los

procesos digestivos. Además, realiza una notable acción antioxidante, pues contrarresta los efectos producidos por los radicales libres. También forman parte de esta gama otros productos: *HC Block*, *Sorilat*, *Drenalimp*, *Quemavit*, *Naturifiber*, *Fost Print Light*, *Coreslim*, *Thymenté*, *Capslim* y la gama *Mi Línea*.



# Tazas de salud

Cada día, más personas toman una infusión después de comer. Pero no es una moda ni un mero sustitutivo del típico café. Es mucho más que una costumbre social. Todas ellas ejercen un efecto favorable en la salud. La oferta de **Soria Natural**, que sobresale por la calidad de sus materias primas y su cuidadísimo envasado, es amplia. Algunas son innovadoras. Es el caso de *Regamint*, que mezcla Regaliz, Anís y Menta. Otras son de una sola planta, como las de *Cola de caballo*, *Boldo*, *Hinojo*, *Tomillo*, *Manzanilla* y *Té verde*, entre otras variedades.



PVP: **4,03 €**



PVP: **4,02 €**



PVP: **3,60 €**



PVP: **3,60 €**



PVP: **3,69 €**



PVP: **3,33 €**



PVP: **3,60 €**

Existen múltiples posibilidades. Se pueden hacer con una sola o con una mezcla de varias para conseguir un mayor efecto

# INFUSIONES DE PLANTAS



## UN HÁBITO MUY SALUDABLE

Ya no se oye en los restaurantes pedir tanto café como punto final del almuerzo o de la cena. Cada vez se demanda más una infusión de algún tipo de Té, Manzanilla, Tila o incluso mezclas, como *Regamint* de **Soria Natural**. También es mayor la tendencia a recurrir a ella para aliviar determinadas molestias fisiológicas. Más que una bebida caliente o una moda, es una auténtica fuente de salud.

reportaje: **estrella gascón**

departamento médico de *soria natural*

El origen de las infusiones se remonta al año 2737 antes de Cristo, cuando, según la leyenda, el emperador chino Sheng Tun descubrió casualmente el Té, cuyo consumo se ha extendido hasta la actualidad. Este emperador sólo bebía agua hervida. Un día, en el campo, mientras descansaba debajo de un árbol, cayeron algunas hojas en el recipiente donde tenía el líquido elemento. Atraído por el olor agradable que desprendía lo probó, a pesar de que había adquirido un tono marrón. El consumo de esta nueva bebida se difundió, primero, como algo exclusivo de las clases más pudientes y, después, en el resto de China. Posteriormente, se ha popularizado en todo el mundo y,

además del Té, se utilizan otras plantas beneficiosas por sus propiedades medicinales.

**¿Cómo preparar una infusión?** Es una mezcla de plantas con agua caliente que extrae los principios activos que contiene y que son los que guardan las propiedades:

– Colocar la parte de la planta que se vaya a utilizar en un cazo que resista la acción súbita del calor.

– Calentar el agua hasta que esté a punto de hervir.

– Verter el agua sobre el recipiente que contiene las plantas y taponarlo para evitar que se volatilicen los principios activos. Se deja reposar entre cinco y diez minutos.

– Colarlo antes de consumirlo. Preferentemente, se debe to-

mar sin endulzar. No obstante, en algunos casos, como en el de los niños o cuando el sabor no es muy agradable, conviene hacerlo. Entonces, lo más adecuado es la miel, ya que además de azúcares contiene minerales, vitaminas y otros componentes que le confieren más propiedades medicinales. También se puede utilizar azúcar moreno, melaza o sirope de Arce. Otra opción es añadir unas gotitas de zumo de limón o un trocito de su corteza.

**Conservación de las infusiones.** Lo más adecuado es prepararla justo antes de tomarla, pero si no, se puede preparar por la mañana la cantidad que se vaya a tomar a lo largo del día y si la temperatura ambiente es alta, guardarla en el frigo-

# El agua caliente con el que se mezcla la planta extrae los principios activos que contiene y que son los que guardan las propiedades terapéuticas

rífico. Antes de consumirla, se puede calentar, pero sin que hierva. Hoy en día se comercializan muchos preparados para infusiones bien a granel, bien en bolsitas filtro.

**Tipos de infusiones.** Se pueden hacer con una sola planta o con una mezcla de varias para conseguir un mayor efecto, aunque una bien utilizada puede proporcionar más beneficios que varias mal combinadas.

Las infusiones posibles son casi infinitas. Enumeramos algunas de ellas de acuerdo con sus propiedades terapéuticas:

■ **Afecciones respiratorias con tos y expectoración.** Tomillo, Eucalipto, Llantén, Hisopo, Gordolobo, Saúco, Grindelia.

■ **Digestiones pesadas y aerofagia.** Manzanilla, Melisa, Anís, Genciana, Hinojo, Orégano, Tomillo, Angélica, Jengibre.

■ **Estados de nerviosismo e insomnio.** Tila, Azahar, Valeriana, Pasiflora, Espino blanco con miel de Azahar.

■ **Problemas de hígado y vesícula biliar.** Alcahofa, Boldo, Diente de león, Fumaria, Cardo mariano.

■ **Problemas circulatorios.** Castaño de Indias, Rusco, Hamamelis, Vid.

■ **Hipertensión arterial.** Espino blanco, Olivo, Ajo.



**Té verde**  
(*Camellia Sinensis* L. Kuntze)



**Boldo**  
(*Peumus boldus* Molina)



**Cola de caballo**  
(*Equisetum arvense* L.)



**Manzanilla**  
(*Matricaria chamomilla* L.)



**Tila**  
(*Tilia platyphyllos* Scop)



■ **Colesterol.** Alcahofa, Alpiste, Té, Ajo.

■ **Para el aparato locomotor.** Harpagofito, Sauce, Ulmaria, Cola de caballo.

■ **Para la piel.** Caléndula, Bardana, Pensamiento, Calaguala. Cola de caballo, Alfalfa, Aloe.

■ **Trastornos de la menstruación.** Salvia, Milenrama, Artemisa, Onagra.

■ **Infecciones urinarias.** Gayuba, Brezo, Arándano rojo.

■ **Problemas de próstata.** Sabal, Pígeum, Raíz de Ortiga verde, Semillas de Calabaza.

■ **Desequilibrios de los niveles de glucosa.** Salvia, Eucalipto, Judía, Travalera, Copalchi.

■ **Cálculos de vías urinarias.** Lepidio, Arenaria.

■ **Retención de líquidos.** Abedul, Cola de caballo, Vara de oro, Grama, Zarparrilla.

■ **Estimulantes.** Ginseng, Eleuterococo, Romero, Té.

■ **Circulación sanguínea.** Alfalfa, Tomillo, Bolsa de pastor, Eleuterococo, Ortiga verde. ■



## Primer plato Crema de zanahoria y comino

### Ingredientes (para cuatro personas)

- Un kg de zanahoria
- Una rama de apio
- Un puerro mediano
- Una cebolla pequeña
- Un chorrito de aceite de oliva virgen
- Una pizca de comino en polvo
- El zumo de una naranja
- Sal de hierbas

### Preparación:

- Pelamos la zanahoria, la cebolla, el apio y el puerro, y lo cortamos en trozos medianos.
- Sofreímos todo en una cazuela con el aceite y después cubrimos con agua hasta taparlo.
- Dejamos cocer durante 15 minutos y añadimos el zumo de naranja, el comino y la sal de hierbas.
- Lo mantenemos al fuego durante cinco minutos más y, después, lo pasamos por la batidora.
- Se puede servir frío o caliente.



## Segundo plato Pastel de patata, cebolla y tofu

### Ingredientes (para cuatro personas)

- Medio kilo de patatas
- Dos cebollas grandes
- 200 gramos de tofu
- 50 gramos de mantequilla
- Sal de hierbas
- Un chorrito de aceite de oliva

### Preparación:

- Pelamos y cortamos las patatas y las cebollas en rodajas finas y salteamos en una sartén con un chorrito de aceite durante 10 minutos a fuego lento.
- Pasado este tiempo, escurrimos el contenido de la sartén y lo vertimos en un bol, añadimos el tofu desmenuzado, la sal de hierbas y la mantequilla previamente derretida.
- Mezclamos bien y lo pasamos todo a un molde de hornear, que previamente hemos untado con un poco de mantequilla para que no se pegue, y lo metemos al horno precalentado a 200° durante unos 20 minutos.
- Puede servirse caliente o frío.



## Postre Buñuelos dulces de arroz

### Ingredientes

#### (para cuatro personas)

- 200 gramos de arroz integral de grano corto
- Un litro de bebida de arroz
- 150 gramos de azúcar integral de caña
- 100 gramos de harina de maíz
- 25 gramos de margarina vegetal
- Cuatro huevos
- La ralladura de la piel de un limón
- Canela en rama

- Aceite de oliva virgen
- Sal de hierbas

### Preparación

- Cocemos en una cazuela el arroz con la bebida hasta que el arroz absorba la misma.
- Retirar del fuego la cazuela y añadir la margarina, una ramita de canela, el azúcar y una pizca de la sal.
- Removemos y dejamos que se enfríe.
- Añadimos los huevos que habremos batido previamente, la harina de maíz, la ralladura



- de limón y mezclamos todo, dejando reposar dos horas más.
- Retiramos la ramita de canela y con un utensilio de los que se utilizan para servir los helados vamos haciendo buñuelos, los introducimos en una sartén con abundante aceite y los freímos hasta que se doren.
- Servirlos bien calientes.

Está asociado al estilo de «vida occidental» que la globalización de las economías ha extendido a la mayoría de las poblaciones

# SÍNDROME

## PONE EN VILO AL SISTEMA CARDIOVASCULAR



# METABÓLICO



El Síndrome Metabólico (SM) se extiende en las sociedades modernas de forma imparable. No es una sola enfermedad. Sus dos principales manifestaciones son la obesidad central y la resistencia a la insulina. No obstante, también presenta otras alteraciones metabólicas: hiperglicemia en ayunas, aumento de triglicéridos, descenso del llamado «colesterol bueno» e hipertensión arterial.

reportaje: **Jessica Lamy García**

departamento de nutrición y dietética de soria natural

El SM se está convirtiendo en uno de los principales problemas de salud del siglo XXI. Está asociado al estilo de «vida occidental» que la globalización de las economías ha extendido a la mayoría de las poblaciones. Su progresivo aumento hace prever una nueva epidemia mundial de enfermedades cardiovasculares, y demanda una acción integral y coordinada para su prevención y tratamiento. Más de 16,5 millones de muertes en todo el mundo se deben a las enfermedades cardiovasculares.

## Un concepto actualizado

Cinco de las diez principales amenazas mundiales para la salud están relacionadas con las enfermedades no transmisibles, como la hipertensión arterial, el tabaquismo, el consumo de alcohol, la hipercolesterolemia y la obesidad o el sobrepeso.

Si bien el concepto actual de Síndrome Metabólico es de 1988 y se debe a Reaven —un conjunto de alteraciones metabólicas cuyo nexo fisiopatológico común es la resistencia a la insulina—, en 1923 Kyn-

ya sacó a colación esta denominación. Lo definió como un síndrome caracterizado por la asociación de hipertensión arterial, obesidad, hiperglucemia y gota.

El SM, también conocido como «síndrome X» o «síndrome de resistencia a la insulina», interrelaciona una serie de patologías: Diabetes mellitus tipo 2, obesidad central, hiper-



**El Síndrome Metabólico**, que tiene como principales causas la obesidad abdominal y/o la resistencia a la insulina, acelera potencialmente el **riesgo cardiovascular**

tesión arterial y dislipemia (aumento de triglicéridos y descenso de HDL o colesterol bueno), como las más frecuentes. Sus principales causas, la obesidad abdominal y/o la resistencia insulínica (RI), se pueden dar de forma secuencial o simultánea, y acelerar, consecuen-

temente en el paciente, el riesgo vascular. De ahí que no sea una sola enfermedad, sino la asociación de varias anomalías metabólicas. Asimismo, está estrechamente vinculada con las principales afecciones cardiovasculares, como la cardiopatía isquémica, los accidentes ce-





rebrovasculares o la arteriopatía periférica. Además, la aparición del SM modifica el pronóstico de los pacientes hipertensos o diabéticos, lo que hace que se haya convertido en una patología con entidad y con creciente interés epidemiológico, clínico y terapéutico.

El estudio del NHANES-III (National Herat Annual Nutrition Examination Survery) considera que la prevalencia del SM en la población general es muy elevada. Alcanza el 23'7 por ciento en la mayor de 20 años y el 42 por ciento en la de más de 70 años. En España, afecta al 42 por ciento de las mujeres y al 64 por ciento de los varones con intolerancia a la glucosa, y al 78 por ciento de las mujeres y al 84 por ciento de los varones con Diabetes mellitus 2.

Los niños y los adolescentes no están exentos de sufrirlo. Un estudio «enKid» comprobó que el 14 por ciento de los niños es obeso y que el 12 por ciento sufre sobrepeso entre los 2 y 24 años, por lo que el riesgo de desarrollar el SM es alto.

La etiología del Síndrome Metabólico se desconoce, pero se suele presentar en personas con una determinada predisposición genética y con la influencia de determinados factores ambientales como la obesidad central o abdominal, el sedentarismo, la dieta hipercalórica rica en grasas e hidratos de carbono, el consumo de tóxicos como alcohol y tabaco, y la hiperuricemia o gota, entre otros. Dada su elevada generalización, así como su alta asociación con las enfermedades cardiovasculares, es necesario disponer de instrumentos sencillos que permitan el diagnóstico precoz para iniciar una prevención eficaz actuando sobre los factores ambientales.

tipo 2, la hipertensión arterial, la dislipemia, el daño orgánico y/o enfermedades cardiovasculares. Un objetivo fundamental es su prevención, que está íntimamente relacionada con la obesidad. Para abordar terapéuticamente el SM debe buscarse una mejora de la resistencia a la insulina, así como el control de las patologías asociadas. El tratamiento de la RI se basa en la prevención y trata-

## El abordaje terapéutico del SM debe orientarse a la búsqueda de una mejora de la resistencia a la insulina, así como el control de las patologías asociadas

Aunque no existe consenso entre los distintos organismos internacionales sobre qué criterios incluir, los parámetros más extendidos para identificar el SM son los establecidos por el NCEP-ATP III (2001), actualizados en 2005 por la American Heart Association. Para el diagnóstico de SM deben darse tres o más de los siguientes factores de riesgo:

– **Obesidad abdominal:** circunferencia abdominal en hombres de más de 102 cm, y en mujeres, de más de 88 cm.

– **Triglicéridos:** más de 150 mg/dl; «colesterol bueno», menos de 40 mg/dl en hombres y menos de 50 mg/dl en mujeres.

– **Presión arterial** de más de 130/85 mmHg.

– **Glicemia en ayuno** de más de 110 mg/dl.

Los objetivos terapéuticos principales son modificar los hábitos de vida no saludables, así como evitar el desarrollo de la Diabetes mellitus

miento de la obesidad mediante un estilo de vida saludable: una dieta adecuada, práctica regular de ejercicio para conseguir un peso adecuado, y el abandono de hábitos nocivos, como el del tabaquismo. Con estas medidas se logra reducir la resistencia a la insulina, disminuir el hiperinsulinismo y mejorar los factores de riesgo cardiovascular.

La dieta debe ser equilibrada, basada en el aporte de cereales integrales, vegetales, grasas saludables y proteínas de alto valor biológico, e hipocalórica hasta alcanzar el peso adecuado. Una reducción de entre 200 y 500 calorías al día favorece la pérdida de peso de unos dos kilos a la semana aproximadamente. La práctica de ejercicio físico es fundamental para controlarlo. En este sentido, se recomienda realizar actividades de carácter aeróbico como caminar, nadar, hacer bicicleta... de forma regular (cuatro días a la semana y 30 minutos), siempre adecuadas a las características de la persona. ■



# Calentar y comer

Soria Natural ofrece a sus clientes productos elaborados con materias primas ecológicas y cocinados y preparados, listos para consumir. Es el caso de las *Cremas y purés de verduras ecológicas*, una forma fácil de tomar este tesoro alimenticio. Sin lactosa, sin colesterol, cien por cien vegetales y ricos en ácidos grasos insaturados, aportan numerosos nutrientes. Elaborados con verduras cultivadas en las plantaciones de la propia empresa. Cuenta con siete variedades: *Crema de boletus*, *Crema de calabacín con queso*, *Crema de cebolla*, *Crema de verduras*, *Puré de alcachofa*, *Puré de Calabaza* y

*Puré de Judías verdes*. El *Caldo Vegetal* es totalmente natural, ya que no contiene ni potenciadores químicos de sabor ni glutamatos. Sus ingredientes proceden de la agricultura ecológica. Se puede utilizar como base de los guisos de siempre. Nuestra gama de productos *Listos para tomar* es una buena manera de comer platos de cuchara de siempre. Entre ellos se encuentran *Garbanzos estofados con verduras*, *Judías rojas estofadas* y *Judías blancas estofadas*. Las legumbres han de ser un componente clave en nuestra dieta porque aportan proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Asimismo, también merece la pena saborear las *Albóndigas vegetales estofadas*, elaboradas con seitán y avena.

PVP: **3,30 €** (*Crema de boletus*), **2,50 €** (*Crema de calabacín con queso*), **4,10 €** (*Crema de cebolla*), **2,20 €** (*Crema de verduras*), **3,95 €** (*Puré de alcachofa*), **2,99 €** (*Puré de Judías verdes*), **2,70 €** (*Puré de calabaza*), **3,75 €** (*Caldo Vegetal*), **2,53 €** (*Garbanzos y Judías*), **3,53 €** (*Albóndigas*).



Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

## Vinagres ecológicos al estilo tradicional

Una nueva gama de productos, la de *Los Vinagres*, engrosa el catálogo de nuestra empresa. Está compuesta por tres vinagres –*Vinagre de manzana*, *Vinagre de manzana al estilo provenzal* y *Condimento de vinagre de manzana balsámico*–. Los dos últimos están aromatizados mediante maceración con varias plantas y con Soja, respectivamente. Están elaborados de forma tradicional mediante fermentación natural.



NOVEDAD



## Pastas cien por cien ecológicas

Elaboradas a base de harina integral de Espelta primitiva o Escanda, presentan un índice glucémico mínimo, un bajo contenido en grasa y sodio, y alto en fibra. Existen siete variedades: *Fideos integrales*, *Crestas integrales de Escanda*, *Espirales integrales de Escanda* (de 3 colores), *Flores integrales de Escanda con alcachofa*, *Flores integrales de Escanda con boletus*, *Flores integrales de Escanda con espárragos* y *Tallarines de Espelta con tofu y calabaza*. **3,28 €**

*de Escanda con espárragos* y *Tallarines de Espelta con tofu y calabaza*. PVP: *Crestas integrales de Escanda* y *Espirales integrales de Escanda*: **3,02 €**. *Fideos integrales*, *Flores integrales de Escanda con alcachofa*, *Flores integrales de Escanda con boletus*, *Flores integrales de Escanda con espárragos* y *Tallarines de Espelta con tofu y calabaza*. **3,28 €**

## Quefu curado y semicurado

Es un producto ecológico original de **Soria Natural**, fruto del trabajo que ha realizado durante varios años, nuestro departamento de I+D+i. Se trata de una bebida de soja a la que se añade fermentos y sal marina. No contiene espesantes, ni colorantes, ni ningún ácido, ni vinagre añadido. Existen dos variedades: curado y semicurado. PVP: **4,54 €**



Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

# Bebidas vegetales: beneficiosas para la salud

La familia de *Bebidas Vegetales* ecológicas de **Soria Natural** es más que numerosa. A la de Soja y sus variantes –*Soja con chocolate*, *Soja con cereales* y *Soja con canela al limón*–, hay que añadir otras cuatro. La de *Quinoa*, con uno de los granos con más alto valor nutritivo. La de *Espelta*, elaborada con este cereal, uno de los primeros consumidos por el ser humano, lo que hace que nuestro sistema inmunitario esté mucho mejor adaptado a ella. La *Bebida Vegetal de Arroz* es completa y no tiene azúcares añadidos. La de *Avena* es muy nutritiva y su sabor es único.

PVP: **1,77 €**. (*Bebida de Soja natural*).

PVP: **1,96 €**. (*Bebida de Soja con cereales* y *Bebida de Avena*). PVP: **2,02 €**.

(*Bebida de Arroz*). PVP: **2,10 €**. (*Bebida de Soja con canela al limón*). PVP: **2,32 €**.

(*Bebida de Soja con chocolate*). PVP: **2,52 €**. (*Bebida de Espelta*). PVP: **2,99 €**. (*Bebida de Quinoa*).



## Postres de avena

Son ecológicos, bajos en grasa y sin colesterol, carecen de lactosa, conservantes y colorantes. Se puede elegir entre cinco sabores: melocotón, cacao, vainilla, mandarina o piña. Se presentan en packs de dos. PVP: **1,99 €**. (*vainilla, cacao y melocotón*) y **2,19 €** (*mandarina y piña*).

## Eco-repostería

Los *Roscos integrales*, elaborados al estilo tradicional, tienen un sabor exquisito y una textura muy agradable para el paladar. No contienen huevo ni grasas vegetales hidrogenadas, y están envasados en atmósfera protectora. Las *Tofulenas*, muy nutritivas y fáciles de digerir, se elaboran con Soja y harina integral de Espelta y de Trigo. PVP: **3,47 €** (*Roscos integrales*).

**4,15 €** (*Tofulenas*)



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

## Un equipo de confianza

**LA SITUACIÓN ECONÓMICA** está cambiando el comercio tradicional y exige adaptarse a las condiciones que demandan proveedores y clientes. El nuevo herbolario necesita un planteamiento diferente que le permita aprovechar las ventajas que surjan en estos momentos de cambio. Desde la franquicia de **Soria Natural** se propone un tipo de negocio flexible, que adapta el centro a la idea de cada emprendedor, y un estilo de gestión especializado en las necesidades del herbolario moderno, en el que se busca coordinar un servicio personalizado con productos efectivos y de calidad.

Para cuidar al cliente, en *Golden Class* se trabaja con primeras marcas, especialmente con todas las referencias de **Soria Natural**. El personal cualificado que trabaja en el punto de venta conoce sus características y sabe qué es lo que necesita cada persona. Ante la gran variedad de alternativas y la competencia tan agresiva de ofertas, destaca el trato del profesional, por eso, los centros *Golden Class* cuentan con una plataforma de formación continua y el apoyo del equipo de **Soria Natural**.

El trabajo en coordinación con los proveedores es una de las principales herramientas para prestar un servicio de ca-



lidad. Disponer del producto en condiciones óptimas y a tiempo depende de la responsabilidad de cada proveedor, por ello en *Golden Class* pedimos a los suministradores la misma fiabilidad que exigimos a **Soria Natural**. La cadena de trabajo debe ser segura y estable y, en estos momentos, sólo las empresas con una trayectoria sólida y creciente ofrecen las mejores garantías.

Las claves para seguir progresando residen en contar con un trazado estable que permita ofrecer productos de calidad, disponer de información veraz y transparente sobre sus cualidades y escuchar al público para cubrir sus necesidades de forma efectiva. De esta manera, se conseguirá la confianza del cliente que es el valor principal para consolidar el futuro del herbolario. ■



## La primera piedra

**LA FRANQUICIA** *Golden Class* comenzó su trayectoria en Soria. Hasta 2007, **Soria Natural** disponía de un herbolario con 15 años de experiencia en el sector y, cuando nació la enseñanza, se adaptó al nuevo concepto de negocio: cambió su imagen, se reestructuró el punto de venta y se ampliaron los servicios que se ofrecían, convirtiéndose en un nivel 3. Actualmente, dispone de un completo herbolario, asesoramiento nutricional, servicios de belleza y estética, consulta de medicina natural, gimnasio y spa.

Como en todos los comienzos, nadie se podía imaginar en qué se convertiría el nuevo centro ni cómo iba a reaccionar el público, pero cuando se terminaron las obras y se abrieron sus puertas, los resultados justificaron la espera. Los clientes habituales comprobaron que disponían de todos los productos que solían demandar y una serie de servicios nuevos, que gracias a la confianza que tenían en los profesionales de *Golden Class Soria*, no dudaron en probar.

Además, otras personas que no conocían el herbolario antes de su incorporación a *Golden Class*, se convirtieron en clientes de los nuevos servicios. Los más demandados fueron los tratamientos corporales y faciales, y, de igual forma, empezaron a introducirse en el mundo de la medicina natural. *Golden*



*Class* ha permitido llevar la fitoterapia y la alimentación ecológica a personas que desconocían por completo este sector.

Uno de los mayores retos que supuso el cambio fue integrar un equipo con profesionales de diferentes especialidades. Cada campo tiene un ritmo y una forma de trabajo diferente. Por ello, una de las claves que aporta la franquicia es un concepto de trabajo en conjunto desde los diferentes departamentos para poder ofrecer al cliente una visión global, a través del «Estudio de Formas Corpóreas Golden Class», y ser más precisos en el momento de plantearle las opciones para cuidar su salud y su belleza de forma natural.

El centro cambió su imagen,

pero no su forma de trabajar. Para coordinar el nuevo equipo, la formación y el apoyo de los compañeros con mayor experiencia fueron imprescindibles. La línea que se había seguido durante 15 años para consolidar el herbolario se mantuvo y se adaptó a los nuevos servicios, y aportó una visión única e innovadora.

Desde su apertura como franquicia piloto, *Golden Class Soria* ha mantenido un crecimiento constante y ha probado la viabilidad de un tipo de negocio que tiene muy pocos referentes, debido a la diversidad de productos y servicios que ofrece. El objetivo es seguir progresando, al mismo tiempo que se establece un nivel de calidad y una forma de hacer original, para conseguir resultados efectivos en el cuidado de las personas. ■

## Soria Natural, proveedor oficial de alimentos ecológicos en la JMJ

SORIA NATURAL será la empresa proveedora de los alimentos ecológicos con los que se prepararán los menús vegetarianos que se ofrecerán a los cerca de dos millones de personas que participarán en la *Jornada Mundial de la Juventud (JMJ)*. Este evento, que trasciende su carácter religioso original, se ha convertido en un fenómeno socio cultural, que tendrá en los dos últimos días al Papa Benedicto XVI como su principal protagonismo.

Los organizadores de *JMJ 2011*, que se celebrará entre el 16 y el 21 de agosto, se han fijado en nuestro catálogo de alimentación



ecológica por su variedad, su calidad y su fiabilidad, y han elegido a nuestra empresa proveedora de los alimentos ecológicos que se emplearán para los menús vegetarianos. La marca de **Soria Natural**, tras 29 años de vida, es sínó-

nimo de excelencia y de trabajo bien hecho. Su liderazgo en la Fitoterapia se ha consolidado. La gama de alimentación ecológica, de **Soria Natural**, relativamente joven, está consiguiendo introducirse, poco a poco, en todo el mercado español. Además de por sus materias primas, casi todas ellas cultivadas en sus propias plantaciones bajo las estrictas normas que marca la legislación vigente, esta familia de productos se caracteriza por su dinamismo, innovación y desarrollo de nuevos artículos, algunos de ellos como el Quefu, fruto de una larga e intensa investigación. ■

## Gran éxito del primer trimestre del Curso de Naturopatía

**EL CURSO** de Naturopatía online que **Soria Natural** promueve e imparte, a través de una moderna plataforma de «e-learning», concebida y desarrollada específicamente, ha llegado al final de su primer trimestre con un importante número de aprobados, lo que pone de manifiesto «el gran interés que ha despertado entre los profesionales del sector». Más de 400 alumnos están matriculados en esta primera promoción. Si bien el periodo de inscripción no se abrirá hasta el próximo año, ya son muchas las personas que se han puesto en contacto con nosotros para recabar información o para pedir plaza.

La calidad de los contenidos ha hecho que los alumnos contemplen el curso como una excelente oportunidad de ampliar sus conocimientos en muy diversas materias relacio-



nadas con la Medicina Natural. Además, el blog, habilitado en la misma website, está siendo una herramienta de comunicación muy útil para todos los participantes, ya que es un medio de intercambio de opiniones y conocimientos, así como de aclaración de inquietudes y dudas. ■

## Iniesta y Luis García ganan el «Premio Fost Print» al «jugador con más energía»

**NUESTRA EMPRESA** viene organizando en los últimos años el «Trofeo Fost Print» en Barcelona, con el que se pretende premiar –las votaciones tienen lugar después de cada partido–, al jugador más energético tanto del F.C. Barcelona como del Real Club Deportivo Español. En esta edición, los galardonados han sido el blaugrana **Andrés Iniesta** y el blanquiazul **Luis García**.

**José Antonio Esteban**, miembro del Consejo de Administración de **Soria Natural**, entregó el pasado mes de mayo este premio, que lleva el nombre de uno de los productos más emblemáticos de la empresa soriana, a **Andrés Iniesta**. El autor del gol que dio el «Mundial de Sudáfrica 2010» a la selección que entrena Vicente del Bosque, recibió la distinción en la Ciutat Esportiva del F.C. Barcelona

El de Fuentalbilla se impuso como «el jugador con más energía» a **Leo Messi** por pocos puntos. Este reconocimiento fue el año anterior para **Xavi Hernández**. La votación se efectúa a través de la página web del programa deportivo «La Ronda», que se emite diariamente en «Canal Català TV». La estrella del Barça fue el preferido por los espectadores e internautas gracias a su buen



juego, su personalidad y su profesionalidad.

Asimismo, se hizo entrega a **Luis García**, jugador del RCD Espanyol, del «Premio Fost Print» al futbolista de la plantilla perica con más energía. El capitán fue el más votado por

la audiencia del programa «Tiempo del Espanyol». Los oyentes votaban en directo después de cada partido de Liga y de Copa del Rey, y los puntos se han ido sumando hasta el final de la temporada 2010-2011. ■

## Tres lustros con el ciclismo más natural

LA *Vuelta Ciclista a España* de este año, que se inició el sábado 20 de agosto, ha tenido un significado muy especial para **Soria Natural**. Con esta nueva edición, se ha cumplido el décimo quinto aniversario del apoyo de nuestra empresa a este importante evento deportivo anual.

La apuesta de **Soria Natural** por el deporte es total. A lo largo de estos 15 años, también hemos colaborado de diversas formas con numerosas disciplinas deportivas: atletismo, baloncesto, fútbol, esquí, golf, etc. Y siempre con el objetivo de tratar de promocionar, apoyar e incentivar el con-

sumo de los productos de medicina natural en los herbolarios. Con motivo de la *Vuelta 2011*, se puso en marcha una promoción especial de *Fost Print*. Por cada caja de este suplemento energético líder que contuviera el logotipo diseñado para la ocasión, el cliente podía hacerse con una toalla de 30 por 50 centímetros de algodón cien por cien.

Además, los clientes que cumplimentasen debidamente un cupón y adjuntasen un código de barras de cualquier variedad de este producto, podían aspirar a una de las 50 tarjetas-regalo *Decathlon* por valor de 50 euros cada una para la compra de material deportivo. ■



## Solidaridad con Lorca

**SORIA Natural Levante**, en colaboración con las asociaciones de herbolarios de las comunidades de Murcia y Valencia, **Herdimur** y **Herdival**, desarrolló una iniciativa solidaria a favor de los damnificados por el terremoto de Lorca, en la que dedicó el 10 por ciento del importe total de su facturación en la última semana de mayo, al envío de alimentos y bebidas ecológicas.

Con esta acción se pretendió aportar un pequeño granito de arena a la recuperación de Lorca y sus alrededores. La entrega fue efectuada a través del Ayuntamiento y la Cruz Roja de Lorca. El material enviado estaba compuesto por caldo vegetal ecológico, bebida de soja, patatas fritas ecológicas y galletas integrales. ■



## 25 años en Canarias

**NUESTRA** empresa cumple sus 25 primeros años en las Islas Canarias. **Soria Natural** inició allí su actividad en 1986 en un pequeño local en Las Palmas de Gran Canaria. En 2001, la sede de la Delegación se trasladó a la localidad de Ingenio, donde se dispone de un equipo formado por 14 personas y una nave de 700 metros cuadrados. En los próximos meses, este aniversario se celebrará con los clientes mediante promociones especiales, regalos y alguna que otra sorpresa. ■