

Qualitas Vitae



Prepara tus
DEFENSAS

ideas  eco-recetas

Alimentación
responsable y sostenible


SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

TOSTAS ECOLÓGICAS



TU PIZZA

Sin complicaciones

formato
XL



PRUÉBALAS, TAMBIÉN...

- En tu desayuno, untadas o al natural
- Acompañando cualquier comida



SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

Qualitas Vitae

Nº 29 - OTOÑO-INVIERNO 2020/21

EDITORIAL	4
EN PORTADA Prepara tus defensas	6
EN TEMPORADA El poder de las plantas en una taza	10
PLANTAS QUE CURAN Parásitos intestinales	12
ESCAPARATE NATURAL	14
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA Simbióticos. Una nueva estrategia para controlar el sobrepeso	18
IDEAS & ECO-RECETAS Alimentación responsable y sostenible Proteínas vegetales	20
ACTUALIDAD Atención profesional y asesoramiento personalizado, claves del futuro del herbolario	24
NOTICIAS	26



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

EDITA

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

¡SÍGUENOS EN...!



IMPRIME

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

FÓRMATE CON NOSOTROS

www.sorianaturalformacion.com



Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

editorial

Práctica Higienista para tiempos de la Covid-19

Hace unos meses, al hojear un diario digital ampliamente leído, tropecé con un artículo que argumentaba que la alimentación, por muy sana que fuera -dígase mediterránea, vegana o crudivegana- no fortalecía el sistema inmunitario y, por tanto, no influía en el curso de la actual epidemia. Estoy de acuerdo que este tipo de alimentación por sí sola, no puede resolverla, pero es un error despreciarla y seguir comiendo anárquicamente todo tipo de cosas, muchas de ellas mal llamadas alimentos.

Soy partidario y usuario de las "Prácticas Higienistas", desde hace unos 50 años (estoy viviendo mis 78 años), que me han permitido erradicar en mi caso las gripes, catarros y todo tipo de infecciones en mis vías respiratorias, que anteriormente a esto me eran frecuentes. Dichas "Prácticas", nacidas hace cientos de años, han demostrado sobradamente que cualquier organismo con el terreno interno limpio y un normal sistema inmunitario, es una fortaleza inexpugnable para cualquier virus, que solo puede vivir y progresar en un medio interno lleno de toxinas. Luego, sí es importante, ante una situación como la actual, comer lo más limpio posible para no seguir agrediendo al organismo, generando innecesarios residuos del metabolismo que inundan nuestro medio interno o terreno, ensuciándolo y volviendo loco al sistema inmunitario que es incapaz en estos casos, de defendernos de la agresión vírica.



O sea que, lo primero es comer limpio, en contra de lo que decía el articulista en cuestión. Después, como medida preventiva, vamos a limpiar nuestro interior (células, linfa, sangre) recurriendo a procedimientos naturales auspiciados por el Higienismo, pues la química, tal y como plantea dicha “Práctica Higienista”, de no ser en un caso ya terminal en el que hay que recurrir a todo, solo va a agravar el problema. El consejo de la “Práctica Higienista” en este caso, es ayunar de inmediato, lo mismo para prevenir como para eliminar el virus, si ya te ha invadido. Suelen ser suficientes tres días de cama o poco más, tomando solo agua no fría, como único aporte nutricional. El ayuno limpiará nuestro organismo y fortalecerá nuestro sistema inmunitario. Es el procedimiento más rápido, barato y eficaz. Esto facilitará el reposo necesario para que el organismo disponga de la energía suficiente para hacer actuar al sistema depurativo, así como el hecho de tomar toda el agua que nos pida, le ayudará a evacuar detritus y a no deshidratarnos.

Que nadie tema caer en desnutrición, si no lo está, ya que en una sociedad sobrealimentada como la nuestra, lo habitual es tener reservas más que suficientes para aguantar unos días. No obstante, el consejo de un experto en ayuno siempre será conveniente. Conozco varios médicos que lo son y como medida general, no es aconsejable ayunar en casos como embarazadas, niños, ancianos depauperados, convalecientes en general, gotosos, etc. En estos casos, o si no se quiere ayunar por cualquier causa, habrá que recurrir a las plantas medicinales, que nunca será tan barato, rápido y eficaz para realizar el mismo trabajo que el ayuno, pero que pueden intentarlo con muchas probabilidades de éxito. Hay plantas como el *Lepidium latifolium*, sobre el que un estudio de siete años de duración en el Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca, publicado por la prestigiosa Revista Científica *Molecular Carcinogenesis* en 2018, demostró, entre otras cosas, que es capaz de limpiar el citoplasma (interior) celular. Ayudado por plantas depurativas, como la alcachofera, el rábano negro, las semillas de cardo mariano, el diente de león, el boldo, el desmodium, .solos o combinadas en productos ya existentes, pueden ayudar a depurar o limpiar el organismo ensuciado por los abusos dietéticos y energéticos, así como por los vicios del tabaco, el alcohol, las drogas y otros. A la vez, como ya hemos comentado, habría que emular la acción del ayuno sobre el sistema inmunitario, ayudándolo con plantas que lo estimulen. Tales pueden ser la equinácea, el tomillo, la capuchina o el propóleo que nos facilitan las abejas. No estoy garantizando nada. Tan sólo, relatando mi experiencia personal y deseando que a alguien ésta le pueda ayudar.

Dado que el ayuno está suficientemente demostrado que elimina toxinas existentes en el medio interno y favorece al sistema inmunitario, no habría en este sentido nada que demostrar. (*Mattson MP et al., 2017; Longo VD et al., 2014; Castello L et al., 2010; Cheng CW et al., 2014*)

Las “Prácticas Higienistas” a las que aludo, aplicadas masivamente cuando se vio venir la epidemia, en mi opinión hubieran hecho innecesarias tanto la reclusión como la ruina de tanta gente y la saturación de los hospitales. Ahora, todavía estamos a tiempo de ayudar a resolver el problema y tenerlo en cuenta cuando, sin duda alguna, se vuelva a presentar otra situación similar.

Y esto son lentejas, si quieres las tomas y sino las dejas.





Prepara tus DEFENSAS

La llegada del **otoño y del invierno**, con bajadas de temperatura, lluvias, disminución de las horas de sol y bruscos cambios térmicos, hacen que sea la época en la que es más frecuente la aparición y transmisión de infecciones respiratorias.

Aunque se relaciona al frío con la mayoría de enfermedades respiratorias, **no es el frío en sí el culpable**. Uno de los principales motivos es que en invierno se dan las condiciones de humedad y temperatura propicias para la supervivencia de los virus causantes de estas infecciones. Al hacer más frío en el exterior, pasamos más tiempo en espacios cerrados, lo que indirectamente favorece el contagio. Además, al tener encendidas las calefacciones de casa, para evitar que entre el frío, ventilamos menos.

Este año, debido a la situación que estamos viviendo a nivel mundial, a las patologías típicas del otoño-invierno le sumamos la Covid-19, por lo que, si ya de por sí nos preparamos para esta época cuidando nuestro organismo, **este año cobra especial importancia** el cuidado del sistema inmunitario.

Laura Palacios.
Departamento Médico de Soria Natural

DEFEN

¿Qué es el sistema inmunitario?

Los seres humanos contamos con un sistema defensivo, que nos protege contra agentes dañinos para el organismo. Por diversos motivos, cambios de temperatura bruscos, cambios de estación, estrés, mala alimentación, etc. puede disminuir la eficacia de nuestro sistema defensivo y hacemos más vulnerables a padecer infecciones.

¿Cómo podemos ayudar a nuestro sistema inmunitario?

ALIMENTACIÓN

Una dieta variada, equilibrada y saludable contribuye a un buen funcionamiento de las defensas. Es importante que nuestra alimentación incluya frutas y verduras como el pimiento rojo, el brócoli, la naranja, la zanahoria, las espinacas y el kiwi, ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes. También son necesarios el pescado azul, las legumbres, el aceite de oliva, los frutos secos, etc. para asegurar un aporte equilibrado de los diferentes tipos de grasas esenciales para la salud. Tenemos que evitar los alimentos ultraprocesados y refinados que disminuyen la capacidad del sistema inmunitario.

BIENESTAR EMOCIONAL

Dormir es necesario, no sólo para encontrarnos descansados y con energía al día siguiente, sino también para que nuestro sistema inmunitario funcione de forma adecuada, ya que al dormir el sistema defensivo aprovecha para regenerarse y fortalecerse en sus funciones contra las toxinas y los gérmenes. Además, la incertidumbre generada por este nuevo escenario, la cantidad de noticias al respecto, las nuevas situaciones a las que nos enfrentamos pueden interferir en nuestro bienestar emocional. Un mayor nivel de estrés o no descansar las horas necesarias pueden hacer que nuestro sistema inmunitario se vea afectado.

EJERCICIO

El ejercicio físico realizado de manera regular y moderada, mejora el funcionamiento del sistema inmunitario. Caminar a paso ligero, nadar, montar en bicicleta, etc. pueden ayudarnos. Así que, dentro de lo posible, hay que intentar mantenerse activo.

PREVENIR LA COVID-19

Además de todo esto, este año cobran especial importancia las medidas recomendadas por las autoridades sanitarias para ayudar a prevenir la Covid-19, pero que a su vez nos ayudaran a prevenir otras infecciones estacionales. No olvides:



Lavarte las manos con frecuencia y de forma minuciosa.



Mantener la **distancia de seguridad** con otras personas.



Usar mascarilla higiénica en general y especialmente cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad.

iRecuerda usarla correctamente!



Evitar tocarse la cara.



Limpiar con regularidad las superficies que más se tocan.

En caso de no encontrarte bien, **iQuédate en casa!**

Una ayuda natural

Algunos componentes que pueden ayudar a mantener nuestro sistema inmunitario en buen estado y que, de esta forma, pueda estar preparado ante agresiones externas son:

QUERCETINA

Es un flavonoide ampliamente distribuido que se encuentra en alimentos como la cebolla, las uvas, las manzanas, los cítricos, el brócoli, etc. Tiene propiedades beneficiosas para la salud, efectos antioxidantes, antiinflamatorios, antivirales e inmunoprotectores.

REISHI

El hongo *Ganoderma lucidum*, conocido en China como Ling zhi y popularmente como Reishi, se ha utilizado durante miles de años en la medicina tradicional china. Presenta una compleja composición química en la que se han identificado más de 400 moléculas diferentes. Destaca su contenido en polisacáridos, concretamente de β -glucanos, que tienen propiedades inmunoestimulantes e inmunomoduladoras.

PROBIÓTICOS

Ayudan a mantener la integridad de la barrera intestinal, una de las puertas de entrada de microorganismos más importante y considerada como uno de los principales órganos del sistema defensivo.

VITAMINA D

Es una vitamina liposoluble, con diferentes funciones en el organismo. Es esencial para una eficiente utilización del calcio, que es necesario para un correcto mantenimiento óseo. Es necesaria para un correcto funcionamiento del sistema inmunitario y, además, tiene propiedades antiinflamatorias.

VITAMINA C Ó ÁCIDO ASCÓRBICO

Es imprescindible por las numerosas funciones que desempeña en el organismo, entre las que destaca su papel en el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, en la formación de colágeno. También destaca su función como antioxidante, contribuyendo a prevenir el daño de los radicales libres.

OTROS:

- **Lactoferrina:** proteína que se encuentra en la leche y en otras secreciones como la saliva, las lágrimas, la orina, etc. Tiene acción antibacteriana, antiviral y antifúngica. Es estimulante del sistema inmunitario y ayuda a prevenir las infecciones.

- **Propóleo:** es un producto elaborado por las abejas que posee capacidad para estimular el sistema inmunitario y, además, también tiene acción antimicrobiana, antiinflamatoria, analgésica y cicatrizante.

- **Melatonina:** La melatonina es una hormona sintetizada a partir del triptófano, en la glándula pineal, encargada de la regulación de los ritmos circadianos. Se ha utilizado con éxito para tratar trastornos del sueño y una lista variada de trastornos que incluyen las infecciones virales.



La Naturaleza
NUNCA DEJARÁ
DE SORPRENDERNOS



COMPOSOR 08

Con equinácea,
que ayuda a reforzar el sistema inmunitario.

Expertos en cuidarte.

www.sorianatural.es

De venta en herbolarijs y parafarmacias.



Las plantas medicinales han sido desde el origen de los tiempos una ayuda fundamental para nuestra salud. Ya los pueblos de la Edad Antigua las utilizaban para curar diferentes afecciones. Su uso a modo de tisana o infusión ha sido la farmacia de las diferentes civilizaciones. Hoy, siguen siendo una preparación muy habitual para mitigar muchas dolencias. Pero una tisana no sólo nos aporta un beneficio terapéutico. Detrás de una taza a base de plantas hay un aporte de armonía y serenidad que nos ayuda a sentirnos naturalmente bien.

Un origen de leyenda

El origen de las infusiones parece remontarse, según la leyenda, al año 2737 a.C. En tiempos del emperador chino Sheng Tun el agua debía hervirse antes de ser consumida. Un día, mientras descansaba en el campo, unas hojas de té cayeron, arrastradas por el viento, en su recipiente. El emperador, atraído por el aroma, probó el líquido. El consumo de esta nueva bebida se difundió, primero, entre las clases pudientes y, después, por toda China. Posteriormente se popularizó en todo el mundo utilizando otras plantas beneficiosas por sus propiedades medicinales.

Mejor ecológicas

La calidad de la planta utilizada en la elaboración de la infusión es muy importante. Debemos contrastar el origen de la materia prima y apostar por plantas que provengan de cultivos limpios, en los que no se hayan utilizados pesticidas ni abonos químicos. Siempre que sea posible buscaremos plantas con el sello de Agricultura Ecológica, la Eurohoja, que además nos dará garantías de un uso medioambientalmente responsable de la tierra.



Jodas las tisanas no se preparan igual

No todas las bebidas medicinales se preparan del mismo modo. Es importante saber elaborarlas para aprovechar todas sus bondades terapéuticas y aromáticas. El modo de preparación dependerá, fundamentalmente, de la parte de la planta que utilizemos.

»» INFUSIÓN

Cuando se utilizan las partes más delicadas de la planta, como las hojas o las flores, estas se riegan con agua muy caliente a punto de hervir, pero sin que llegue a hacerlo. Se tapa y se deja reposar durante unos cinco o diez minutos antes de colar. De este modo, se garantiza que no se pierdan algunos principios activos de las plantas que en caso de someterse a ebullición se volatilizarían.

»» DECOCCIÓN

En el caso de las partes más duras de las plantas (tallos, raíces, cortezas) se mantienen hirviendo en agua entre cinco y diez minutos con el recipiente tapado. Después, se deja reposar la mezcla el mismo tiempo y posteriormente se cuela.

ANÍS VERDE *Pimpinella anisum* L.

Contribuye a eliminar los gases y reducir la sensación de hinchazón. Sus frutos contienen una esencia con propiedades digestivas.

COLA DE CABALLO *Equisetum arvense* L.

Depurativa y remineralizante. Facilita la eliminación de residuos tóxicos ya que estimula la función de los riñones.

HINOJO *Foeniculum vulgare* Miller

Reduce la hinchazón abdominal, evita la formación de gases y favorece la digestión.

MANZANILLA *Matricaria chamomilla* L.

Favorece la secreción de los jugos gástricos y facilita las digestiones. Se utiliza para combatir náuseas y vómitos.

MELISA *Melissa officinalis* L.

Para calmar los nervios. Sus efectos calmantes también actúan sobre estómagos revueltos.

MENTA POLEO *Mentha pulegium* L.

Después de las comidas copiosas actúa favorablemente sobre la sensación de pesadez e hinchazón.

SALVIA *Salvia officinalis* L.

Con flavonoides, actúa equilibrando el sistema hormonal ayudando a regular el ciclo menstrual. También es expectorante por lo que se recomienda en el resfriado.

TILA *Tilia platyphyllos* Scop

Útil para aplacar los estados de nerviosismo y ansiedad. Por sus propiedades relajantes también favorece el sueño.

TOMILLO *Thymus vulgaris* L.

Ayuda a fortalecer las defensas del organismo. Por su composición en timol contribuye a suavizar la garganta y la tos.

REGALIZ *Glycyrrhiza glabra* L.

Protege la mucosa del estómago de la acción corrosiva de los jugos gástricos. Calma la acidez y mejora la sensación de pesadez.

ESTEVIA *Stevia rebaudiana*

La hoja de la estevia se utiliza tradicionalmente para tratar diferentes trastornos del metabolismo. Tiene un alto poder edulcorante con un índice glucémico de cero.

SEN *Cassia angustifolia* Vahl

Tiene propiedades laxantes. Una infusión por la noche estimulará la motilidad intestinal a la mañana siguiente, facilitando el tránsito.

ESPINO BLANCO *Crataegus oxyacantha* Auct

Actúa sobre el sistema circulatorio garantizando al corazón un mayor aporte de sangre oxigenada. Tiene también acción sedante en casos de irritabilidad y nerviosismo.

TÉ *Thea sinensis* L.

Por su contenido de polifenoles tiene acción antioxidante y combate el envejecimiento. Además, tiene un efecto estimulante que nos ayuda a mantenernos despiertos.





PARÁSITOS INTESTINALES

Los parásitos intestinales viven dentro de nosotros. Se alimentan a costa nuestra, aprovechando parte de los nutrientes que ingerimos. Si nuestro sistema inmunitario es fuerte la carga parasitaria será baja, pero si la cantidad es suficiente se convertirán en patógenos: nos provocarán diarreas, hinchazón, picores, malestar digestivo, pérdida de peso...

Aunque se asocian a países pobres o en vías de desarrollo, con hábitos higiénicos escasos, lo cierto es que las enfermedades parasitarias también tienen relevancia aquí, relacionada sobre todo con los alimentos contaminados o mal cocinados. Cada vez son más los viajes largos fuera de nuestras fronteras, incluso de personas con enfermedades crónicas o inmunodeprimidas. Los inmigrantes viajan a menudo a sus regiones de origen. Hábitos y movimientos migratorios tienen mucho que ver con un dato: el 10% de las diarreas infecciosas en nuestro país están provocadas por parásitos intestinales.

LAS INFECCIONES PARASITARIAS MÁS COMUNES ESTÁN PROVOCADAS POR:

- *Giardia lamblia*, un protozoo asociado al consumo de agua contaminada o carne cruda infectada, así como al contacto con superficies contaminadas con heces de animales o personas. Produce la giardiasis.
- *Enterobius vermicularis*, responsable de la denominada oxiuriasis. Es el parásito que popularmente conocemos como lombrices, tan habituales en los niños, pero que pueden contagiarlas a personas adultas.
- *Taenia saginata* y *solium*, un gusano plano de la carne de vacuno y de cerdo, respectivamente, que produce teniasis.
- *Ascaris lumbricoides*, un tipo de gusano cilíndrico que ocasiona la ascariidiasis y que se contagia a través de la tierra infectada por sus huevos.

En medicina convencional, el tratamiento de estas infecciones se basa en la utilización de fármacos antihelmínticos con diferentes mecanismos de acción. Sin embargo, la aparición de resistencias a estos medicamentos, sus efectos secundarios, en algunos casos, y la necesidad de mantener tratamientos durante largos periodos de tiempo, han hecho que surjan investigaciones encaminadas a encontrar nuevas moléculas activas contra estos parásitos. En este sentido, las plantas medicinales son una buena fuente de compuestos activos como terpenos, saponinas, flavonoides, alcaloides o fenoles, que pueden ser una buena opción para el tratamiento de estas infecciones.

TOMILLO *Thymus vulgaris* L.

Conocida popularmente como un estimulante de nuestras defensas, útil también en afecciones respiratorias, esta planta aromática tiene actividad antimicrobiana. Esta se debe al timol y el carvacrol, los dos componentes mayoritarios del aceite esencial. Diversos estudios han demostrado que actúa impidiendo la eclosión de los huevos y el movimiento de las larvas y los gusanos.

AJO *Allium sativum* L.

En la medicina tradicional china, el ajo se utiliza en extractos alcohólicos para combatir los gusanos intestinales. Diferentes estudios han constatado esa función del ajo frente a parásitos que causan giardiasis, leishmaniosis o filariosis.

HIERBABUENA *Mentha spicata* L.

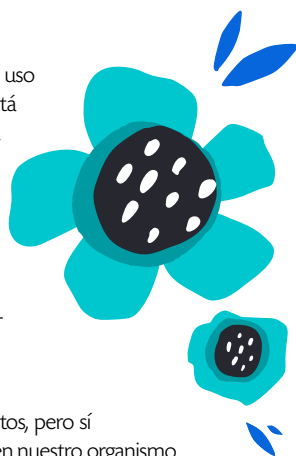
Entre las múltiples propiedades de la hierbabuena, muy conocida por su uso frente a las malas digestiones y para tratar afecciones respiratorias, está también la antihelmíntica. En muchos lugares del mundo se utiliza tradicionalmente para ayudar a expulsar los gusanos intestinales.

VERDOLAGA *Portulaca oleracea* L.

En las hojas de esta planta, muy abundante en la naturaleza y considerada parte de la maleza, se han identificado diferentes compuestos químicos con acción antihelmíntica. Diferentes estudios *in vitro* han comparado su actividad con la de algunos medicamentos, constatando que puede paralizar y matar diversos gusanos.

CARBONATO DE MAGNESIO

No tiene una acción directa sobre la motilidad o la pervivencia de los parásitos, pero sí ayudará a la eliminación de los gusanos. El carbonato de magnesio funciona en nuestro organismo como un laxante suave atrayendo agua hacia el intestino y aumentando el volumen de las heces.



¿CÓMO PUEDO PREVENIRLOS?

Hay algunas medidas básicas para prevenir las infecciones por parásitos intestinales:

- Lavarse las manos antes y después de comer y de preparar la comida
- No consumir agua no potable y de manantiales
- Lavar bien frutas y verduras antes de su consumo
- Evitar carnes y pesados crudos o escasamente cocinados
- En los viajes a países en desarrollo tomar agua embotellada
- Cuando exista un caso en la familia, extremar la limpieza de manos y ropa del hogar
- Los probióticos contribuyen a mantener el equilibrio de la microbiota del intestino

DEFENSAS FUERTES

Nuestro sistema inmunitario es la pieza clave de nuestro organismo para defendernos de agentes potencialmente dañinos. Si está en buen estado puede ayudarnos a evitar infecciones y, en caso de contraer la enfermedad, su evolución puede ser más favorable y con menos complicaciones. Hay determinadas plantas y productos naturales que pueden ser tu aliado perfecto para unas defensas fuertes.



COMPOSOR 08
ECHINA COMPLEX
Mezcla propóleo, tomillo y equinácea que ayuda a reforzar el sistema inmunitario.
PVP (50 mL): 11,50 €

COMPOSOR 16
SINUSOL COMPLEX
Nebulizador nasal con plantas de acción antiséptica y descongestiva.
PVP (25 mL): 6,07 €

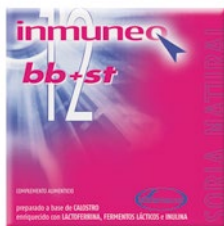
EXTRACTO DE PROPÓLEO
El propóleo destaca por su capacidad para estimular nuestras defensas.
PVP (50 mL): 13,06 €



INTESTREG PLUS
La microbiota intestinal es uno de los principales mecanismos de defensa de nuestro organismo. Intesreg plus, con bacterias probióticas, glutamina e inulina, ayuda a protegerla y cuidarla.
PVP (14 x 10 g): 22,95 €



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 €



INMUNEO 12 BB+ST
Comprimidos elaborados a base de calostros bovinos, enriquecidos con lactoferrina, fermentos lácticos e inulina.
PVP (48 x 250 mg): 20,59 €



VIT&MIN 45 VIT D₃ 2000 UI
La vitamina D contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
PVP (60 X 200 mg): 8,85 €

INMUNODEN E INMUNODEN JUNIOR

Elaborados con uvas blancas, lactoferrina, probióticos y hongos inmunostimulantes. Ayudan al funcionamiento del sistema inmune contribuyendo a regenerar la flora intestinal beneficiosa.

PVP (10 x 11 mL): 17,77 €





MELATONIN DEFENS

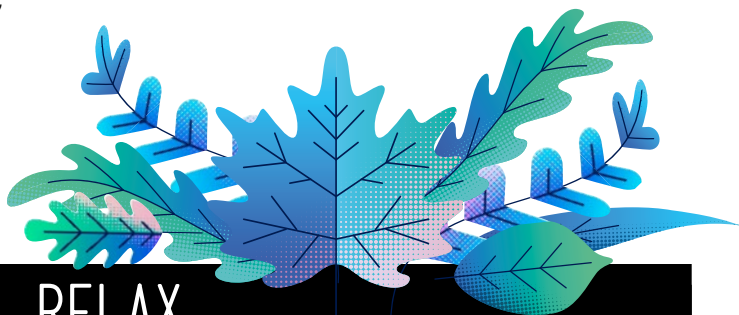
Con melatonina, 5-HTP, Vitamina B₆ y Zinc.

REISHI DEFENS

Con extracto seco de reishi (*Ganoderma lucidum*) y quercetina.

QUERCETIN DEFENS

Con quercetina, melatonina, Vitaminas C y D y Zinc.



SUEÑO Y RELAX

Dormir no sólo es imprescindible para estar descansado. También es fundamental para tener su sistema inmunitario fuerte. Plantas como la valeriana, la amapola de california o la pasiflora pueden ayudarte.

SEDANER SUEÑO

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

PVP (24 x 650 mg): 9,70 €



COMPOSOR 05 SEDANER COMPLEX

Extractos de valeriana, azahar, pasiflora, amapola de california y espin blanco, plantas con propiedades sedantes y relajantes que ayudan a aliviar el nerviosismo y en casos de problemas de sueño.

PVP (50 mL): 12,25 €

CUIDA TU APARATO LOCOMOTOR

NOFLASOR

Comprimidos elaborados con plantas reconocidas por sus propiedades antiinflamatorias. A base de escaramujo, salvia, harpagofito, oliva y boswellia.

PVP (28 x 800 mg): 20,58 €



MINCARTIL 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 €



MINCARSUPLEX OVO

Comprimidos elaborados con sulfato de glucosamina, sulfato de condroitina, membrana de huevo, ácido hialurónico y MSM. Ayuda a proteger las articulaciones contribuyendo a reducir el dolor articular.

PVP (84 x 1175 mg): 30,83 €



SILORGLIC

Con silicio orgánico y glicerina, especialmente diseñado para deportistas, ayuda a prevenir y recuperar lesiones deportivas. En general, está recomendado para hacer frente a problemas articulares y dolores musculares.

PVP (14 x 25 g) 18,39 €

COMPOSOR 13 OXIUR COMPLEX

Mezcla de extractos fluidos glicerinados de tomillo, hierbabuena y verdolaga, plantas escogidas por su acción antihelmíntica.

PVP (50 mL): 10,50 €





DIETA LIMPIA

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

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



CACTILIMP

Combina boldo, abedul y hamamelis con Cactinea™ y *Opuntia ficus-indica*. Ayuda a controlar el peso y favorece la eliminación de líquidos.

PVP (30 x 1200 mg): 14,34 €

MANGOLIP

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€

CAPSLIM

Actúa sobre el metabolismo y la combustión de la grasa corporal. Elaborado con concentrado de té verde y pimienta, ingredientes que ayudan a estimular el efecto termogénico.

PVP (14 x 10 g): 18,90 €

MINUSLIP

NOVEDAD

Cápsulas que combinan la acción de los microorganismos *Lactobacillus gasseri* BVR17™ y *Bifidobacterium breve* BB03 con Dextrina (Nutriose®), fibra dietética soluble.



SIMBIÓTICOS

UNA NUEVA ESTRATEGIA PARA CONTROLAR EL SOBREPESO

El concepto de nutrición tradicional basado en ingerir carbohidratos, grasas y proteínas con una dieta ajustada en calorías, ha pasado a la historia.

Nuestro tubo digestivo es un ecosistema de más de ocho metros de largo en el que habitan más de 500 especies diferentes de microorganismos que se encargan de procesar, digerir, absorber y asimilar los nutrientes de forma eficaz. Sólo en los últimos 20 años hemos sido capaces de darnos cuenta del impacto de esta flora intestinal en la salud en general, de estudiar multitud de bacterias, levaduras y hongos que tienen papeles beneficiosos, y de cultivarlos y encapsularlos para convertirlos en una nueva estrategia para el tratamiento de la obesidad y de otras alteraciones digestivas y del sistema inmunitario.



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

PROBIÓTICOS

Los probióticos son microorganismos vivos que, tomados en cantidad suficiente y junto con una dieta adecuada, actúan de forma beneficiosa a nivel digestivo. Destaca el papel de los lactobacilos y las bifidobacterias:

- Ayudan a controlar diarreas agudas y crónicas
- Reducen las molestias de las intolerancias enzimáticas (como la de la lactosa)
- Reducen la inflamación intestinal
- Mejoran el intercambio de nutrientes
- Intervienen en la modulación del sistema inmune
- Mantienen en equilibrio el pH interno
- Mejoran la producción de neurotransmisores como la serotonina, teniendo un impacto incluso en nuestro estado emocional
- Controlan la proliferación de otros microorganismos patógenos
- Reducen o eliminan toxinas y sustancias cancerosas
- Tienen un efecto clave en el desarrollo de la obesidad

Los probióticos se encuentran en alimentos y suplementos. Pero, sin embargo, sabemos que no es suficiente con el aporte de los organismos vivos sin más. La nutrición debe aportar el medio prebiótico óptimo para colonizar las zonas adecuadas del intestino.

PREBIÓTICOS

Los prebióticos son esas fibras dietéticas que suponen una protección para la mucosa intestinal, un sustrato para la proliferación bacteriana y un vehículo para que los probióticos lleguen al colon y fermenten adecuadamente.

El problema es que la fibra soluble, al igual que los probióticos, son escasos en la dieta moderna. Nuestros antepasados hace 150.000 años consumían diez veces más fibra dietética, muchos más alimentos crudos y fermentados, más cantidad de grasas (omega 3 y ácidos grasos de cadena corta y media necesarios para la salud de las mucosas), la carga microbiana de los alimentos era 50 veces mayor y además no existían los antibióticos.

Hemos evolucionado, afortunadamente, y disponemos de antibióticos que curan las infecciones y la seguridad alimentaria nos protege de numerosas enfermedades. Pero está claro que esto, junto con un exceso de comida procesada, que varía poco a pesar de la estacionalidad y totalmente esterilizada, ha conseguido mermar el equilibrio de la microbiota intestinal. Hemos superado la desnutrición como epidemia mundial, pero ahora debemos lidiar con la malnutrición.

SIMBIÓTICOS

En la dirección de combatir la malnutrición y el sobrepeso, una nueva estrategia ha aparecido postulándose como un complemento a la dieta y al ejercicio, para mejorar la sensibilidad a la insulina, controlar los lípidos en sangre y reducir el perímetro de cintura: los simbióticos.

Los simbióticos son suplementos con un efecto sinérgico entre probióticos y prebióticos. De esta forma se asegura un aporte suficiente de microorganismos y fibra soluble que contribuye a la mejora de la salud en general y, dependiendo de la cepa, a mejorar la composición corporal del huésped.

La forma más cómoda de incluir simbióticos en la dieta es a través de la suplementación y existen evidencias suficientes para pensar que el aporte durante al menos ocho semanas de las cepas *Lactobacillus gasseri* BNR17 y *Bifidobacterium breve* BB03 tiene un impacto positivo sobre la grasa abdominal y el sobrepeso.

Siempre debemos acompañar la suplementación de unos buenos hábitos. Te damos unas recomendaciones extra para que tu aparato digestivo se mantenga en plena forma:

- Consume frutas como la manzana y las uvas con piel.
- No esperes a consumir el plátano muy maduro. También es una fibra prebiótica la del plátano macho o la yuca.
- El arroz y la patata, consúmelos una vez estén fríos (o recalentados)
- Las verduras como el ajo, la cebolla, los espárragos y el tomate son fibras altamente fermentables que contribuyen a mantener una buena salud digestiva.
- Bebe bastante agua.
- Toma alimentos fermentados directamente como chucrut, kéfir o encurtidos.
- Evita el abuso de sustancias irritantes como alcohol, cafeína, picantes, y el uso de medicamentos salvo que sea por prescripción médica.





Alimentación responsable y sostenible

Nuestra alimentación interviene, no solo en nuestra salud, sino también en la pervivencia del planeta. La forma que elijamos de alimentarnos debe ser respetuosa con nosotros mismos y con la tierra. Aunque cada vez existe mayor sensibilidad por reducir el impacto negativo que nuestro consumo tiene sobre el entorno, hay que seguir trabajando en esta línea.

Cada uno de nosotros podemos ser parte de la solución, si adaptamos nuestra dieta. Hay algunos hábitos de consumo que podemos cambiar para reducir nuestro impacto y ayudar a la sostenibilidad:

- Prioriza los **alimentos frescos**, de proximidad y de temporada
- Elige **alimentación ecológica**, que es garantía de un cultivo y elaboración sin químicos según métodos de producción respetuosos con el medio ambiente.
- Come **menos alimentos de origen animal**. La industria ganadera (cárnica y láctea), por sus emisiones de

efecto invernadero y su consumo de agua, está entre los máximos responsables del cambio climático.

- Sigue una alimentación consciente o **mindful eating**, poniendo los cinco sentidos en el momento de comer. Pon freno a la vorágine del día a día a la hora de sentarte a la mesa. Observa, capta los aromas, saborea cada bocado y sé agradecido.
- **Planifica tus menús** para evitar el despilfarro y aprovechar las sobras.
- **Recicla**. Deposita tus residuos en el contenedor correspondiente.

Nuestras bebidas vegetales cuidan de ti y del planeta



Con Ingredientes de Agricultura Ecológica. Están elaboradas con ingredientes vegetales cultivados utilizando las mejores prácticas ambientales, sin químicos y respetando la biodiversidad.

87% del envase de origen vegetal. En un brik hecho mayoritariamente con cartón, un recurso natural renovable, procedente de árboles de bosques gestionados responsablemente (FSC). Tanto el tapón como gran parte del laminado del brik es polietileno de origen vegetal, procedente de la caña de azúcar.



Con este envase **evitamos la emisión de 487 toneladas de CO₂** cada año. Es el equivalente a 11 vueltas al mundo en coche.



Proteínas vegetales

Las proteínas son un nutriente esencial para el organismo. Formadas por cadenas de aminoácidos, las proteínas se están formando y destruyendo continuamente dentro de las células y son indispensables para el desarrollo de múltiples procesos vitales. Aunque se asocian a la carne, el pescado y el huevo, hay multitud de fuentes vegetales de proteínas. Frente a las animales, las proteínas vegetales tienen importantes beneficios.



- Tienen menos grasas y son insaturadas
- Contribuyen a reducir la cantidad de colesterol malo
- Son más fáciles de digerir
- Están en alimentos que también contienen fibra
- Aportan vitaminas y minerales
- Son saciantes
- También son buenas para el planeta por su menor huella medioambiental

GARBANZOS Y LENTEJAS

Son otra buena opción en potajes, ensaladas o hummus.

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURA

PVP (300 g) 2,95 €

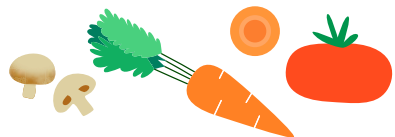


QUINOA

Es el grano con mayor contenido proteico. Es un alimento muy completo nutricionalmente, con grasas, hidratos, minerales y vitaminas.

ALBÓNDIGAS VEGETALES DE QUINOA CON SALSA DE TOMATE

PVP (350 g) 4,22 €



PVP recomendado para península. IVA incluido.

SOJA

Supera en aporte proteico a las carnes. Puedes incorporarlas consumiendo bebida de soja, tofu, tempeh o alimentos elaborados como hamburguesas, picadillos o patés.

BURVEG ORIGINAL Y BURVEG BARBACOA

PVP (2 x 100 g) 3,95 €

PICADILLO VEGETAL

PVP (250 g) 2,99 €



FERTOF. TOFU NATURAL ECOLÓGICO FERMENTADO

PVP (250 g) 2,15 €



SEITÁN

El seitán, elaborado a partir de harinas fuertes de trigo, tiene un alto contenido en proteínas. Admite casi cualquier modo de cocinado.



SEITÁN ESPONJOSO

PVP (2 x 150 g) 4,32 €

CEREALES INTEGRALES

Cambiar los cereales refinados por integrales no sólo nos aportará fibra, minerales y vitaminas. Además, sumaremos más proteínas y menos hidratos.

GERMEN DE TRIGO

PVP (300 g) 1,83 €

SALVADO DE TRIGO

PVP (250 g) 1,28 €



SEMILLAS

Las semillas, como las de chía, cáñamo...destacan por su alto contenido de proteínas. Puedes añadirlos a zumos, batidos, yogures o ensaladas.



SEMILLAS DE CHÍA

PVP (250 g) 3,74 €

SEMILLAS DE COMINO NEGRO

PVP (240 g) 4,51 €

BEBIDA DE ALPISTE

PVP (1 L) 1,99 €

BEBIDA DE SEMILLAS DE CALABAZA

PVP (1 L) 1,95 €



Atención profesional y asesoramiento personalizado

CLAVES DEL FUTURO DEL HERBOLARIO

La pandemia del coronavirus ha sacudido la economía y ha hecho que España se enfrente a una grave crisis económica. En el segundo trimestre del año 2020 el consumo de los hogares se desplomó por encima del 21% y el PIB cerró con una caída del 18,5%. Ante esta situación de descalabro económico, el sector de la Medicina Natural y la Alimentación Ecológica lucha por mantenerse apoyándose en su profesionalidad. Así ven el momento actual algunos de nuestros clientes.

HIERBAS SALVAJES

Santa Cruz de Tenerife.



Enrique Ariza Esplugas

Nº de tiendas: 3 (Dos herbolarios y una EcoTienda)

A nuestro sector, afirma Enrique Ariza, la crisis le ha afectado en mayor o menor medida. Sin embargo, piensa que puede salir reforzado "si seguimos trabajando de forma profesional, dando servicio, información y estando en constante evolución". Ariza, que reclama apoyo institucional y empresarial para tener el reconocimiento de una labor que llevan décadas realizando y defendiendo, considera que hay una tendencia de consumo de alimentos ecológicos y productos naturales en la que los herbolarios y ecotiendas deben ser referente. Ese papel modélico se consigue, a su juicio, ofreciendo información, productos de calidad y atención al cliente.

HERBOCEE

Cee (A Coruña).



Inés Lago Campos

Nº de tiendas: 1

Inés Lago, de Herbocee, considera que el herbolario debe cumplir una función fundamental que pasa por dar consejo e información y ofrecer al cliente productos que le ayuden a prevenir de forma adecuada y segura. En ese sentido, insiste en que es fundamental la profesionalidad. “En medio de tanta incertidumbre, a la hora de recomendar un producto hay que transmitir seguridad apostando por marcas de confianza”. Asegura que nos encontramos en un momento crucial para posicionar a herbolarios y parafarmacias como alternativa natural al lado de la farmacia.

DIETÉTICA SANTIAGEMMA BIO

(Sant Joan Despí/Sant Feliú de Llobregat) Barcelona



Ana Cabrera Sánchez

Nº de tiendas: 3

“El sector de la dietética está en un momento de cambio”. Así lo considera Ana Cabrera, de Dietética Santagemma, quien destaca que hoy en día hay muchísima información y el cliente final es mucho más exigente y el asesoramiento y la atención al público, que siempre han sido su máxima, actualmente son fundamentales. Cabrera también señala que ahora hay mucha más competencia, no sólo de las tiendas del ramo, sino de farmacias, supermercados y venta on-line. Esto hace, dice, que los herbolarios tengan que actualizarse contantemente para dar cada día un mejor servicio y atención a los clientes. El herbolario, recuerda, debe caracterizarse por la cercanía, la variedad de productos y el servicio.

HERBOLARIOS ARTE-SANO

Madrid



Jaime Torre Barco

Nº de tiendas: 9

“Nuestro sector está haciendo una gran labor ya que podemos ayudar y asesorar a mucha gente que en estos momentos tan duros tienen miedo y nos piden consejo para poder cuidar su salud de forma natural”. Para Jaime Torre, el herbolario es un gran centro que se va renovando constantemente. En su caso, asegura, cada vez son más llamativos de cara al público porque van abriendo tiendas más grandes y más surtidas donde los consumidores saben que pueden encontrar todo tipo de referencias que necesiten, pero siempre reforzado el surtido con el apoyo y asesoramiento personalizado para todas las consultas y dudas que puedan tener.

Soria Natural mejora sus procesos productivos

La eficiencia es, desde siempre, una de las máximas de Soria Natural. No sólo cuando se habla de productos finales, sino también del proceso productivo de los mismos. En este sentido, y en el marco de su política de mejora continua, durante los últimos meses la compañía ha desarrollado una fuerte inversión para la **automatización y mejora de la línea de producción de tofu** de su factoría de Soria. Los objetivos fundamentales de la inversión han sido dos. Por un lado, incrementar la capacidad productiva, llegando a poder multiplicarla por cuatro. Por otro lado, incrementar el rendimiento y la rentabilidad.

La nueva línea aporta soluciones integradas y de mejora en el proceso completo, desde la preparación de la soja -materia prima del tofu- hasta el envasado del producto final. La familia de tofus de Soria Natural cuenta con siete variedades (natural, ahumado, mediterráneo, japonés, fermentado, con aceitunas y con sésamo tostado). La inversión en esta nueva tecnología supera los 550.000 euros y ha sido desarrollada en colaboración con GEA Ingeniería.



Formación continua en materia de calidad

La formación es uno de los pilares fundamentales de la gestión empresarial. En este sentido, Soria Natural desarrolla diferentes acciones de manera continua a lo largo del año convencidos de que una adecuada formación, la adquisición de nuevos conceptos y conocimientos, repercutirá en la mejora de la realización del trabajo. Entre esas acciones formativas destaca la que anualmente se imparte en materia de calidad, seguridad alimentaria y sistemas de calidad farmacéutica. Va dirigida a todos los trabajadores de planta de nuestro laboratorio en Garray (Soria) y este año se ha desarrollado siguiendo las medidas y protocolos Covid.



La afición del R.C.D. Espanyol, premio Fost Print 2020

Cada temporada y desde hace más de una década Soria Natural otorga el premio Fost Print al Jugador con más Energía de la temporada al que se considera el mejor futbolista del R.C.D Espanyol. **En su última edición el galardón tuvo un ganador de excepción: la afición perica.** Tras considerar que ningún integrante de la plantilla cumplía con los mínimos que exigen las bases del premio, se decidió no hacer entrega del trofeo que lo acredita a ningún futbolista y aprovechar la ocasión para hacer un reconocimiento a los aficionados, auténticos protagonistas en una temporada tan difícil. Diez seguidores, oyentes del programa La Grada, pudieron disfrutar de un tour por el estadio.



Especialistas en
packaging

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



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


CARTOPAR
ARTES GRAFICAS
Desde 1965



Miles de empresarios
diferentes, un partner
de confianza

**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

Tu partner en la era digital.

Ready?



vodafone
business