

Qualitas Vitae

EN TEMPORADA

Cinco plantas que alivian las piernas cansadas

VIVIR CON SALUD

Alimentos para un bronceado saludable

IDEAS & ECO-RECETAS

Tres ensaladas saciantes y nutritivas

HÁBITOS SALUDABLES PARA EL DÍA A DÍA

N.º 37 - Primavera/Verano 2025


SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

Alimentación plant-based **BIO**



**Hamburguesas Vegetales · Tofu · Seitán · Burveg · Bebidas Vegetales
Eco-snacks · Panes y tostadas · Croquetas · Cereales y galletas**

Qualitas Vitae

EDITORIAL

Tener conciencia sobre nuestra salud y actuar de manera proactiva es esencial. No debemos esperar a estar enfermos para cuidar nuestro bienestar. Prevenir implica tomar decisiones informadas sobre nuestros hábitos de vida para anticiparse a posibles problemas de salud.

En este punto, el principal aliado del consumidor es el profesional que desde el mostrador juega un papel clave como consejero de salud. Su cercanía y conocimiento le permiten orientar al consumidor en sus decisiones, ofreciéndole soluciones naturales y eficaces para prevenir diversas afecciones.

El cuidado de la salud es una responsabilidad compartida entre los individuos y los profesionales. En Soria Natural entendemos que también debemos sumarnos, como un eslabón más de esta cadena, ofreciendo al prescriptor, desde nuestra experiencia como laboratorio de salud natural, las herramientas necesarias para fortalecer su capacidad para recomendar productos naturales, como complementos alimenticios y plantas medicinales y guiar al consumidor hacia una decisión saludable.

EQUIPO EDITORIAL Rafael Esteban, José Antonio Esteban,

Carlos Gonzalo, Fidel García y Ana Tarancón

REDACCIÓN Mónica Calvo y Sandra Romero

MAQUETACIÓN Beatriz Alonso

DPTO. DISEÑO Javier Caballero y Alberto Pérez

COLABORADORES Nerea Rivera y Marta Febrel

EDITA

Soria Natural S.A. La Sacea, s/n - 42162 Garray (Soria)

Telf. 975 25 20 46 - www.sorianatural.es

IMPRIME

Rotocobrhí DEP. LEGAL SO-53/2002 ISSN 1695-3746

FÓRMATE CON NOSOTROS

www.sorianaturalformacion.com

¡SÍGUENOS EN...!



EN ESTE NÚMERO

EN PORTADA

4. Planifica tu día con hábitos saludables

RUTINAS SALUDABLES

7. Ejercicio en armonía con la naturaleza

EN TEMPORADA

8. Cinco plantas que alivian las piernas cansadas

CUÍDATE

10. Priorízate, la importancia de pensar en uno mismo

TE INTERESA

12. Antioxidantes: resveratrol vs astaxantina

VIVIR CON SALUD

14. Alimentos para un bronceado saludable

DIETA

16. Ansiedad y apetito

PLANTAS PARA TU BIENESTAR

18. Epilobio

IDEAS & ECO-RECETAS

20. Ensaladas saciantes y nutritivas

22. Hamburguesas vegetales

TOMA NOTA

24. Complementos nutricionales, ¿qué formato elegir?

25. Ciencia en el corazón de la naturaleza

ACTUALIDAD

26. Soria Natural forma parte de Vegetales

PLANIFICA TU DÍA

7:00
HORA DE
LEVANTARSE

No pospongas el despertador y haz 10 minutos de estiramientos al levantarte.

7:30
DESAYUNO

Olvídate del dulce. Incluye proteínas, fibra y grasas saludables para tener energía durante todo el día.

8:00
TRABAJO O
ESTUDIO

Mantén una buena postura y levántate cada hora para descansar la vista y evitar la tensión muscular.

14:00
COMIDA

Prioriza las verduras y las legumbres y evita comer con prisas.

15:00
DESCANSO
REPARADOR

Duerme una siesta de no más de 20 minutos para mejorar la productividad y el estado de ánimo.

ENERGÍA PARA EMPEZAR EL DÍA

Las vitaminas del grupo B juegan un papel fundamental en la reducción del cansancio y la energía. Si sientes que te falta vitalidad por las mañanas, puedes complementar tu desayuno con Fost Print, que ayuda al rendimiento físico e intelectual.



UN EXTRA DE CONCENTRACIÓN

El multitasking y la hiperestimulación a la que estamos sometidos en el día a día, así como una mala alimentación, influyen directamente en la memoria y concentración. El ginkgo biloba mejora la circulación sanguínea y cerebral, activando la mente.



ALIMENTACIÓN Y ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Las semillas de lino, el aceite de oliva, los pescados grasos, las nueces, el aguacate y las crucíferas y verduras de hoja verde, nos aportan omega 3. Sin embargo, nuestra dieta actual es cada vez más pobre en estos ácidos grasos esenciales, necesarios para la salud cardiovascular, la salud mental y ocular, la reducción de la inflamación y la piel. ¡Siempre puedes optar por un suplemento con las cantidades EPA y DHA recomendadas!



LUZ SOLAR

Exponerse a la luz solar durante al menos 20 minutos al día ayuda a mantener niveles adecuados de vitamina D, clave para un sistema inmunitario fuerte y para la salud de nuestros huesos. Ve caminando al trabajo o realiza ejercicio al aire libre. En caso de déficit, un suplemento de vitamina D es una buena opción.



CON HÁBITOS SALUDABLES

16:00
VUELTA AL
TRABAJO

Recuerda mantener una buena hidratación y tener tu botella de agua siempre cerca.

19:00
EJERCICIO

Caminar o hacer deporte reduce el estrés del día a día y mejora la salud general.

21:00
CENA

Evita alimentos pesados para facilitar la digestión y tener un mejor descanso.

22:00
ADIÓS
PANTALLAS

Lee un libro o medita, evitando pantallas y luces fuertes.

23:00
HORA DE
DORMIR

Duerme al menos 7-8 horas para un descanso reparador.

AYUDA PARA LA RELAJACIÓN

Para potenciar los efectos reparadores de una siesta o para prepararnos para ir a dormir, unas gotitas de aceite esencial de lavanda en un difusor o en la almohada ayudan a relajarnos, calmando la mente y reduciendo el estrés.



HIDRATACIÓN Y DEPURACIÓN

Beber suficiente agua al día es fundamental para el organismo. No solo es importante para mantenernos hidratados, sino que también ayuda al proceso de depuración. Plantas como la alcachofa, el diente de león y el cardo mariano tienen propiedades depurativas, ayudando a eliminar toxinas. Durilimp, para tomar a lo largo del día o Cyrasil Plus, en cómodos viales, combinan estos ingredientes naturales para un detox efectivo.



CUIDADO ARTICULAR

La actividad física es fundamental para la salud, tanto como la recuperación muscular y articular. Los aminoácidos constituyen la base estructural del colágeno, componente fundamental del cartilago de las articulaciones y la cúrcuma, tiene un potente efecto antiinflamatorio. Mincartil y Mincartil cúrcuma son fuente de aminoácidos de origen vegetal.



DESCANSO REPARADOR

Si te cuesta conciliar el sueño o tener un descanso de calidad durante la noche, la pasiflora, la valeriana y la amapola de california han sido utilizadas tradicionalmente para ayudar a relajar el sistema nervioso. Puedes tomarlas en infusión, en extractos líquidos, en cápsulas o en comprimidos.



probióticos para la diarrea del viajero

Cuando planificas tus vacaciones ideales no puedes olvidar que la posibilidad de que la diarrea arruine el viaje existe, sobre todo, en determinados destinos. La diarrea del viajero es un problema muy común en algunas latitudes, con otro clima y condiciones higiénicas, que suele estar provocado por virus o bacterias como el E. coli. En estas situaciones un buen aliado puede ser un probiótico. El *Saccharomyces boulardii* es una levadura probiótica que ha demostrado ser especialmente eficaz en caso de diarreas. Es resistente al ácido gástrico, con lo que llega hasta el intestino y allí ayuda a la microbiota intestinal a conseguir el equilibrio. También protege la mucosa reduciendo la inflamación y la irritación que provoca la diarrea. El *Saccharomyces boulardii* también es muy útil para prevenir las diarreas que están asociadas a la toma de antibióticos.



control del colesterol

La levadura roja de arroz es uno de los ingredientes naturales más reconocidos para ayudar a controlar el colesterol. Esta capacidad se debe a que contiene monacolina K, una sustancia que tiene un efecto similar a las estatinas, el medicamento que se utiliza para reducir el colesterol. La levadura roja de arroz contiene compuestos que ayudan a bajar los niveles de LDL ("colesterol malo"). Otra alternativa natural es la berberina que se extrae de la corteza de la raíz de la *Berberis aristata*. Las investigaciones han mostrado que es efectiva para disminuir los niveles de lípidos en sangre. La ayuda natural debe ir acompañada de un estilo de vida saludable en el que no falte la actividad física y una dieta baja en grasas saturadas y rica en monoinsaturadas y poliinsaturadas.



infecciones urinarias en verano

¿Por qué la incidencia de la cistitis aumenta durante el verano? La cistitis es una infección provocada por la proliferación de bacterias patógenas en las paredes de la vejiga. Cuando hace calor sudamos más y, si no nos hidratamos lo suficiente, disminuye la producción de orina con lo que se reduce la eliminación de bacterias mediante el tracto urinario. Algunas investigaciones han demostrado que cuando la temperatura media semanal se sitúa entre 25 y 30 °C la incidencia de las infecciones del tracto urinario aumenta entre un 20 y un 30% respecto a las semanas en la que la temperatura media está entre los 5 y los 7,5 °C. Además, pasar tiempo con el bañador mojado también puede favorecer un ambiente húmedo, propicio para el crecimiento de las bacterias. La *gayuba* es una de las plantas más útiles en estos casos. Tiene actividad antiséptica urinaria y diurética y ayuda al funcionamiento de la vejiga.





EJERCICIO

en armonía con la naturaleza

Realizar deporte en espacios abiertos y al aire libre nos permite conectar con la naturaleza mientras mejoramos nuestra forma física y, también, nuestro bienestar mental. ¡Te damos ideas!

seis ejercicios que puedes hacer al aire libre

- 1. SENTADILLAS:** separa los pies al ancho de los hombros, baja las caderas con la espalda recta y vuelve a subir. Si quieres que el ejercicio sea más intenso, da un salto al subir.
- 2. ZANCADAS:** da un paso largo hacia delante con una de tus piernas y flexiona la rodilla de la pierna trasera hasta casi tocar el suelo, manteniendo la espalda recta. Regresa a tu posición inicial y cambia de pierna.
- 3. FLEXIONES:** apoya tus manos en el suelo, un banco o un árbol, baja hasta apoyar prácticamente el pecho e impúlsate con los brazos para recuperar la posición.
- 4. PLANCHA:** apoya los antebrazos y la punta de los pies en el suelo y mantén durante unos segundos el cuerpo en línea recta.
- 5. SALTOS DE TIJERA O JUMPING JACKS:** salta abriendo las piernas a la vez que elevas los brazos por encima de la cabeza y da otro salto para volver a la posición inicial.
- 6. SKIPPING O ELEVACIÓN DE RODILLAS:** realiza el movimiento de correr sin moverte del sitio elevando las piernas ligeramente por encima de la cadera.

Si quieres tener una rutina completa, realiza 3 series con 15 repeticiones o 15 segundos de cada ejercicio. ¡En 30 minutos lo tendrás completado!

ventajas de entrenar al aire libre

- . Mejora la circulación sanguínea, el funcionamiento de los pulmones y el rendimiento de los músculos, al recibir una mayor oxigenación.
- . Aumenta los niveles de vitamina D, esencial para la salud ósea y el sistema inmunitario.
- . Reduce los niveles de estrés y ansiedad y estimula la producción de endorfinas, la hormona de la felicidad, mejorando el estado de ánimo.

recomendaciones

- . Evita las horas centrales del día, cuando hace más calor, y aprovecha los amaneceres y atardeceres.
- . Lleva siempre agua para mantener una buena hidratación.
- . Estira antes y después del entrenamiento para evita lesiones.

consejo extra

Si necesitas un extra de energía para entrenar, el ginseng es tu aliado.

Conocido por sus propiedades energizantes y adaptógenas, aumenta los niveles de energía y ayuda a reducir la fatiga. Tómalo 30 minutos antes de hacer ejercicio y aprovecha al máximo sus beneficios.



5 PLANTAS

que alivian las piernas cansadas



CIPRÉS

Cupressus sempervirens L.

El ciprés se utiliza tradicionalmente para tratar diversos trastornos circulatorios por sus propiedades venotónicas, antiinflamatorias y antioxidantes.

Contiene proantocianidinas que ayudan a proteger las paredes de las venas al inhibir la acción de algunas enzimas, como la elastasa, que degradan sus tejidos.

Además, por su acción antioxidante, actúa como vasoprotector ya que en el tejido inflamado se produce un aumento de radicales libres que pueden dañar las membranas de las células de la pared de las venas.



RUSCO

Ruscus aculeatus L.

El rusco se considera una de las plantas con mayor acción farmacológica sobre la circulación venosa. Fortalece las paredes de las venas para favorecer el retorno de la sangre.

Gracias a la acción sinérgica de sus principios activos produce una vasoconstricción y, además, aumenta la resistencia de los capilares y disminuye su permeabilidad.

Los flavonoides, por su efecto diurético, pueden contribuir a eliminar el líquido que forma el edema.



CASTAÑO DE INDIAS

Aesculus hippocastanum L.

Las semillas del castaño de indias contienen escina, un componente con acción antiinflamatoria y anti edematosa. Además, aumenta el tono venoso y la resistencia de los capilares. El castaño de indias también contiene flavonoides y proantocianidinas que contribuyen a su acción venotónica, vasoprotectora y antioxidante.



VID ROJA

Vitis vinifera L. var. tinctoria

La vid roja es un venotónico y vasoprotector, ayuda a disminuir la permeabilidad de las venas y el edema. La vid roja tiene, por los antocianos que contienen las semillas y la piel de las uvas, una importante acción antioxidante. Por su acción vitamínica P está indicado en caso de varices, flebitis y hemorroides.



HAMAMELIS

Hamamelis virginiana L.

El extracto de hamamelis es vasoprotector, aumenta la resistencia de la pared de las venas y de los capilares, disminuye la permeabilidad capilar y el edema. Por su contenido en flavonoides y taninos, tiene propiedades vasoconstrictoras y antiinflamatorias.

insuficiencia venosa crónica

Es un trastorno que se produce cuando las venas tienen dificultad para enviar de vuelta la sangre desde los pies hacia el corazón y no pueden superar la gravedad. Provoca molestias.

hinchazón

hormigueo

sensación
de calor

pesadez

calambres

Exceso de peso El sobrepeso aumenta la presión sobre las piernas.

Embarazo Las hormonas y el aumento de peso pueden afectar a la circulación.

Sedentarismo Pasar mucho tiempo sentado o de pie puede empeorar la circulación.

Ropa ajustada Evita la ropa muy ceñida y los zapatos con mucho tacón.

Calor Las altas temperaturas hacen que los vasos sanguíneos se dilatan y tengan más volumen de sangre.



Haz ejercicio Caminar, nadar o montar en bicicleta ayuda a mejorar la circulación.

Eleva las piernas Acostarse y levantar las piernas sobre el nivel del corazón unos minutos al final del día mejora la circulación.

Masajes circulares Hacer masajes suaves desde el tobillo a la rodilla, ayudará a estimular el flujo sanguíneo.

Usa medias de compresión Pueden ayudar a mejorar la circulación y reducir la hinchazón.

Hidratación Es importante beber agua suficiente y reducir el consumo de sal.

CONSEJO EXTRA

Termina tu **ducha con agua fría** en las piernas, siempre de abajo hacia arriba, para estimular la circulación.

¿PIERNAS CANSADAS?



30 cápsulas
vegetales

con ciprés,
castaño de indias,
hamamelis y rusco

CN 211032.8



50 mL

CN 211034.2

FAVORECE LA CIRCULACIÓN VENOSA Y REDUCE LA SENSACIÓN DE PIERNAS CANSADAS Y PESADAS

PRIORÍZATE

la importancia de pensar en uno mismo



Vivimos en un mundo lleno de responsabilidades, exigencias y compromisos que a menudo nos hacen poner las necesidades de los demás por delante de las nuestras. Si eres de los que, bien en el trabajo, bien en el entorno familiar, siempre busca ayudar a los demás y te olvidas de ti mismo, debes comenzar a cambiar de actitud.

Cuidarse a uno mismo y darse prioridad no es un acto de egoísmo, sino de autoestima y autocuidado, dos pilares esenciales para tener una vida equilibrada. ¿Sabes por qué es tan importante dedicarte tiempo a ti y a tu bienestar físico y emocional?

EL CUIDADO PERSONAL COMO BASE DEL BIENESTAR

A menudo, subestimamos lo importante que es cuidarnos. Cuidarse no solo significa ir al gimnasio o alimentarse bien, también es reservar tiempo para descansar y relajarse. Es necesario que cada uno sepa reconocer cuándo necesita desconectar.

La salud mental también es muy importante. A medida que tratamos de cumplir con las expectativas externas, podemos perder de vista nuestras propias necesidades emocionales. Practicar el autocuidado mental puede incluir actividades como la meditación, el yoga, leer, escribir o, simplemente, pasar tiempo en soledad.

EVITA EL AGOTAMIENTO Y EL ESTRÉS

La falta de cuidado personal a menudo lleva al agotamiento físico y emocional, lo que, a largo plazo, puede causar estrés crónico. El estrés

prolongado puede debilitar el sistema inmunitario, hacer que perdamos concentración e incluso afectar a nuestra salud cardiovascular. Dedicarnos tiempo a nosotros mismos, a descansar y a hacer cosas que nos recarguen, es clave para prevenir estos efectos nocivos.

Además, cuando estamos agotados o estresados, nuestra capacidad para tomar decisiones e, incluso, cuidar de los demás disminuye. Si no nos ponemos por delante, acabaremos desgastándonos y no seremos capaces de ser tan efectivos en nuestras relaciones o en nuestras responsabilidades.

Es cierto que el amor y la empatía por los demás son fundamentales en nuestras relaciones, pero es igualmente importante recordar que no podemos ofrecer lo mejor de nosotros si no estamos bien con nosotros mismos. Cuando te das prioridad y te cuidas, eres capaz de dar a los demás lo mejor de ti.

¿cómo puedes comenzar a darte prioridad?

- Aprende a decir no cuando sea necesario, establece límites. No todo requiere tu atención y energía.
- Reserva tiempo para ti. Encuentra actividades que te hagan sentir bien y márcalas en tu agenda semanal.
- Reconoce tus necesidades, escucha a tu cuerpo y tu mente. Identifica cuándo necesitas un descanso o un cambio en tu rutina.
- Integra hábitos saludables en tu día a día. Presta atención a tu alimentación, haz ejercicio y duerme lo suficiente.
- Busca ayuda si lo necesitas y no dudes en hablar con un profesional si te sientes estresado o las emociones te superan.

Pensar en uno mismo también es salud. Cuidarse y darse prioridad no es un lujo, sino una necesidad para una vida saludable.



FOMENTA TU CONFIANZA Y AUTOESTIMA

Sentirnos bien con nosotros mismos y cuidar nuestra mente y cuerpo nos ayuda a ser más resilientes frente a las adversidades. La confianza en uno mismo aumenta la capacidad para afrontar los retos y seguir adelante.

Además, cuando nos damos prioridad, creamos hábitos positivos que nos permiten vivir de manera más consciente y plena, disfrutando de cada momento sin la presión de las expectativas ajenas.

SoriaNatural
EFICACIA Y CALIDAD



¿EL ESTRÉS NO TE DEJA DORMIR?



CN 217920,8



con melatonina*,
valeriana*,
ashwagandha*,
zinc y vitamina B₆

***AYUDA A CONCILIAR
EL SUEÑO Y A UNA
RELAJACIÓN ÓPTIMA**

TE INTERESA

ANTIOXIDANTES

resveratrol

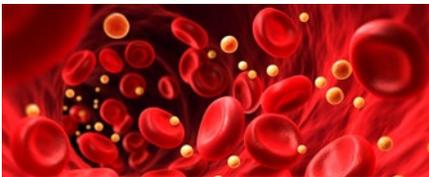
¿QUÉ ES?

Es un compuesto polifenólico que producen algunas plantas como respuesta defensiva ante ataques externos, como pueden ser las radiaciones ultravioletas, los hongos o algunos insectos.

BENEFICIOS

SALUD CARDIOVASCULAR

Es un buen aliado para la salud del corazón al ayudar a reducir la inflamación en los vasos sanguíneos y mejorar la circulación. También se ha demostrado que ayuda a reducir el colesterol *malo* (LDL) y aumentar el *bueno* (HDL).



PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO

El resveratrol tiene propiedades antiaging. Su capacidad para proteger las células del daño oxidativo hace que sea útil para

retrasar el envejecimiento celular. También está relacionado con la mejora de la función cognitiva y la protección del cerebro frente a enfermedades neurodegenerativas.

ANTIINFLAMATORIO



Por sus propiedades antiinflamatorias ayuda a prevenir la aparición y mejorar los síntomas de algunas enfermedades crónicas como la artritis o algunas enfermedades autoinmunes.

DÓNDE SE ENCUENTRA

- Uvas rojas y vino tinto
- Arándanos y moras
- Cacahuetes

¿SABIAS QUÉ?

El resveratrol despertó interés al intentar explicar la "paradoja francesa" que habla de la baja incidencia de enfermedades cardiovasculares entre la población del país galo a pesar de llevar una dieta alta en grasas (mantequilla, carne...) y con un alto consumo de vino.



resveratrol vs astaxantina

astaxantina

¿QUÉ ES?

Es un carotenoide, un pigmento natural de color rojo, con una estructura molecular única que le proporciona propiedades exclusivas. Le permite insertarse en la membrana celular y actuar de forma simultánea sobre los radicales libres tanto en la superficie interior como exterior y en la propia membrana de la célula. Además, es eficaz en la eliminación de uno de los tipos de radicales más peligrosos para las células: el oxígeno singlete.

BENEFICIOS

SALUD OCULAR

La astaxantina es capaz de atravesar la barrera retiniana lo que hace que sea un buen protector ocular frente a la degeneración macular. Además, ayuda a prevenir algunos problemas de pérdida de visión relacionados con la edad, las cataratas, el glaucoma... También contribuye a reducir la fatiga ocular que produce estar mucho tiempo delante de una pantalla.



CUIDADO DE LA PIEL

La astaxantina actúa como un protector solar natural ayudando a reducir los daños que puede provocar la exposición al sol. Contribuye a evitar las manchas en la piel que producen los procesos de oxidación. Además, promueve la producción de colágeno, con lo que nos ayuda a tener una piel más firme, mejorar su elasticidad, reducir las arrugas y prevenir su aparición.

RECUPERACIÓN

Tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir la inflamación muscular después de practicar ejercicio intenso o tras sufrir una lesión. Si eres deportista puedes tomarla después de los entrenamientos para ayudar a la recuperación muscular. Además, contribuye a mejorar la resistencia y disminuye la fatiga.

¿DÓNDE SE ENCUENTRA?

- *Haematococcus pluvialis* (microalga verde de agua dulce)
- Salmón y trucha
- Camarones y gambas

¿SABÍAS QUÉ?

El poder antioxidante de la astaxantina es 65 veces mayor que el de la vitamina C y catorce veces más potente que el de la vitamina E.



telomesor

LA IMPORTANCIA DE FRENAR EL ENVEJECIMIENTO

Suplemento dietético con principios activos vegetales que protege las células de los radicales libres que causan daño oxidativo*.

Actividad

ANTIAGING - ANTIOXIDANTE*



ASTRÁGALO*

VERDOLAGA



CENTELLA ASIÁTICA

TÉ VERDE



alimentos para un BRONCEADO SALUDABLE

La dieta juega un papel esencial para un bronceado saludable. Si quieres lograr un tono dorado y uniforme, proteger tu piel y prevenir el envejecimiento prematuro presta atención a lo que comes. Hay algunos nutrientes que tienes que incorporar en tu alimentación para cuidar tu piel desde dentro.



BETACAROTENO

ZANAHORIA · CALABAZA · BRÓCOLI · ESPINACAS

Es un pigmento de origen vegetal que en nuestro cuerpo se transforma en vitamina A. Tiene una elevada capacidad antioxidante, por lo que nos ayuda a reparar los tejidos, prevenir la aparición de arrugas y tiene propiedades fotoprotectoras.



LICOPENO

TOMATE · SANDÍA · PIMIENTO ROJO · POMELO

Es otro carotenoide, pigmento natural que da el color rojo a algunos vegetales, con importante poder antioxidante. Ayuda a mantener la elasticidad de la piel y tiene acción antiinflamatoria.



VITAMINA C

NARANJAS · LIMONES · FRESAS · KIWI

La vitamina C es fundamental para la producción de colágeno. Ayuda a mantener la elasticidad de la piel y a reparar los daños que causa la exposición solar.



VITAMINA E

ACEITE DE OLIVA · ALMENDRAS · GERMEN DE TRIGO · AGUACATE

Con propiedades antioxidantes, protege la piel de los daños solares. Además, ayuda a evitar la piel seca y escamosa durante el bronceado.



OMEGA 3

SALMÓN · SEMILLAS DE LINO · CHÍA · NUECES

Imprescindible para la formación de la membrana exterior de las células y para mejorar la hidratación de la piel. Ayuda a reducir la inflamación y el enrojecimiento después de la exposición al sol.

SMOOTHIES PARA TU PIEL

BATIDO DE REMOLACHA Y NARANJA

- ½ remolacha cocida
- 1 zanahoria
- 1 naranja
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado

Mezcla los ingredientes junto con hielo picado para obtener un licuado refrescante que te ayudará a tener una piel luminosa. La remolacha ayuda a aumentar el flujo sanguíneo hacia la piel; la naranja, por su contenido en vitamina C, contribuye a la producción de colágeno; la zanahoria aporta betacaroteno y el jengibre actúa como antiinflamatorio.



BATIDO TROPICAL CON LINO

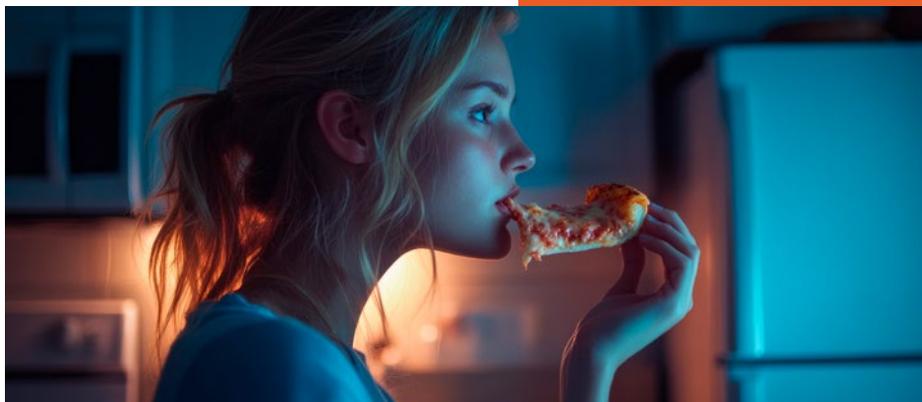
- ½ mango
- ½ taza de espinacas
- 1 rodaja de piña
- 1 vaso de Bebida Ecológica de Avena
- 1 rodaja de papaya
- 1 cucharadita de semillas de chía

Trocea y bate los ingredientes. Añade la bebida de avena y licúa hasta obtener una textura suave. Ya tienes tu "bomba" de betacarotenos, vitamina C y grasas saludables, que te ayudará a estimular la producción de melanina y mantener la piel protegida.



ANSIEDAD Y APETITO

Nerea Rivera. Departamento de dietética y nutrición de Soria Natural.



Los trastornos por ansiedad son los más comunes en el mundo y requieren atención médica. La ansiedad es patológica cuando se presenta de forma persistente, con una intensidad excesiva que incapacita a quien la padece para llevar una vida satisfactoria.

En ocasiones la ansiedad se sufre de manera puntual, con episodios de miedo o preocupación ante una circunstancia concreta. Este tipo de ansiedad puede ser manejada por la persona afectada, especialmente si conoce las formas de prevención y está alerta a las consecuencias.

Entre los problemas derivados de la ansiedad están el insomnio, las malas digestiones, la hipertensión y las alteraciones del apetito.

El apetito es el deseo de comer y puede estar mediado por las hormonas (ghrelina y leptina que se regulan en función del acúmulo de grasa corporal), por estímulos visuales u olfativos y también puede estar influenciado por las emociones. Las emociones impactan especialmente en la elección de los alimentos a ingerir. La ansiedad puede derivar en falta o exceso de apetito

ANSIEDAD Y FALTA DE APETITO

La falta de apetito está asociada a los procesos de ansiedad a causa de duelo, estados depresivos o cansancio extremo, que pueden ocurrir tras sufrir un estrés muy severo agudo o mantenido.

La alimentación debe ser la adecuada y hay que vigilar la falta de apetito para no sufrir carencias:

- Si los niveles de glucosa bajan en exceso, podemos sufrir repentinas ganas de comer dulces, azúcares y alimentos poco nutritivos y saludables.
- Si no comemos lo necesario, el déficit calórico nos llevará a agudizar un cansancio que puede agravar cuadros depresivos.
- Podemos sufrir carencias de vitaminas y minerales.
- Una falta de hidratación puede ocasionar cefaleas y dolores musculares.



ANSIEDAD Y EXCESO DE APETITO

Como hemos comentado antes, las emociones pueden modular el apetito. La comida, especialmente los azúcares o los productos muy sabrosos, nos generan, además de plenitud estomacal, una sensación placentera. Nuestro paladar se divierte gracias a la fiesta de sabores que provocan productos como snacks de bolsa, bollería, comida rápida, etc.

Cuando acusamos tristeza o angustia, podemos tener la falsa necesidad de compensar estas emociones desagradables con otras satisfacciones.

Cuidado, porque la falta de control que se siente ante estos alimentos puede llevar a comportamientos compensatorios y a hacer restricciones en la dieta que van a aumentar aún más la ansiedad, la culpa y el apetito.

Además, la ansiedad y el hambre provocan que no mastiquemos los alimentos correctamente y "engullamos" muy rápido la comida, lo que retrasa la aparición de saciedad.

En resumen, muchos trastornos de ansiedad pueden desembocar en trastornos del apetito y, al revés, el tipo de dieta puede ser la causa de la aparición de ansiedad.

Entre los alimentos o bebidas que pueden causar ansiedad y, por tanto, afectar a nuestro apetito y a nuestro estado de ánimo tenemos, por ejemplo, las bebidas estimulantes y las llamadas "energéticas", los dulces y los productos ultra-palatables, el alcohol... Por el contrario, hay alimentos o hábitos dietéticos que nos van a ayudar a disminuir la ansiedad.

CONSEJOS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD POR LA COMIDA

COMER DE FORMA CONSCIENTE (mindful eating), implica poner plena atención en el acto de masticar, saborear y deglutir, y también en esforzarnos en reconocer cómo nos sentimos tras ingerir aquello que hayamos comido. Este ejercicio ayuda a combatir la ansiedad por la comida.

A LA HORA DE LA CENA incluir carbohidratos y alimentos ricos en triptófano.

El triptófano es un aminoácido esencial en la producción de serotonina (hormona de la serenidad) y es un precursor de la melatonina (hormona que favorece el descanso nocturno). Algunos alimentos ricos en triptófano son las semillas de calabaza, sésamo o girasol, las carnes como el pavo, el pollo o el cordero, la soja, el huevo o algunos frutos secos.

El hecho de combinar estos alimentos con carbohidratos como arroz integral, calabaza, boniato o patata, facilita que el triptófano se absorba de forma eficaz, ya que requiere de insulina para atravesar la barrera hematoencefálica y convertirse en serotonina.

COMER MENOS CANTIDAD, MÁS VECES AL DÍA. Facilitar las digestiones ingiriendo pequeñas cantidades mejora la absorción de vitaminas del grupo B, que son esenciales para el buen funcionamiento del sistema nervioso central.

INCLUIR EN LA DIETA ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO, ayuda a nuestro cuerpo a responder mejor ante situaciones de estrés y ansiedad. Por ejemplo, frutos secos crudos, cacao, legumbres, cereales integrales o almejas y berberechos, son alimentos ricos en magnesio.

Aumentar el **CONSUMO DE FRUTAS CÍTRICAS.** La **VITAMINA C** es un potente antioxidante, esencial para prevenir el deterioro cognitivo, consecuencia del estrés y la ansiedad. Además, la vitamina C contribuye a la formación de dopamina y a la mejora del estado de ánimo.

Una buena hidratación evita la sensación de hambre y la aparición de cansancio/apatía. Una buena forma de mantenerse hidratado es consumir infusiones, pero debemos evitar los estimulantes y elegir plantas como la **PASIFLORA**, la **TILA** o la **VALERIANA**.



NUTRINERV



REGULA EL ESTADO DE ÁNIMO PARA UNA MEJOR GESTIÓN DEL APETITO

Con triptófano, pasiflora, cromo y vitaminas B₃, B₆ y C

60 comprimidos



CN 217233.3

EPILOBIO

El epilobio es una planta herbácea perenne con hojas alternas y flores en racimo de color rosa. Crece principalmente en suelos calcáreos o en ambientes húmedos. Mayormente, en campos abiertos, en las orillas de los ríos y, también, en terrenos boscosos que han sido arrasados por el fuego.

El epilobio contiene polifenoles, incluidos flavonoles y flavonoides. También presenta un elevado contenido en taninos elágicos y se han aislado en algunas especies esteroides como el sitosterol.



Nombre en latín

Epilobium parviflorum Schreb.

Nombre común

Epilobio o adelfilla

Familia

Onagraceae

Origen

Zonas templadas del hemisferio norte

Parte utilizada de la planta

Principalmente, partes aéreas

BENEFICIOSO PARA LA PRÓSTATA

Si hay una acción del epilobio que destaque por encima de las demás tiene que ver con su efecto beneficioso sobre la próstata. La Agencia Europea del Medicamento ha reconocido su uso para aliviar los síntomas urinarios asociados a la Hiperplasia Benigna de Próstata (HPB). La HPB es el crecimiento benigno de la glándula prostática que oprime la uretra y provoca dificultades a la hora de orinar.

Las investigaciones desarrolladas en laboratorio apuntan a que actúa inhibiendo la actividad de la enzima 5-alfa-reductasa que, en parte, es la responsable del desarrollo de la hiperplasia. Otros estudios llevados a cabo en animales muestran que los extractos de epilobio pueden disminuir el tamaño de la próstata.

OTROS

El epilobio también tiene reconocidos efectos antiinflamatorios, analgésicos y antimicrobianos. Tradicionalmente, también se ha usado en el tratamiento de diarreas, gastroenteritis, y en caso de inflamación de la mucosa digestiva.

GUMMY

salud y sabor



CN 218944.7

CN 218807.5

CN 219033.7



Sin Azúcares
Añadidos



Sin Lactosa



Sin Gluten



Vegetarian



Niños +4 años

3 ENSALADAS SACIANTES Y NUTRITIVAS

¡Las ensaladas no tienen por qué ser aburridas! Olvídate de la típica combinación de lechuga y tomate y disfruta de opciones llenas de ingredientes variados y deliciosos. Ya sea para comer en casa, en la oficina o para llevar de picnic, disfrutarás estas ensaladas en cada bocado.

ENSALADA CÉSAR CON SEITÁN ESPONJOSO

INGREDIENTES

- 100 g de **Seitán Esponjoso**
- 2 rebanadas de pan tostado integral **Dextrote**
- Lechuga romana

Para el aderezo:

- 1 cucharada de **Levadura de cerveza**
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 diente de ajo
- ½ taza de **Bebida vegetal de soja**
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- **Sal marina fina** al gusto

ELABORACIÓN

Corta el seitán esponjoso y saltéalo en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra hasta que esté dorado.

Parte en trocitos el pan Dextrote.

En un bol, mezcla la lechuga troceada, el seitán y el pan.

Para el aderezo, mezcla muy bien la bebida vegetal de soja, la levadura de cerveza, la mostaza, el ajo picado, el AOVE y la sal y viértelo sobre la ensalada.

Una receta perfecta tanto si eres vegano como si quieres probar una nueva versión de esta clásica ensalada.



LISTA DE LA COMPRA

No olvides añadir a tu cesta los productos de **Soria Natural**



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tofu Natural | <input type="checkbox"/> Pan Dextrote |
| <input type="checkbox"/> Falafel | <input type="checkbox"/> Levadura de cerveza |
| <input type="checkbox"/> Seitán esponjoso | <input type="checkbox"/> Bebida vegetal de soja |
| <input type="checkbox"/> Vegenesa | <input type="checkbox"/> Sal marina fina |

ENSALADILLA RUSA CON MANZANA Y VEGENESA

INGREDIENTES

- 3 patatas
- 2 zanahorias
- 1 taza de guisantes cocidos
- 1 manzana verde
- 75 g de **Tofu Natural**
- **Vegetesa**
- ½ taza de zumo de limón
- Alcaparras

ELABORACIÓN

Cuece las patatas y las zanahorias hasta que estén tiernas, deja enfriar y corta en dados.

Corta el tofu natural y saltéalo.

Mezcla en un bol grande los guisantes, la manzana cortada, las patatas, el tofu y las zanahorias. Añade el zumo de limón y un par de cucharadas de Vegetesa.

Finalmente, adorna con las alcaparras y disfruta de una ensaladilla rusa fresquita y sin huevo, deliciosa para todos los públicos.



ENSALADA CON FALAFEL, NARANJA, PEPINO Y AGUACATE

INGREDIENTES

- 1 pack de **Falafel**
- Hojas de rúcula
- 1 aguacate
- 1 naranja
- 1 pepino

Para la salsa tahini:

- 3 cucharadas de tahini
- Zumo de ½ limón
- 1 diente pequeño de ajo picado
- 1 cucharada de AOVE
- Agua
- **Sal marina fina** y pimienta al gusto



ELABORACIÓN

Cocina los falafel según las instrucciones hasta que estén dorados.

En un bol, mezcla el tahini, el zumo de limón, el ajo picado y el aceite de oliva. Añade agua poco a poco hasta obtener una textura suave y cremosa. Ajusta la sal y la pimienta a tu gusto.

En un plato hondo grande coloca la rúcula con los gajos de naranja y las rodajas de pepino y aguacate. Agrega los falafel, vierte el preparado de tahini y mézclalo todo suavemente.

¿Quieres más recetas?

Síguenos en @SoriaNaturalTVCocinasana



HAMBURGUESAS VEGETALES

Las hamburguesas vegetales son una opción ideal para incluir en tu dieta flexitariana –y, por supuesto, vegana y vegetariana–. Con una buena receta, te aportan proteína vegetal de calidad, fibra y pueden ser ricas en grasas insaturadas.

Haz una buena elección de ingredientes y tendrás una solución óptima para preparar un plato principal para la comida o la cena. Puedes hacerlas en casa siguiendo estos pasos:

- 1. Elige un ingrediente base:** pueden ser legumbres cocidas (lentejas o garbanzos, por ejemplo), quinoa o tofu. Te aportarán la proteína y al mismo tiempo darán textura y sabor a la elaboración.
- 2. Incluye verduras:** puedes seleccionar una o combinar varias. Espinacas, berenjena, champiñones, pimientos, brócoli, zanahoria... la opción que más te guste estará bien. Le darán un extra de sabor y aportarán vitaminas y minerales a tu receta. Para saltearlas utiliza aceite de oliva virgen extra.
- 3. Añade especias y hierbas aromáticas** al gusto, como pimienta, comino, perejil... y sal.
- 4. Tritura** los ingredientes y dale forma con las manos o utilizando un molde.

TRUCO Si no logras una textura lo suficientemente consistente para que no se rompa al darle la vuelta, puedes meterla al congelador durante una hora aproximadamente.



SI NO QUIERES METERTE EN LA COCINA
ELIGE CUALQUIERA DE NUESTRAS VARIETADES



Bebida de ALPiSTE **Bio**



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



VEGAN

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

¿QUÉ FORMATO ELEGIR?

En los complementos naturales es muy común encontrar los mismos principios activos en formato líquido (gotas) o en formato sólido (cápsulas y comprimidos).

Aunque ambas presentaciones son adecuadas, cada una presenta ciertas ventajas según nuestras necesidades.



EXTRACTOS LÍQUIDOS

- . La absorción de los extractos en gotas es más rápida ya que entra antes en el torrente sanguíneo.
- . Permite ajustar la dosis según la necesidad de cada persona.
- . Es una opción ideal para quienes tienen dificultad para tragar comprimidos o cápsulas, principalmente niños y ancianos.



COMPRIMIDOS Y CÁPSULAS

- . Tienen una dosis más precisa y fácil de controlar, por lo que este formato puede resultar más cómodo.
- . No tienen sabor, a diferencia de los sabores intensos de los extractos en gotas.
- . Son fáciles de llevar.

Elijas el que elijas, ambos formatos son igual de efectivos y dependerá de tu estilo de vida o preferencias. Es fundamental conocer cómo se deben tomar las diferentes formas para conseguir los resultados que se buscan y, por supuesto, para evitar contraindicaciones.

¡Recuerda siempre consultar el modo de empleo y si tienes dudas, preguntar a un profesional!


SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

PLANTAS
medicinales





CIENCIA EN EL CORAZÓN DE LA NATURALEZA

En un mundo cada vez más enfocado en la innovación y la tecnología, los entornos rurales se han convertido en espacios clave para la investigación en salud natural. En estos territorios, donde el uso de las plantas medicinales ha sido un pilar durante siglos, la ciencia moderna encuentra un aliado para desarrollar soluciones sostenibles y eficaces.

SORIA NATURAL, INNOVACIÓN EN EL ENTORNO RURAL

El laboratorio de Soria Natural está ubicado en plena naturaleza, en Garray, un municipio de la provincia de Soria de apenas ochocientos habitantes. La ubicación es privilegiada para estudiar las propiedades de las plantas en su hábitat natural. Además, la proximidad a las zonas de cultivo nos facilita la implementación de prácticas agrícolas ecológicas y sostenibles, asegurando la máxima calidad de las materias primas. Desde nuestro Centro de Investigación y Desarrollo, gracias a la aplicación de la biotecnología, trabajamos para identificar y aislar los principios activos de cada planta y desarrollar complementos alimenticios y productos de fitoterapia altamente eficaces.



IMPULSO AL DESARROLLO RURAL

Nuestra presencia en un entorno rural no solo impulsa la investigación, sino que además contribuye a la dinamización económica y social de la zona. La creación de empleo especializado y la formación de talento local tienen un impacto muy positivo en la comunidad, al ayudar a fijar población en el territorio y dar valor a los recursos naturales autóctonos.

La ciencia y la tradición no son conceptos opuestos, sino aliados en la búsqueda de una salud más natural y sostenible. La combinación de conocimientos ancestrales con herramientas científicas de vanguardia permite avanzar hacia un modelo de bienestar basado en el respeto por la naturaleza y en la innovación responsable. El ser un laboratorio "rural", en el que convergen pasado y futuro, nos permite ofrecer soluciones de salud innovadoras y efectivas.

SORIA NATURAL FORMA PARTE DE VEGETALES

La Asociación Española de Productores de Alimentos y Bebidas Vegetales trabaja en la actualidad para lograr un marco regulatorio que reconozca y dé seguridad jurídica a un sector en crecimiento.

Soria Natural es una de las 13 empresas del sector plant-based que integran la Asociación Española de Productores de Alimentos y Bebidas Vegetales. La organización, nacida con el propósito de defender y promover los intereses de las empresas del sector, se ha convertido en un actor clave en el panorama de la alimentación saludable.



VEGETALES: IMPULSO A UN SECTOR EN CRECIMIENTO

Entre sus objetivos está acelerar el crecimiento de un sector en auge. Según el *Primer informe de impacto socioeconómico del sector plant-based en España*, presentado por la propia asociación a finales de 2024, el sector alcanzó en 2023 un crecimiento de cerca de 600 millones de euros en ventas y se consolida como el cuarto mayor mercado vegetal de Europa por detrás de Alemania, Reino Unido e Italia. Según este informe, uno de cada tres españoles consumió productos de origen vegetal y casi la mitad de los hogares del país (46%) han incluido las bebidas vegetales en su dieta.

“La categoría de alimentos y bebidas de origen vegetal no solo representa una transformación estructural del sector alimentario, sino que también se consolida como una de las más innovadoras y sostenibles de la industria”, destacan en la asociación.

En la actualidad, Vegetales, junto con sus empresas miembro entre las que está Soria Natural, está trabajando para lograr un marco legal estable que permita que el sector siga creciendo y dé confianza tanto a productores como a consumidores.

Además, no hay que olvidar que el sector no sólo es relevante por su papel hacia una alimentación más sostenible, sino también por su impacto económico a través de la creación de empleo.

¿TE HA GUSTADO NUESTRA REVISTA?

¡NO TE PIERDAS NADA!



SUSCRÍBETE
A NUESTRA
NEWSLETTER

sorianatural.es/newsletter

Y PARTICIPA EN EL SORTEO

DE UN LOTE DE PRODUCTOS
DE SORIA NATURAL CADA MES

¡COMPARTIMOS CONTIGO TODAS NUESTRAS NOVEDADES!

- Recetas saludables
- Consejos de salud
- Promociones
- Conoce las plantas

Con Inteligencia Artificial, el trabajo de tu empresa más fácil y productivo

Te traemos **Microsoft Copilot**.

Tu asistente de inteligencia artificial integrado en tus aplicaciones de Microsoft 365.

vodafone.es/copilot-m365



vodafone
business