

QV

QUALITAS VITAE

09
otoño / invierno 2010
SoriaNatural

ARMAS
NATURALES
contra las agresiones
invernales

UN REGRESO
sin estrés y con ánimo

Los otros
beneficios de la
FIBRA

Nueva sección
**MENÚS
ECOLÓGICOS**

CORAZÓN

LA BOMBA DE LA VIDA



visita nuestra web

www.sorianatural.es



y **descubre**
nuestra historia,
todos nuestros
productos
y novedades,
publicaciones,
últimos avances en
I+D+i, expansión...



date de alta en nuestro
newsletter

y recibe cada mes las

**últimas novedades en productos,
campañas promocionales,
artículos y un largo etcétera**




SoriaNatural[®]

La Soria nº 1
Gorroy - Soria - España
www.sorianatural.es





04. UN CORAZÓN SANO Y FUERTE 10. ARMAS NATURALES CONTRA LAS AFECCIONES INVERNALES 14. ¡FRENA EL ESTRÉS Y EL 'SÍNDROME POSTVACACIONAL!' 16. CÓMO PARAR LAS DOLENCIAS REUMÁTICAS 19. PLANTAS QUE CURAN: HIPÉRICO, OLIVO, SAÚCO Y HARPAGOFITO 22. ENTREVISTA AL NATURÓPATA GERARDO RAMÍREZ 26. EL ESCAPARATE DE FITOTERAPIA 32. LOS OTROS BENEFICIOS DE LA FIBRA 34. ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 Y OMEGA 6: ESENCIALES PARA EL ORGANISMO 38. ESCAPARATE DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS 44. DE AQUÍ Y DE FUERA

apiedepágina

Un gran corazón



Antonio Esteban
Presidente de
Soria Natural

El **corazón** es una palabra que frecuentemente está en boca de todos. El Diccionario de la Real Academia Española recoge ocho acepciones de este término. De ellas, subrayamos tres. 1. Órgano de naturaleza muscular, común a todos los vertebrados y a muchos invertebrados, que actúa como impulsor de la sangre y que en el hombre está situado en la cavidad torácica. 2. Ánimo, valor, temple. Y 3. Buena voluntad. Popularmente, también tiene otro significado relacionado con los sentimientos amorosos. Todos aspiramos a tener un corazón grande en todos los sentidos.

Obviamente, a nosotros nos interesa en esta ocasión más el corazón físico. Un órgano vital al que dedica la atención principal el nuevo número de la revista

QV, que ya tiene entre sus manos.

Un órgano querido y temido al mismo tiempo. No podemos olvidar que las enfermedades cardiovasculares son la causa número uno de muerte y discapacidad en la mayoría de los países desarrollados.

¡Cuida tu corazón! Toma nota de los consejos de vida saludable que te damos en estas páginas y recurre a las numerosas plantas medicinales y sustancias naturales, contenidas en numerosos productos fitoterápicos, que te ayudarán a prevenir aquellas dolencias y afecciones que pueden resultar gravemente perjudiciales para el corazón.

Una vez más concluyo estas líneas recordando que en nuestra salud, la prevención debe ocupar un lugar primordial. ■

Las principales afecciones cardiovasculares son los trastornos circulatorios y la hipertensión arterial

CORAZÓN

ROBUSTO Y SANO

Es, al mismo tiempo, el órgano más admirado y el más temido. El corazón es la bomba de la vida. Sus fallos pueden ser letales. Mantenerlo en buen estado es garantía de una salud óptima. ¡Cuídalo siempre! No esperes a que aparezcan los primeros síntomas de dolencias que tanto daño le hacen como la hipercolesterolemia, los trastornos de la circulación venosa o la hipertensión arterial. La dieta alimenticia, el ejercicio físico y, por supuesto, la fitoterapia son unos instrumentos adecuados para tener sano y robusto este órgano musculoso con forma cónica.

reportaje: **estrella gascón**
departamento médico de *soria natural*

El corazón es el eje del aparato circulatorio, cuya función es la de llevar la sangre desde ese órgano a las distintas partes del cuerpo según sus necesidades funcionales, así como el retorno de la misma. De esta manera, se produce el transporte, intercambio y eliminación de sustancias. Ese sistema circulatorio dispone de un conjunto de vasos sanguíneos. El corazón actúa como una bomba que envía, a través de ellos, la sangre a las arterias, que, a su vez, la distribuyen por todos los tejidos. Las venas son, en cambio, las encargadas de conducirla nuevamente al corazón.

El corazón, que está situado en la cavidad torácica y que es un poco más grande que el puño de su portador, es un órgano vital. De ahí la importancia de su cuidado.

En algunos casos, como la hipertensión arterial, se puede dañar seriamente su salud. Lógicamente, la mejor manera de cuidar el corazón es la prevención.

■ **Hipercolesterolemia.** Si bien es un trastorno metabólico, repercute en el bienestar cardiovascular. El colesterol no es malo en sí mismo. Es un ti-

po de grasa que desempeña importantes misiones en nuestro organismo y que, por tanto, es necesario para su correcto funcionamiento. Es un componente fundamental de las membranas celulares, donde contribuye a regular su fluidez, y resulta imprescindible para la formación de la vitamina D, de diferentes hormonas y de las sales biliares, encargadas de emulsionar las grasas para facilitar su digestión y de eliminar el colesterol.

Ahora bien, cuando aumenta en sangre por encima de los valores normales, nos topamos con la hipercolesterolemia, a la que se asocia con problemas coronarios. Hay dos tipos de colesterol. El «colesterol malo» se deposita en los vasos sanguíneos y los obstruye, lo que constituye un factor de riesgo importante de enfermedades cardiovasculares. Hay otro tipo, el «bueno», que favorece la eliminación del colesterol de la sangre e impide su depósito.

El colesterol sanguíneo procede de dos fuentes: el que produce nuestro organismo en el hígado, y el que ingerimos con los alimentos, principalmente de origen animal.

El aumento del colesterol se debe en la mayoría de los casos a una alimentación inadecuada con un alto contenido en grasas saturadas (de procedencia animal) y a una ingesta excesiva de alcohol. También puede ser consecuencia de una predisposición genética. En este caso, el aumento del colesterol es hereditario y puede ser causa de mortalidad a edades tempranas por infarto de miocardio. Otras enfermedades, como el



» hipotiroidismo, la diabetes, la cirrosis hepática o el síndrome nefrótico, o, incluso, determinados medicamentos, también lo incrementan.

Evidentemente, no podemos incidir sobre los factores de tipo fisiológico, pero sí sobre los que dependen de la voluntad humana.

- La dieta ha de ser rica en grasas insaturadas. Se deben evitar las de origen animal y tomar alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras.
- La práctica regular de ejercicio físico aumenta el colesterol bueno.
- El peso ha de ser adecuado a la edad, el sexo, la talla y la actividad física.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Algunas plantas medicinales, como el Ajo, la Alcachofa o el Té verde, y suplementos alimenticios, como la lecitina de soja, pueden ayudar a controlar los niveles de colesterol.

El Ajo (*Allium sativum*) contiene vitaminas, sales minerales, azúcares y compuestos azufrados entre los que destaca la aliína. Tiene propiedades hipocolesteromiantes, ya que impide la formación de colesterol en el hígado.

La Alcachofa (*Cynara scolymus*) presenta actividad hipocolesteromiante al inhibir la formación de colesterol en el hígado y al facilitar su eliminación con la bilis.

La Lecitina de Soja, por su parte, es un compuesto rico en fosfolípidos obtenido a partir de los granos de soja. Disminuye los niveles de colesterol total y del LDL o «colesterol malo».

■ **Trastornos circulatorios.** Sus prin-



cipales manifestaciones son las varices y las hemorroides. Aunque existe una predisposición hereditaria, multitud de factores pueden acelerar o agravar las varices. Por ejemplo, algunos trabajos que obligan a estar mucho rato de pie o sentados; la utilización de zapatos con tacón demasiado alto o muy bajo, o prendas de vestir que oprimen la cintura; el consumo de tóxicos, como el tabaco o el alcohol; los cambios hormonales y el embarazo; una vida sedentaria; el calor directo en las piernas e, incluso, algunos medicamentos.

En el caso de las hemorroides, el estreñimiento o la diarrea, por la irritación que produce hacer mucho es-

fuerzo al defecar; ciertos deportes, como el ciclismo o la equitación, o el abuso de comidas picantes, favorecen el desarrollo de este trastorno o su progresión.

La mejor manera de prevenir y/o mejorar las molestias propias de estas afecciones es la de seguir una dieta alimenticia equilibrada rica en frutas y verduras frescas, legumbres y cereales integrales. Ésta favorece el tránsito intestinal y mejora el estreñimiento debido a su contenido en fibra. Las frutas y verduras frescas tienen flavonoides, componentes con acción vasoprotectora. También se debe evitar el exceso de sal, picantes y alcohol.

Además, para poner barreras a las varices se debe hacer ejercicio físico periódicamente; realizar movimientos con los pies (caminar de puntillas y de talones, flexiones de tobillos y rodillas, movimientos circulares de los tobillos y de los dedos de los pies, apoyos alternativos sobre los talones y las puntas de los pies...); no permanecer largos ratos de pie o en la misma postura; evitar mantener las piernas cruzadas mucho tiempo; descansar con las piernas elevadas cuando sea posible; tomar duchas de agua templada terminando con un chorro de agua fría en las piernas, de abajo a arriba, y recibir masajes en pies y piernas con cremas adecuadas; utilizar ropa y calzado cómodos, y evitar la exposición al sol y a altas temperaturas u otras fuentes de calor (saunas, baños calientes, estufas, ceras depilatorias calientes, etc).

Si nos referimos a las hemorroides, hay que evitar el estreñimiento, llevando una alimentación rica en frutas, verduras y cereales integrales y bebiendo unos dos litros de agua al día; realizar ejercicio regularmente; no reprimir el deseo de defecar, y evitar los esfuerzos durante la evacuación.

La utilización de algunas plantas medicinales puede servir de apoyo a las medidas anteriores. Éstas poseen propiedades venotónicas, ya que contienen compuestos que refuerzan la pared de las venas y disminuyen la inflamación y el edema.

El Rusco, el Castaño de Indias, el Hamamelis, el Ciprés o la Vid roja son algunas de estas plantas que se pueden consumir en



Ajo
(*Allium sativum*).

Algunas plantas medicinales como el Ajo, la Alcachofa o el Té verde, y suplementos como la Lecitina de Soja, ayudan a controlar el colesterol

forma de infusiones, cápsulas, gotas, o de cremas o geles que se aplican localmente mediante masajes.

■ **Hipertensión arterial.** Constituye uno de los problemas de salud más importantes en los países desarrollados. Afecta al 20 por ciento de la población adulta y es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, que a su vez constituye la primera causa de muerte en nuestro país.

La hipertensión arterial es el aumento crónico de las cifras de presión arterial sanguínea por encima de unos valores establecidos. La habitual ausencia de síntomas o signos que la hagan evidente hace que muchos hipertensos estén sin tratamiento ni control, por lo que si no se trata adecuadamente pueden tener complicaciones graves.

La mayoría de las veces no se conoce la causa de la hipertensión. Se dice entonces que es esencial, primaria o idiopática, y aunque sus causas son desconocidas, existe una serie de factores que están presentes en la mayoría de esos casos. Para que se produzca una alteración de los mecanismos reguladores de la tensión arterial se requiere la presencia de una base genética que responde inadecuadamente ante determinados factores ambientales, entre los que destacan determinados hábitos de vida como el consumo de alcohol, el estrés, la vida sedentaria, una alimentación inadecuada, o el sobrepe- ➤



El Rusco, el Castaño de Indias, el Hamamelis, el Ciprés o la Vid roja **contienen diversos compuestos** que refuerzan la pared de las venas y disminuyen la inflamación

► so, entre otros.

Las medidas higiénico-dietéticas son imprescindibles en el tratamiento de la hipertensión, que en muchos casos puede corregirse siguiendo un estilo de vida saludable:

- Control del peso.
- Reducción del consumo de grasas animales y aumento del de frutas, verduras y legumbres.
- Disminución del consumo de sal.
- Ingesta moderada de alcohol y bebidas excitantes.
- Supresión del tabaco.
- Práctica diaria de ejercicio físico.
- Evitar situaciones y circunstancias que generen estrés.

El recurso de la Fitoterapia en la hipertensión leve suele dar buenos resultados. El **Espino blanco**, el **Oliivo** y el **Ajo** son algunas de las más utilizadas. A estas plantas se les puede asociar otras con acción diurética (**Abedul**, **Cola de caballo**, **Gramma**, **Vara de oro** u **Ortosifón**), o sedante (**Valeriana**, **Tilo** o **Azahar**) para completar el tratamiento. Se obtienen mejores resultados si se utilizan combinaciones de varias plantas, ya que así se produce una sinergia entre sus principios activos.

■ **Trastornos del riego cerebral.** Las neuronas son las células que se encuentran en el sistema nervioso. Están interconectadas entre sí para transmitirse la información y llevar a cabo sus múltiples funciones: contraer los músculos para mover las extremidades, percibir las múltiples sensaciones (dolor, presión, frío...),

respirar, contraer el corazón, estar dormidos o despiertos...y también otras como la memoria, el pensamiento, la emotividad... El cerebro necesita para poder realizarlas un aporte continuo de sangre que le proporcione el oxígeno y los nutrientes básicos, principalmente la glucosa, lo que exige inexcusablemente el buen estado de las arterias.

La salud de éstas está estrechamente relacionada con la alimentación. Así, las grasas saturadas y el colesterol, presentes en alimentos de origen animal (embutidos, carnes grasas, etc.) son componentes perjudiciales; mientras que los ricos en fibra y antioxidantes (frutas y verduras), así como los ácidos grasos insaturados (frutos secos, aceites vegetales, pescados azules) protegen y benefician a las arterias. El tabaco, junto con la alimentación, es otro factor de deterioro y lesión.

Con el paso de los años es normal que se vaya quebrantando el interior de estos vasos sanguíneos, sobre todo si no se ha seguido un estilo de vida saludable. El depósito de grasa y el engrosamiento en las arterias que llevan la sangre al cerebro, lo que se conoce como aterosclerosis, hace que se obstruyan y la sangre con los nutrientes no llegue bien.

Cuando la obstrucción es por un trombo, una parte del cerebro se queda sin riego y se destruye. En estos casos, dependiendo de la parte del órgano que se haya lesionado, pueden aparecer diferentes manifestaciones: problemas para hablar, dificultad o imposibilidad para



Alcachofa (*Cynara scolymus* L.)

Castaño de Indias
(*Aesculus hippocastanum* L.)

UNA DIETA PARA CUIDAR EL CORAZÓN

información: *Jessica Lamy, departamento de dietética y nutrición de soría natural*

- Reducir en gran medida el consumo de sal y alimentos sazonados.
- Utilizar hierbas aromáticas (Romero, Tomillo, Perejil, Ajo, Orégano...) que dan un sabor agradable a las comidas.
- Evitar los alimentos congelados, enlatados, precocinados, así como las comidas rápidas y las ricas en sal.
- Utilizar preferiblemente grasas monoinsaturadas (aceite de oliva) o poliinsaturadas (soja, maíz, girasol, pescado azul), que son más beneficiosas, ya que ayudan a disminuir el colesterol total y el «colesterol malo» LDL y aumentan el «colesterol bueno» HDL.
- Reducir al máximo las grasas saturadas y las grasas trans, que son perjudiciales para nuestra salud (embutidos, aceite de palma, tocino, manteca, bollería industrial, pastelería, aperitivos...).
- Disminuir el consumo de carnes rojas y aumentar el de carnes blancas como el pollo o el conejo preparados sin piel.
- Tomar alimentos descremados como las leches, yogures, quesos...
- Tomar más productos de la huerta. La alimentación ha de ser rica en frutas y vegetales, que además son fuente de antioxidantes.
- Una dieta rica en fibra ayuda a regular el tránsito intestinal.
- Sustituir los productos refinados por los integrales ricos en fibra; panes, cereales, arroces o pastas, pues ayudan a regular el colesterol y el azúcar en sangre.
- Evitar el consumo de bebidas excitantes como el alcohol, el café o el té.
- Cuidar las técnicas culinarias; aumentar las preparaciones al papillote, al vapor, a la plancha, al horno, o a la parrilla, y reducir los fritos, los rebozados y las salsas.



mover un miembro, pérdida de fuerza o de sensibilidad en la mitad del cuerpo, etc.

Aunque sin llegar a esos casos, a partir de cierta edad, empiezan a aparecer manifestaciones más leves debidas a un riego defectuoso. La persona se puede quejar de sensación de mareo, zumbidos de oídos, falta de concentración, dispersión, pérdida de memoria o de agilidad mental...

Los expertos dan una serie de consejos para mantener y mejorar las funciones mentales:

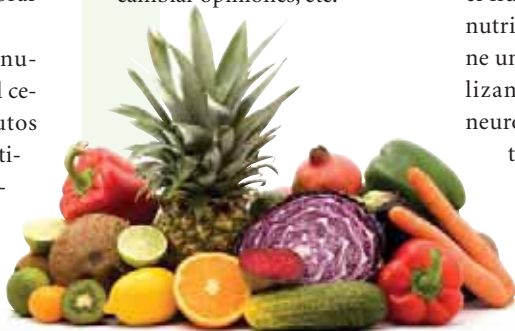
- Consumir alimentos con nutrientes beneficiosos para el cerebro: pescados azules, frutos secos, germen de trigo, lecitina de soja, levadura de cerveza, aceite de oliva, cereales integrales, legumbres,

frutas y verduras.

- Evitar las grasas saturadas, ya que se depositan en las arterias y las obstruyen, dificultando así la llegada de sangre y nutrientes al cerebro.
- Hacer gimnasia mental mediante ejercicios para activar las funciones y capacidades del cerebro; juegos de mesa, lectura, intentos periódicos de recordar datos, actividades con otras personas que permitan intercambiar opiniones, etc.

- Dormir lo necesario.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- La ingesta de algunas plantas medicinales que mejoran la circulación general, como el **Ginkgo biloba** o el **Espino blanco**.

El Ginkgo biloba es una planta de reconocidos efectos sobre el riego sanguíneo cerebral. Hay varios estudios clínicos que confirman su eficacia en las alteraciones de la función cerebral, ya que aumenta el flujo sanguíneo y la llegada de nutrientes al cerebro. Además, tiene un efecto antioxidante y estabilizante en las membranas de las neuronas, además de antiagregante plaquetario, por lo que hace la sangre más fluida y previene la formación de trombos. ■



La Fitoterapia, cada día con más avales científicos, es útil para fortalecer y consolidar el sistema inmunológico

ARMAS NATURALES

CONTRA LAS AGRESIONES INVERNALES

¡Prepara tu cuerpo contra los virus típicos del invierno! Toma las medidas necesarias para que tu sistema inmunológico resista los ataques propios de esta época del año. Recurre a las plantas medicinales y a las sustancias naturales para reforzar tus defensas. Revisa también tus hábitos de vida, pues algunos pueden propiciar la aparición de resfriados y gripe.

reportaje: **isabel molinero**
departamento médico de *soria natural*

Tomillo
(*Thymus vulgaris L.*)



Sólo hay una manera de prevenir las infecciones respiratorias tan frecuentes en las estaciones frías: fortalecer el sistema inmunológico. Estas patologías se pueden manifestar en forma de catarros o gripes, y también en cuadros más molestos como faringitis (inflamación de la faringe), laringitis (inflamación de la laringe), traqueitis (inflamación de la traquea), laringotraqueitis (inflamación de la laringe y la traquea), bronquitis o neumonías.

Si bien todos estamos expuestos a las mismas circunstancias que favorecen la aparición de este tipo de afecciones, no todos los cuerpos enferman, ya que depende de la resistencia del organismo.

Claro que aislarnos de los virus no está a nuestro alcance, pero sí podemos robustecer nuestras defensas gracias a una serie de hábitos saluda-

bles y a la Fitoterapia. Como siempre, más vale prevenir que curar.

Medidas saludables

■ **La dieta debe ser equilibrada y rica en vitaminas y minerales.** Evita los excesos de lácteos y de hidratos de carbono, sobre todo los refinados como el pan, la pasta, los dulces o las harinas, ya que favorecen la formación de mucosidades. Y también el exceso de grasas animales que sobrecargan el hígado. Algunos alimentos, como el ajo y la cebolla, el zumo de limón con miel, el rábano, el puerro o la borraja, son buenos en casos de catarros y gripes.

■ **Ingiere frecuentemente líquidos,** ya que una mucosa respiratoria hidratada está más protegida frente a las infecciones y facilita la disolución de la mucosidad. Las infusiones con plantas medicinales de acción pectoral -Tomillo, Orégano, Amapola o Malva- son una buena opción. Si se endulzan con miel, añadimos sus propiedades balsámicas, suavizantes y antitusivas.

■ **Haz desaparecer de tu vida el tabaco.** Sus efectos son perjudiciales, ya que irrita las mucosas respiratorias, las priva de sus defensas naturales y consume un buen porcentaje de vitamina C protectora. ▶▶



► ■ **Cuida el sueño.** El sistema inmune funciona mucho mejor durante la fase vegetativa parasimpática, predominante en los periodos de relajación y sueño. El cansancio disminuye las defensas orgánicas.

■ **Practica técnicas de relajación para evitar el estrés.** Las emociones negativas y el estrés físico y psíquico reducen las defensas orgánicas.

■ **Huye de habitaciones y ambientes con calefacción excesiva.** Las mucosas respiratorias se resecan. Si no tienes más remedio que permanecer en ellas, coloca un recipiente con agua para mantener una humedad adecuada. Se le puede añadir plantas con acción antiséptica respiratoria y balsámica como Eucalipto, Tomillo o Niaulí.

■ **Fomenta una circulación sanguínea fluida.** De esa manera, el organismo se adaptará mejor a los cambios de temperatura y se evitarán los resfriados.

Plantas y sustancias naturales

La Fitoterapia, cada día con más avales científicos, es un medio idóneo para mantener, fortalecer y consolidar el sistema inmunológico. Enumeramos a continuación las plantas medicinales y las sustancias naturales que más se usan. Algunas de ellas ayudan a superar los síntomas propios de las patologías invernales.

■ **Equinácea.** Destaca por sus propiedades antibacterianas, antivirales, antiinflamatorias e inmunostimulantes. Su uso es muy frecuente para prevenir o aliviar gripes y catarros.

■ **Ajo.** Es un gran aliado frente a las



HONGOS: ALIMENTO Y MEDICINA

Los hongos se han convertido en un nuevo objetivo terapéutico, ya que algunos, además de su potencial nutricional, son benéficos para la salud mediante la modulación del sistema inmune. Es el caso de la **Seta de Ostra** (*Pleurotus ostreatus*) y del **Corioulus** (*Coriolus versicolor*).

La **Seta de Ostra** contiene cantidades importantes de polisacáridos de estructura molecular compleja (1,3 y 1,6 beta-D-glucanos) que actúan sobre el sistema inmunológico potenciándolo y controlándolo para que no se vuelva hiperreactivo.

El **Corioulus** (*Coriolus versicolor*) es un hongo delgado, de consistencia leñosa, sobre el que se han realizado numerosos estudios clínicos, pues ha sido usado durante muchos años como tratamiento para el cáncer y otras afecciones como la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica. Las investigaciones realizadas con animales y humanos han demostrado que tiene importantes propiedades antimicrobianas, antivirales y antitumorales, sobre todo cuando se usa como complemento de la quimioterapia y la radioterapia.



infecciones, sobre todo las de tipo respiratorio. Además, fluidifica las secreciones bronquiales y facilita la eliminación de las mismas.

■ **Tomillo.** Contiene aceite esencial al que debe la mayoría de sus propiedades. Es un estimulante de las defensas, ya que favorece la acción de los leucocitos. También resulta muy útil en infecciones respiratorias por su acción expectorante y antiséptica.

■ **Saúco.** Las flores de saúco son uno de los mejores sudoríficos y depurativos que se pueden utilizar en caso de estados febriles. Contiene mucílagos que calman la tos.

■ **Eucalipto.** Es una de las plantas más efectivas que se conocen para las afecciones respiratorias. El aceite esencial que contiene le otorga propiedades antisépticas, expectorantes, balsámicas y broncodilatadoras.

■ **Jengibre.** La raíz de esta planta se utiliza para aliviar ciertas afecciones del aparato respiratorio, ya que calma la tos y fluidifica las secreciones facilitando su expulsión.

■ **Tila.** Las flores del Tilo son muy apreciadas por sus propiedades sedantes y ligeramente sudoríficas y diuréticas.

■ **Gordolobo.** Esta planta alivia las molestias de gripes y catarros debido a su acción antitusígena, fluidificante de las secreciones bronquiales, an-

El cansancio reduce las defensas orgánicas. El sistema inmune funciona mucho mejor durante la fase vegetativa parasimpática

tiinflamatoria y broncodilatadora.

■ **Propóleo.** Posee múltiples propiedades preventivas y terapéuticas. Es antibiótico, antiviral, antiséptico, cicatrizante, antiinflamatorio, inmu-noestimulante, ligeramente analgésico, antioxidante y revitalizante.

■ **Jalea Real.** Es un reconstituyente natural y estimulante de las defensas. En su composición destacan las proteínas, los minerales, las vitaminas y otras sustancias relacionadas con el crecimiento y la vitalidad.

■ **Polen.** Es muy nutritivo, tonifica y aumenta las defensas del organismo. Los granos de polen son una mezcla compleja de proteínas, azúcares, grasas insaturadas, minerales, vitaminas y otras sustancias de acción antibiótica y antioxidante.

■ **Cítricos.** Naranjas, mandarinas, pomelos, limones y limas son frutas ricas en vitamina C y otros fitoquímicos que mejoran el sistema inmunitario y disminuyen la duración e intensidad de gripes y catarros.

■ **Lactoferrina.** Estimulante del sistema inmunitario, tanto a nivel local intestinal como a nivel general. Previene las infecciones respiratorias y las de otros tipo.

■ **Minerales y vitaminas.** Zinc, Manganeso y Cobre son minerales indicados por su acción preventiva al actuar sobre el sistema inmune. Las vitaminas A, B₆, C y E mantienen en buen estado las células que recubren el interior de las vías respiratorias.

■ **Probióticos.** Son microorganismos que, al mantener sana la flora intestinal, favorecen la asimilación de todos los nutrientes, impiden el desarrollo de gérmenes nocivos, refuerzan el sistema inmunitario y producen sustancias antimicrobianas.

■ **Frutos secos dulces.** Los Higos, tanto frescos como secos, y los Dátiles, por su contenido en azúcares, suavizan las mucosas respiratorias, calman la tos y facilitan la expulsión de las mucosidades. ■

La astenia postvacacional y el estrés acechan tras el descanso estival si no se toman las medidas preventivas adecuadas

UN REGRESO SOSEGADO

Se acabaron las vacaciones. Muchas personas han sufrido los últimos días de descanso pensando en la vuelta al trabajo, en los contratiempos, en ir de un lado a otro a hacer frente a sucesivos problemas. Estamos a tiempo de tomar medidas para que la vuelta sea normal y no nos veamos atrapados por el «síndrome postvacacional» o por el temido estrés.

reportaje: **estrella gascón**
departamento médico de soria natural

La vuelta a la normalidad de golpe y porrazo puede hacer mella en nuestro estado físico y/o psíquico. Es la Astenia Postvacacional, consecuencia del cambio de ritmo. Se pasa en un pis pas de un estado de relajación total a otro dominado por las prisas, los agobios, los esfuerzos... A nuestro cuerpo no le suele gustar nada este cambio. ¡Lógico! Y reacciona protestando. Nos encontramos cansados y sin fuerzas. Todo, hasta el más mínimo movimiento, se nos hace cuesta arriba. En algunas personas, ese decaimiento también es anímico. Se sienten tristes e irritables y hasta les cuesta conciliar el sueño.

El también llamado «síndrome postvacacional» no es una patología preocupante. Es pasajera y fácil de superar. Y se puede prevenir. Conviene, en este sentido, seguir algunos consejos.

- Establecer un cierto horario durante las vacaciones contribuye a

mantener nuestros biorritmos.

- Volver de forma progresiva los últimos días de las vacaciones a nuestra rutina habitual. Se debe buscar una regularidad en los horarios, sobre todo en la alimentación y en el descanso. Esto puede hacer que el cambio no nos resulte tan brusco.
- Una vez incorporados a nuestra vida cotidiana, debemos mantener determinadas aficiones que hayamos iniciado durante el periodo vacacional.
- La dieta alimenticia debe ser baja en grasas, dando preferencia a las grasas insaturadas presentes en el aceite de oliva y pescados azules; con abundancia de frutas y vegetales frescos, sin olvidar las proteínas (carne, pescado o huevos).





Avena (*Avena sativa* L.)



Valeriana (*Valeriana officinalis* L.)



Pasiflora (*Passiflora incarnata* L.)

Plantas **medicinales** como la Tila, la Pasiflora, la Valeriana, la Avena o la Lavanda sobresalen por sus propiedades **ansiolíticas y relajantes**

una intensidad y una dedicación exageradas. También puede aparecer con el paso del tiempo si nuestra dedicación aumenta de forma desproporcionada.

El estrés es una respuesta fisiológica del organismo ante un estímulo amenazante. Desaparecido el elemento perturbador, el cuerpo vuelve a su situación normal.

Pero, claro, el desgaste físico y psíquico es grande. Si ese estado es permanente o frecuente, o el organismo carece de recursos para responderse, los estragos pueden ser grandes: dolores de cabeza o de espalda; sobrecargas musculares; palpitaciones; irascibilidad; insomnio, trastornos gastrointestinales, e, incluso, depresiones.

El estrés es remediable si se aprende a manejar las situaciones difíciles y se adoptan medidas preventivas. Los expertos sugieren las siguientes:

- Valorar los aspectos positivos personales y generales.
- Hacer ejercicio físico regularmente: caminar, nadar, bicicleta...
- Seguir una alimentación equilibrada en la que se deben evitar las bebidas excitantes y el tabaco.
- Organizar bien el tiempo, establecer prioridades y no tratar de hacer todo a la vez.
- Prever un tiempo diario para uno mismo. Realizar actividades de ocio que sean gratificantes y que no supongan un esfuerzo.

Asimismo, podemos recurrir a diversas técnicas para combatir el estrés, como la relajación, los masajes, la hidroterapia, la respiración, la musicoterapia o, por qué no, determinados métodos psicológicos.

Por otro lado, las plantas medicinales que se caracterizan por sus propiedades ansiolíticas, relajantes y facilitadoras del sueño son una auténtica alternativa a los medicamentos convencionales. La Pasiflora, la Valeriana, la Tila, el Espino blanco, la Avena, el Azahar, la Amapola o la Lavanda son algunas de las más utilizadas. ■

Los alimentos ricos en hidratos de carbono como la pasta, las legumbres, el pan y los cereales integrales, aportan al organismo energía adicional. Las frutas y verduras proporcionan las vitaminas y minerales necesarios. Un buen momento para consumir la fruta puede ser a media mañana y a media tarde.

- Utilizar plantas medicinales y algunos suplementos nutricionales. La Fitoterapia nos ofrece algunas que pueden aumentar nuestra vitalidad como el Ginseng, el Eleuterococo, el Romero o el Té verde.

Otro riesgo que puede perturbar nuestra vuelta a la normalidad es el estrés. Puede aparecer inmediatamente si retomamos el trabajo con

Diversas medidas ayudan a retrasar el desgaste articular o la osteoporosis, que tanto impacto negativo tienen en la calidad de vida



CÓMO PARAR LAS DOLENCIAS REUMÁTICAS

reportaje: **isabel molinero**
departamento médico de soría natural

Actualmente, se conocen más de 200 enfermedades reumáticas diferentes. Aunque los síntomas varían dependiendo de la patología, que además cada persona puede experimentarlos de forma diferente, los que predominan generalmente son el dolor y la hinchazón en las articulaciones afectadas y en los tejidos conjuntivos. Las dos más extendidas son la artrosis y la artritis reumatoide.

Las enfermedades reumáticas tienen un origen no traumático y pueden ser muy diversas. Afectan principalmente al aparato locomotor, articulaciones, huesos, músculos, tendones y ligamentos, pero también a otras partes del organismo. Su importancia radica en que tienen un gran impacto en la calidad de vida del paciente y en que suponen un elevado coste económico y social.

La **Artrosis** es un trastorno crónico de las articulaciones caracterizado por la degeneración más o menos avanzada del cartílago y del hueso adyacente, que puede causar dolor articular y rigidez e, incluso, incapacitar la articulación afectada. El paciente encuentra dificultades para realizar movimientos, sobre todo, al comienzo del día. Conforme avanza éste, la movilidad mejora. Se diagnostica fundamentalmente a través de radiografías. La mayoría de las artrosis son idiopáticas, es decir no existen causas desencadenantes del proceso destructivo, y otras son secundarias a enfermedades metabólicas, inflamatorias, alteraciones anatómicas o microtraumatismos sobre la articulación.

Muchas veces los síntomas relacionados con la artrosis no son proporcionales a las señales radiológicas de desgaste. No son extraños los casos con un deterioro radiológico importante sin apenas síntomas, y otros en los que los indicios son intensos e injustificados según el diagnóstico. El cartílago carece de vascularización e inervación, por lo que el responsable del dolor en la



Para prevenirlas debe **evitar** el sobrepeso y hacer ejercicio. Así, los músculos **estabilizan** la articulación y sufre menos desgaste

mayoría de las afecciones óseas es el periostio del hueso que por su riqueza en fibras nerviosas, es muy sensible a las variaciones de tensión.

El dolor suele ser de tipo mecánico (comienzo gradual, diurno, que aparece o aumenta con la sobrecarga y la bipedestación, y que disminuye con el reposo y el movimiento ligero). No presenta habitualmente signos locales inflamatorios, aunque a veces pueden coexistir en una misma articulación artrosis y artritis juntas.

La **Artritis reumatoide** es una enfermedad autoinmune caracterizada por la inflamación de las arti- ➤

Cola de caballo
(*Equisetum arvense*).



► culaciones periféricas, que produce una destrucción progresiva de estructuras articulares y periarticulares. Suele acompañarse de fiebre, anemia, adelgazamiento, etc. Generalmente, afecta a articulaciones de ambos lados del cuerpo.

El dolor es de tipo inflamatorio que suele desaparecer con el reposo y se acentúa con el movimiento, la presión o el contacto de las articulaciones afectadas, tumefacción articular, alta temperatura, enrojecimiento, rigidez matutina o, después de una inactividad prolongada, deformidad articular y nódulos subcutáneos reumatoideos.

La prevención de enfermedades reumáticas implica evitar el sobrepeso y hacer ejercicio de forma regular con el fin de que los músculos ayuden a estabilizar la articulación y ésta sufra un menor desgaste. También las medidas dietéticas y el abandono de los malos hábitos es fundamental. Es mucho más fácil prevenir que curar y en las manos de todos está retrasar, lo máximo posible, el desgaste articular, la osteoporosis y las demás enfermedades.

El objetivo fundamental del tratamiento de estas patologías es aliviar el dolor y la inflamación con el fin de que la articulación pueda mantener su movilidad y, así, impedir su anquilosamiento. Hay que romper el círculo dolor-inmovilidad. Dentro de la Fitoterapia destacan plantas como el Harpagofito, el Sauce o la Ulmaria por su acción analgésica y antiinflamatoria.

El **Harpagofito** (*Harpagophytum procumbens*) es una de las plantas antiinflamatorias más po-



tentes que se conoce, cuya efectividad ha sido demostrada a través de numerosos estudios. Es una planta africana cuya raíz contiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas y antiespasmódicas. Además, contribuye a descender los niveles de colesterol y de ácido úrico.

La corteza de **Sauce** (*Salix alba*) ya la utilizaban los antiguos egipcios para calmar el dolor y bajar la fiebre. Presenta unos principios activos denominados salicósidos que se caracterizan por su acción antirreumática, antitérmica, antiinflamatoria, antiespasmódica, antineurálgica y sedante del sistema nervioso, entre otras. Posee además taninos que le confieren una acción astringente y sustancias de acción estrogénica.

La **Ulmaria** (*Filipendula ulmaria* o *Spiraea ulmaria*). De ella se extrajeron los primeros salicilatos de propiedades antipiréticas y que más tarde darían origen a la aspirina. De hecho, el nombre de aspirina proviene del nombre latino *Spiraea ulmaria*. Ayuda a disminuir la inflamación de las articulaciones y calma el dolor. También tiene efecto antitérmico (baja la fiebre), diurético y anticoagulante, lo que hace muy útil su empleo en caso de reumatismos.

La **Cola de caballo** (*Equisetum arvense*) es una planta rica en sales minerales y, especialmente, en potasio y silicio. Contiene saponinas y flavonoides. Tiene acción diurética y remineralizante. Por su contenido en silicio soluble, es beneficiosa sobre el tejido conjuntivo. Ambas acciones son de vital importancia en procesos reumáticos. ■

Hipérico (*Hypericum perforatum* L.)

Equilibra el sistema nervioso



■ Origen:

Esta planta está extendida por todo el mundo, especialmente en Europa y América. Se encuentra en lugares secos, suelos arenosos, tierras de labor y zonas soleadas.

■ Propiedades:

Planta conocida tradicionalmente por sus propiedades para curar las heridas. Aplicándolo de forma externa, ayuda al organismo a cicatrizar y curar cortes, heridas, quemaduras y llagas. Actualmente, debido a sus propiedades equilibradoras del sistema nervioso, se utiliza por vía interna en casos de depresión leve o moderada.

■ Curiosidades:

Se le conoce también con el nombre de *Hierba de San Juan* o *Corazoncillo*. Las hojas del Hipérico se hallan repletas de unas pequeñas bolsas secretoras visibles a contraluz, que parecen pequeños orificios. De ahí el nombre de *perforatum*. En el Renacimiento, los partidarios de la teoría de los signos, quisieron ver en sus hojas «perforadas, pero cicatrizadas», la señal que indicaba sus propiedades cicatrizantes.

Olivo (*Olea europaea* L.)

Remedio para la tensión alta

■ Origen:

Originario de Asia Menor, se cultiva desde hace siglos en todo el Mediterráneo, principalmente en España. Desde Irán, Siria y Palestina se expandió por el resto de la Cuenca Mediterránea. Su hábitat está determinado por el clima Mediterráneo, caracterizado por inviernos suaves y veranos secos y calurosos.

■ Propiedades:

Las hojas de Olivo se utilizan para ayudar a bajar la tensión arterial cuando está elevada. También son diuréticas, hipocolesteromiantes e hipoglucemiantes. El aceite obtenido de los frutos mejora el funcionamiento de la vesícula biliar, y es laxante e hipocolesteromiante. En uso externo, tiene un efecto suavizante sobre la piel.

■ Curiosidades:

El Olivo ha desempeñado un papel relevante en los mitos antiguos. La maza de Hércules estaba hecha de madera de Olivo. Ulises se valió también de una afilada rama de Olivo para atravesar el único ojo de Polifemo, el mismo Ulises, en *La Odisea*, le cuenta a Penélope que hizo su lecho nupcial de un tronco de Olivo.



Saúco (*Sambucus nigra* L.) Remedio para catarros y gripes

■ Origen:

Crece espontáneamente en terrenos húmedos, orillas de ríos y bosques europeos, del norte africano, del oeste asiático, y zonas templadas y frías del continente americano.

■ Propiedades:

Gracias a sus propiedades sudoríficas, antitusivas, expectorantes y antiinflamatorias, el Saúco resulta beneficioso en catarros, gripe, amigdalitis, bronquitis, etc. También posee propiedades diuréticas por lo que ayuda a depurar el organismo, y es estimulante de las defensas.

■ Curiosidades:

Los gitanos lo consideran sagrado y no utilizan su madera como combustible, puesto que afirman que el Saúco puede curar todas las enfermedades que afligen al hombre. Los serbios se casan llevando una ramita suya como señal de que la unión será duradera. Entre los anglosajones se creía que, recogiendo sus hojas el último día de abril y colocándolas sobre las puertas de las casas, se evitaba la entrada de las brujas.



Harpagofito (*Harpagophytum procumbens* D.C.) Dolores articulares y musculares

■ Origen:

Es originaria del sur del continente africano; crece especialmente en la arena roja de las regiones que bordean el desierto de Kalahari, Namibia y la isla de Madagascar, al borde de los caminos y de los puntos de agua.

■ Propiedades:

Esta planta, gracias a sus importantes propiedades antiinflamatorias y analgésicas, reduce y mejora el dolor articular y muscular. También ayuda a normalizar los niveles de colesterol y de ácido úrico en la sangre.

■ Curiosidades:

También se le conoce como *Garra del Diablo*. Este nombre se debe a sus inusuales frutos, que están cubiertos por pequeños apéndices con forma de garra, que hacían que los animales, al clavarse en ellos, se agitaran violentamente como consecuencia del dolor, realizando una especie de baile considerado por los nativos como *danza endiablada*.



¿Conoce nuestra amplia gama de productos
de Paquetería y Mensajería Urgente?

LE OFRECEMOS UN
SERVICIO A LA CARTA



Descúbranos en el **902 111 021**

...o en nuestra web www.chronoexpres.com

Su Negocio... ¡Nuestra Prioridad!

gerardo

Naturópata. Director de
la Clínica Biosen

Ramírez

«El cerebro y el hígado son los órganos que más se deben cuidar, y la mejor manera es eliminar el estrés»

reportaje: **j. carvajal**
fotos: **APB Fotos**

El naturópata Gerardo Ramírez recomienda a sus pacientes casi todas las plantas medicinales porque no hay ninguna completa y siempre hay que combinar. No obstante, «hay tres que son para mí mano de santo: Cardo mariano, Boldo y Romero». Ramírez reclama «regulación» para las medicinas alternativas. La alegalidad actual «hace que su desarrollo sea muy pobre y que forme parte de la llamada economía sumergida».

Gerardo Ramírez, que cuenta con un centro de medicinas alternativas muy bien dotado y muy demandado, cree que los usuarios esperan de los naturópatas «atención, calidad y calidez». «Algunos -añade-, cada vez menos, esperan milagros. El que los demanda y no ve resultados instantáneos, desaparece porque se va en busca de otros».

– ¿Por qué las medicinas alternativas no están tan desarrolladas en España como en otros países de nuestro entorno?

– Esta pregunta habría que plantársela al Gobierno porque el principal problema de las medicinas alternativas es su falta de regulación. Estamos en un entorno de alegaldad que hace que su desarrollo sea muy pobre y que forme parte de la llamada economía sumergida. Hay muchos naturópatas, acupuntores, etc. que no trabajan a la luz pública dada esta situación. Se hizo un intento interesante de reglamentar en Cataluña que, desgraciadamente, no ha fructificado. Constantemente llegan noticias de que, por fin, se va a legislar, pero seguimos igual.

– ¿Cuáles son los factores que frenan la expansión de la Medicina Natural en España?

– No estoy de acuerdo con la premisa. La Medicina Natural se utiliza muchísimo en este país. Hay una expansión clarísima. El número de personas que las demandan y las emplean es enorme. El problema es que, ante esa alegaldad, la gente no sabe a dónde ir, ni de quién fiarse... Hay profesionales con muchos conocimientos y otros que no tienen ni idea.



– ¿Cuál es, a su juicio, el nivel de los profesionales de la Medicina Natural españoles?

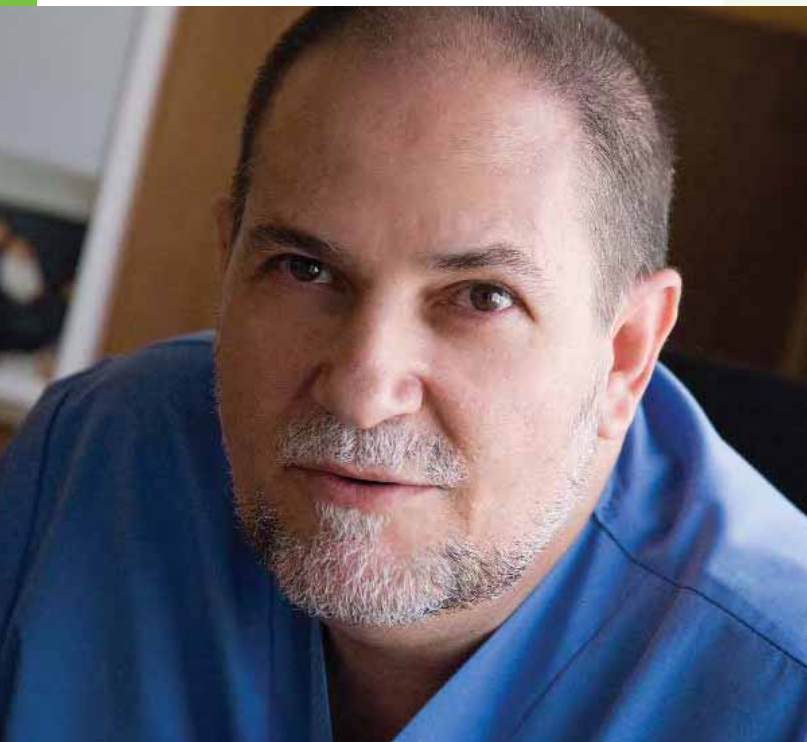
– Hay algunos que las practican teniendo una formación muy limitada, un simple seminario de fin de semana, y hay otros muy cualificados. El profesional medio tiene una preparación adecuada.

– ¿Las medicinas alternativas deben emplearse exclusivamente para la prevención, como se mantiene desde algunas instancias?

– No. Ha de ser preventiva y curati-

va. Yo veo en mi consulta muchos niños que vienen, por ejemplo, con bronquiolitis de repetición. Una vez que se les soluciona el problema, las madres empiezan a tomar medidas para prevenir esas u otras dolencias. Al mismo tiempo, acuden muchos mayores que me piden ayuda para no resfriarse durante el invierno. Y los medios con los que contamos dan muy buenos resultados. A raíz de la Gripe A, que para mí era un auténtico cuento chino, se ha producido un boom de la utilización de

«A raíz de la **Gripe A**, que para mí era un cuento chino, se ha producido un 'boom' en la utilización de **plantas medicinales** y sustancias para **reforzar las defensas**»



» plantas medicinales y sustancias naturales para reforzar las defensas. Hay productos muy buenos y eficaces como el *Echina Complex*, de Soria Natural.

– ¿Las medicinas alternativas están ganando en imagen y en aval científico?

– Depende de qué especialidad. Por ejemplo, dentro de la Naturopatía, la Fitoterapia es una ciencia en sí misma, gracias a laboratorios como Soria Natural, que están generando productos con una cuantificación exacta, e investigaciones muy rigurosas e interesantes.

– ¿Qué tipo de afecciones son las que más se le presentan en su consulta?

– De todo. Desde bronquiolitis a

su ficha

■ Sus formación es amplia. Licenciado en Psicología. Ha cursado cinco años de Medicina. Tiene estudios en Heilpraktiker (especialista en Medicina Natural), Naturopatía, Acupuntura, Homeopatía y Espagiría.

■ Tiene una consulta especializada en medicinas alternativas desde 1993.

■ Ha publicado diversos estudios e investigaciones, entre los que destacan: *Efecto de los ácidos grasos sobre enfermedades autoinmunes* y *Efecto de los ácidos grasos en patología neurológica*.

■ También es profesor de Quiromasaje e Iridología.

trastornos osteoarticulares. Ahora estoy tratando muchos problemas de fertilidad. Como he tenido tres casos exitosos, se ha difundido y están viniendo muchas parejas.

– ¿Qué esperan los pacientes de un naturópata?

– Atención, calidad y calidez. Algunos, cada vez menos, esperan milagros. El que los demanda y no ve resultados instantáneos, desaparece porque se va en busca de otros naturópatas.

– ¿Qué tipo de productos y plantas son las que más recomiendan?

– Muchísimas porque trato todo tipo de patologías.

– ¿Cuál es su planta medicinal preferida?

– Hay tres plantas que son para mí mano de santo: Cardo mariano, Boldo y Romero.

– ¿Cuál es, a su juicio, la más completa?

– Siempre hay que hacer una interacción. No creo que exista una planta única. La Equinácea es, desde luego, de las más completas.

– ¿Qué órganos son los que más se deben cuidar? ¿Y cómo?

– Para mí, esencialmente, el cerebro y el hígado. La mejor manera de prevenirlos es reducir y eliminar el estrés. El estrés que tenemos en la vida diaria nos machaca en casi todos los planes. Y, por otra parte, seguir una dieta equilibrada, la Dieta Mediterránea auténtica. No podemos olvidar que somos lo que comemos. Luego, puntualmente, tomar determinados productos fitoterápicos. Por ejemplo, en vísperas del invierno, alguno que estimulen las defensas orgánicas. ■

MINCARTIL

ejerce un
efecto favorable
sobre el
cartílago
y las
articulaciones



cuida de tus
huesos y articulaciones

Complemento dietético elaborado con aminoácidos de origen vegetal, enriquecido con minerales y vitaminas



2 variedades atendiendo a tu necesidad

CON LA GARANTÍA DE
SoriaNatural[®]
SORIA NATURAL, S.A. • La Saca, nº 1 • Tel. 076 262 046
GARRAY - SORIA - ESPAÑA • www.sorianatural.es

MINCARTIL
classic
INDICADO PARA TODO TIPO DE PÚBLICO
(ADULTOS, NIÑOS, ANCIANOS...)

MINCARTIL
FÓRMULA REFORZADA CON *Curcuma longa*
ADECUADO PARA AQUELLAS PERSONAS
CON PROBLEMAS O MOLESTIAS ARTICULARES
Y MUSCULARES CON DOLOR E INFLAMACIÓN
(DEPORTISTAS...)

Un corazón robusto y saludable

La Fitoterapia es uno de los mejores medios que tenemos a nuestro alcance para mantener activa y sana la bomba de la vida de nuestro cuerpo. Previengamos nuestro sistema cardiovascular de los problemas más comunes.



Compositor 9-Crataegus complex

Es una combinación de extractos de Espino blanco, Olivo y Abedul que ayuda a mantener la tensión dentro de los valores adecuados. PVP: **9,66 €**.



Compositor 26-Phalaris Complex

Mezcla de extractos secos de Alcachofa, Alpiste y Té verde. Una combinación de plantas que contribuye a normalizar los niveles de grasa en sangre. PVP: **9,66 €**.



Compositor 40-Ruscus Complex

Este producto está elaborado a base de Ciprés, Rusco, Castaño de Indias, Salvia y Milenrama. Esta combinación de plantas con acción vitamínica P ayuda a mejorar la circulación y a aliviar la sensación de piernas cansadas. PVP: **10,11 €**.



Ginkgo

Extracto seco de hojas de Ginkgo biloba en glicerina vegetal que ayuda a activar la circulación mejorando la actividad de la mente. PVP: **8,50 €**.



Cápsulas 21 C-Tensivel

Cápsulas de Espino blanco, Abedul y Olivo que ayudan a mantener el equilibrio tensional dentro de los valores adecuados. PVP: **10,55 €**.

Cápsulas 19 C-Circuvén

Cápsulas compuestas de hojas de Hamamelis virginiana, raíz de Rusco, semillas de Castaño de Indias y gábulas de Ciprés que contribuyen a aliviar la sensación de piernas fatigadas y cansadas. PVP: **10,55 €**.



Bonalín

Mezcla de aceites de semillas de Lino, Borraja y germen de Trigo, con gran riqueza en ácidos grasos esenciales poliinsaturados tanto de la serie Omega 3 como de la de Omega 6. Bonalín ayuda a evitar el estrés oxidativo, y a prevenir el envejecimiento celular. PVP: **31,04 €**.



Huesos sanos



Extracto de Harpagofito

Extracto seco de raíz de Harpagofito que contribuye a aliviar los síntomas característicos de problemas en articulaciones y huesos.

PVP: **8,41 €**.



Compor 20-Harpa Complex

Mezcla de extractos de Harpagofito, Cola de caballo, Sauce y Ulmaria que actúa favorablemente sobre determinados problemas articulares evitando procesos degenerativos de este tipo. PVP: **11,16 €**.



Cápsulas 16 C-Dologén

Cápsulas de Harpagofito, Sauce y Ulmaria, plantas recomendadas para aliviar las molestias articulares.

PVP: **12,62 €**.



Mincartil

Complemento dietético, de asimilación rápida y completa, que actúa como importante fuente de aminoácidos de origen vegetal enriquecido con vitaminas y minerales. Los aminoácidos conforman la base estructural del colágeno, componente fundamental de las articulaciones. PVP: **19,12 €** (Classic bote), **20,78 €** (Classic tablets), **22,88 €** (Reforzado con Cúrcuma longa, bote), **20,96 €** (Reforzado con Cúrcuma longa, tablets).

Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

Contra las agresiones invernales



Minusgrip

Concentrado de bayas de Saúco y Granada, enriquecido con Vitamina C, Zinc y Lactoferrina, que contribuye a reforzar las defensas naturales del organismo y a reducir la duración e intensidad de los efectos del rigor invernal. PVP: **13,08 €**.



Imuneo 12

Preparado de gran calidad que aporta las propiedades nutricionales de los calostros bovinos enriquecidos con lactoferrina, fermentos lácticos e inulina. PVP: **19,14 €**.



Vitator 8 Inmuvit

Combinación de vitaminas y minerales que ayuda a preparar el organismo frente a los cambios bruscos de temperatura, los cambios estacionales y el periodo invernal. PVP: **11,77 €**.



Extracto de Propóleo

Extracto natural de Propolis que influye positivamente en nuestras defensas. Aumenta la resistencia del organismo frente a las agresiones invernales. PVP: **12,20 €**.



Compositor 8-Echina Complex

Mezcla de extractos y aceites esenciales de Equinácea, Propóleo y Tomillo. Ayuda a fortalecer las defensas del organismo preparándolo para hacer frente a los rigores invernales. PVP: **10,90 €**.



Inmunoden

Es un concentrado que ayuda a fortalecer el sistema defensivo y actúa de modo favorable sobre la regeneración de la flora intestinal. Se presenta en dos versiones: una senior y otra junior. La senior está elaborada a base de Uvas blancas y el hongo *Coriolus versicolor*. La junior también tiene entre sus ingredientes las Uvas blancas, además del hongo *Pleurotus ostreatus*. PVP: **16,90 €** (Senior). **16,90 €** (Junior).

Sistema nervioso equilibrado

La Fitoterapia ofrece numerosas alternativas para hacer frente a las alteraciones del sistema nervioso. Las **Cápsulas 29 C-Sedaner** son una mezcla de Valeriana, Pasiflora, Espino blanco y Lavanda que ayuda a aliviar ciertos estados de alteración nerviosa. **Composor 5-Valerian Complex** es una combinación de extractos de plantas (Pasiflora, Espino blanco, Valeriana y Azahar) con acción equilibradora. Al igual que **Vitasor 6-Equivit**, que además tiene un efecto favorable sobre distintos estados de ánimo. **Sedamel** es una infusión de alta concentración de Melisa, Azahar y Tila con péptidos lácteos que contribuye a paliar ciertos estados de alteración, intranquilidad y agitación. Las **Cápsulas 3 C-Vitol Plus** ayudan a tonificar y estimular, y favorecen la resistencia del organismo frente a la fatiga y al cansancio.



1. Sedamel (30,25 €).
2. Cápsulas 3 C-Vitol Plus (17,92 €).
3. Vitasor 6-Equivit (12,62 €).
4. Composor 5-Valerian Complex (10,99 €).
5. Cápsulas 29 C-Sedaner (11,36 €).

Fuente de energía

Fost Print es un suplemento totalmente natural que provee al organismo de la energía necesaria para cubrir los requerimientos energéticos imprescindibles para mantener un alto rendimiento en la actividad diaria. La gama está compuesta por cuatro variedades: *Fost Print Classic*, *Fost Print Plus*, *Fost Print Junior* y *Fost Print Sport*.



1. **Fost Print Classic.** Sabor frutos del bosque. (21,70 € 20 viales).
2. **Fost Print Plus.** Sabor mandarina. Con Ginseng. (21,70 € 20 viales).
3. **Fost Print Junior.** Sabor fresa. (21,70 € 20 viales).
4. **Fost Print Sport.** Sabor plátano. (22,96 € 20 viales).

Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

La hora de retomar la dieta

Pasado el verano, no dejes de cuidar tu línea. Retoma tu dieta y déjate aconsejar por los especialistas en Dietética y Nutrición. Sigue apostando por productos fiables y saludables como los de la **Dieta Limpia** de **Soria Natural**. De entre ellos, uno de los más novedosos es **HC Block**, un preparado que

actúa sobre los hidratos de carbono y ayuda a bloquear su absorción. Los expertos dicen que es una buena solución para cuando una persona se salta la dieta puntualmente tomando alimentos ricos en hidratos de carbono. La gama de **Dieta Limpia** comprende una decena de referencias. ¡Pruébalas!



Mi Línea es una nueva gama de productos de **Soria Natural**. Son sustitutos de una comida, recomendados para las dietas de bajo valor energético para control y reducción de peso. Se presentan en sobres de 50 gramos que se han de disolver en 200 mililitros de agua fría. La fórmula se ajusta a la normativa europea (96/8 CE-RD 1430/97). Ayudan a disminuir la sensación de hambre y a aumentar la de saciedad. También contribuyen a mantener el equilibrio nutricional del organismo. Es una alternativa cremosa y rica que se ofrece en tres sabores: vainilla, chocolate y fresa. PVP: **14,45 €**.



Retarda la entrada de glucosa, tiene efecto saciante y facilita la excreción de colesterol

LOS OTROS BENEFICIOS DE LA FIBRA



Hasta hace poco tiempo, la fibra dietética o alimentaria se utilizaba para facilitar el tránsito intestinal a las personas estreñidas. Pero sus beneficios pueden ser múltiples. Una cantidad adecuada de fibra alimentaría diaria ayuda a prevenir o a reducir el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto y largo plazo.

reportaje: **jessica lamy garcía.**

departamento de dietética y nutrición de soría natural

La fibra es una sustancia que se halla en los alimentos de origen vegetal y que se encuadra en la familia de los hidratos de carbono complejos. Se ingiere a través de alimentos como los cereales, las frutas, las verduras y las legumbres. Su característica más sobresaliente es la de que no puede ser digerida por el organismo, ya que el aparato digestivo no cuenta con enzimas capaces de deglutirla y asimilarla. Sin embargo, el intestino, que tiene la ayuda de la flora bacteriana, fermenta cierta cantidad de fibra descomponiéndola en diversas sustancias como gases (hidrógeno, dióxido de carbono y metano) y ácidos grasos de cadena corta (acetato, propionato y butirato) que son utilizados por el organismo.

A la fibra se le conoce por su

efecto prebiótico, imprescindible para mantener una salud óptima. Sufre una fermentación que sirve de alimento a la flora intestinal, contribuyendo al crecimiento y desarrollo de los microorganismos beneficiosos del organismo, los cuales lo protegen inhibiendo el desarrollo de bacterias patógenas en el intestino grueso.

La fibra alimentaría se divide en dos tipos dependiendo de su grado de solubilidad en agua: insoluble y soluble. La primera está integrada por celulosa, hemicelulosa y lignina que retienen escasa cantidad de agua y se hinchan poco. Forma parte de alimentos como los cereales y sus derivados, especialmente integrales, como pan, pasta, arroz, salvado de trigo... No es fermentada por la flora intestinal y es excretada como tal junto con las heces, haciéndolas más voluminosas y blandas.

La fibra insoluble evita el estreñimiento: aumenta el bolo fecal, por lo que se eliminan con más facilidad los desechos, al aumentar la motilidad intestinal, y desintoxica, ya que gracias a ella los desechos están menos tiempo en el intestino.

La fibra soluble está integrada por pectinas, diversas hemicelulosas, gomas y mucílagos, las cuales forman una especie de gel junto con el agua. Tiene capacidad de generar

sensación de saciedad y de aumentar el volumen de la misma junto con el agua. Posee efecto laxante afectando así a la motricidad intestinal y reduciendo el tiempo de tránsito.

Forma parte de alimentos como legumbres (soja, judías...), frutas (manzanas, naranjas, kiwi, mango, papaya...), frutos secos, verduras (espinacas, coliflor, alcachofa...) y cereales (cebada y avena).

Se caracteriza por ser rápidamente fermentada por la microflora anaerobia del colon. Frente a la diabetes, la fibra retarda la entrada de glucosa en el torrente sanguíneo; facilita la excreción de ácidos biliares con colesterol, por lo que ayuda a disminuir los niveles sanguíneos de esta grasa; tiene el poder de absorber gran cantidad de agua y producir gran sensación de saciedad, cualidad ideal para personas que están realizando algún tratamiento adelgazante. Asimismo, una alimentación rica en fibra está relacionada con una menor incidencia de padecer cáncer de colon.

Las recomendaciones de ingesta de fibra se sitúan entre 25 y 30 gramos al día para que el organismo funcione correctamente. Esto equivale a consumir entre tres-cuatro rebanadas de pan integral, una ración de cereales en el desayuno ricos en fibra, dos raciones de vegetales crudos o poco cocinados, tres piezas de fruta fresca, 50 gramos de legumbres, dos



Los expertos recomiendan ingerir diariamente entre 25 y 30 gramos de fibra. Tan malo es para el organismo un déficit como un exceso

cucharadas de salvado de trigo...

Es clave mantener un equilibrio en la ingesta diaria de fibra puesto que tan malo es un déficit como un exceso. Un aporte insuficiente puede producir diversas alteraciones que derivarían en diferentes complicaciones o enfermedades en el organismo (estreñimiento, aumento del riesgo de padecer hemorroides y/o

divertículos intestinales...) y si sobrepasamos la ingesta de fibra puede verse afectada la absorción de minerales imprescindibles para el organismo como vitaminas o minerales, como hierro, calcio o zinc... Si no se está acostumbrado a tomar fibra, es importante introducirla poco a poco, puesto que puede producir distensión gástrica o flatulencias... ■

Bibliografía: *Nutrición Hospitalaria*. SIN. 0212-1611 Nutr. Hosp. v.22 supl.2. Madrid mayo 2007. *Nutrición y alimentación humana*. J. Mataix. Tomo I. *Nutrición para educadores*. J. Mataix.

UNA DIETA RICA EN FIBRA

DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA
<ul style="list-style-type: none"> ■ Un vaso de bebida de soja. ■ Pan tostado integral. ■ Cucharada de aceite de oliva. ■ 2 kiwis. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zumos de frutas naturales (naranjas, fresas...). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un puñado de frutos secos (almendras, avellanas...).
COMIDA		CENA
<ul style="list-style-type: none"> ■ Alcachofas a la vinagreta. ■ Pollo al horno con guarnición de champiñones. ■ Una manzana con piel. ■ Una rebanada de pan integral. 		<ul style="list-style-type: none"> ■ Ensalada de berros con tomate, cebolla y sésamo. ■ Pescadilla al vapor con aceite de oliva virgen. ■ Una pera con piel. ■ Una rebanada de pan integral.

Estos ácidos grasos poliinsaturados son primordiales en cerebro, arterias y tejidos en constante renovación y regeneración

OMEGA 3 Y OMEGA 6

ESENCIALES PARA EL EQUILIBRIO DEL ORGANISMO

Todo el mundo los recomienda. Los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 y Omega 6 están garantizados por la comunidad científica. Sus beneficios en el cuerpo humano son múltiples y generales. El organismo no los sintetiza, por lo que hay que aportárselos a través de la dieta o de los suplementos alimenticios.

reportaje: isabel molinero.
departamento médico de *soria natural*

Dos palabras y dos números se han convertido hoy en día en los principales reclamos publicitarios de numerosos alimentos. Los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 y Omega 6 han servido para renovar o relanzar un sinfín de artículos. Son los componentes más apreciados de los llamados productos activos o funcionales. Además, cuentan con el apoyo de bastantes estudios e investigaciones que confirman sus efectos

beneficiosos, que pueden ser generales o específicos. Forman parte constitutiva de las membranas celulares y proporcionan fluidez a sus fosfolípidos; intervienen en la producción y reserva de energía; disminuyen la tasa de colesterol en sangre, y previenen enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis e hipertensión, entre otras.

El aporte de Omega 3 y Omega 6 al cuerpo humano debe ser el adecuado. El exceso puede propiciar la producción de compuestos tóxicos. Los ácidos grasos Omega 3 son muy conocidos. Se encuentran en altas concentraciones en los pescados azules, sobre todo en los que viven en aguas frías y/o profundas. Es el caso del atún, la caballa, la sardina, el salmón, la trucha, el gatuzo y la trilla. O mariscos como mejillones, ostras o berberechos.



El contenido de Omega 3 en 100 gramos de caballa es de 2,5 gramos, mientras que en la misma cantidad de salmón, 1,8; arenque, 1,6; atún, 1,5; trucha, 1,0; bacalao, 0,3; lenguado, 0,2, y merluza, 0,2.

Las fuentes principales de los ácidos grasos Omega 6 son los aceites vegetales. El más rico en ácido linoleico es el de cártamo, extraído de las semillas de una planta de la familia de los cardos. Este aceite, sin embargo, apenas se consume como tal, aunque sí como ingrediente de ciertos productos como ocurre con las bebidas vegetales sin lactosa. Otros aceites con alto contenido en este ácido son el de girasol, soja, maíz, sésamo, cacahuete y palma, entre otros. Además, hay productos que incorporan este nutriente.

Estos ácidos grasos procuran un bienestar general, aunque tienen unos efectos específicos que estudios, investigaciones y ensayos clínicos han puesto de manifiesto reiteradas veces. Son claves en la formación de las membranas celulares y en el funcionamiento celular. Además de constituir la principal reserva energética del organismo, aseguran los intercambios entre el interior de la célula y su entorno, así como la integridad y el buen funcionamiento de los revestimientos de las células. Son primordiales en el cerebro, las arterias y los tejidos en constante renovación y regeneración.

Durante los dos primeros años de vida, los niños requieren un mayor aporte de Omega 3 y Omega 6 no sólo para satisfacer sus necesidades energéticas, sino también para garantizar un crecimiento y desarrollo normales, ya que el organismo

Los niños **requieren** un mayor aporte de ellos porque el organismo los precisa para la **construcción** de las estructuras de los tejidos



precisa una serie de nutrientes indispensables para la construcción de las estructuras de los tejidos.

La aportación directa hace que las células de la piel mejoren su capacidad proliferativa y regenerante, y asegura su flexibilidad y elasticidad.

Son fundamentales para el buen desarrollo del cerebro y del sistema nervioso central. Éste es el segundo tejido más rico en lípidos del organismo. Más del 60 por ciento de ellos son ácidos grasos poliinsaturados. Su función estructural en las membranas cerebrales es importante tanto cualitativa como cuantitativamente, ya que controlan su composición y las actividades enzimáticas. Diversos ensayos clínicos han puesto de manifiesto que ayudan a mejorar en los más pequeños la hiperactividad o trastorno de déficit de atención, o, incluso, a reducir la declina-

ción cognitiva y el riesgo de demencia presente en la enfermedad de Alzheimer.

Probablemente, hayas oído hablar de los Omega 3 y 6 en relación con las enfermedades cardiovasculares. Diversos estudios han puesto de manifiesto que minimizan en los seres humanos el riesgo de padecer arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias) y ayudan a bajar el colesterol en la sangre, uno de los factores decisivos de las dolencias cardíacas. Concretamente, el Omega 3 disminuye los niveles de triglicéridos en sangre y los Omega 6 son, por su parte, decisivos para reducir el colesterol LDL o «colesterol malo». Ambos Omega, contribuyen a aumentar el HDL o «colesterol bueno».

Existen diversas investigaciones que ponen de manifiesto el efecto beneficioso de los Omega 3 en determinadas enfermedades de origen inflamatorio crónico, como la enfermedad de Cröhn, la colitis ulcerosa, la psoriasis o el asma, y en la artritis reumatoide.

También se ha comprobado que una deficiencia de ellos puede llevar a la pérdida de masa ósea. El Omega 3 y el Omega 6 estimulan la absorción de calcio, aumentan su depósito en los huesos, disminuyen su excreción por la orina y, en general, fortalecen el hueso. ■

Las bebidas de soja, avena o arroz son buenos sustitutos de la leche por la calidad y cantidad de proteínas que contienen

INTOLERANCIA A LA **LACTOSA**

La intolerancia a lactosa es una afectación de la mucosa intestinal que le impide digerir el azúcar de la leche, debido a una deficiencia de una enzima llamada lactasa, producida en el intestino delgado e imprescindible para asimilar los dos componentes básicos de la lactosa, la glucosa y la galactosa.

reportaje: **isabel molinero.**
departamento médico de soría natural

La probabilidad de padecer esta patología es menor en aquellos países en los que el consumo de leches y productos derivados es tradicional que en aquellos otros en los no ha sido habitual. Los grupos más afectados en poblaciones cosmopolitas son los africanos, indios, americanos y asiáticos. Así, por ejemplo, la prevalencia de la enfermedad es baja en suecos, ingleses, rusos y españoles, mientras que es alta, por encima del 80 por ciento, en árabes, mexicanos, africanos o tailandeses.

Los síntomas de intolerancia a la lactosa se manifiestan por cólicos abdominales, distensión abdominal, flatulencias y diarreas. Suelen aparecer entre los 30 minutos y las dos horas posteriores a haber ingerido alimentos que contengan este disacárido. Si la lactosa no se hidro-

liza y no se absorbe, se produce un efecto osmótico en la luz intestinal que atrae líquido hacia la misma. También desciende el pH de las heces a causa de la producción de ácido láctico y ácidos grasos de cadena corta a partir de la fermentación de la lactosa por las bacterias del colon. Las posibles complicaciones son la pérdida de peso y la desnutrición.

Habitualmente para su diagnóstico basta una historia de intolerancia a la leche y una prueba específica. El método más fiable es medir el H₂ espirado tras la ingestión de 50 gramos de lactosa. Al paciente





Los síntomas suelen aparecer entre **30 minutos y dos horas** después de haber ingerido alimentos que contienen **lactosa**

delgado. Se debe constatar un aumento del hidrógeno en la respiración tras la ingesta de la lactosa.

Los síntomas desaparecen una vez que se suspende el consumo de productos lácteos. Los intolerantes pueden ingerir pequeñas cantidades de lactosa repartidas en varias tomas a lo largo del día. Se tolera mejor si se acompaña con otros alimentos. Es importante fijarse en las etiquetas de la composición de los productos y de los medicamentos.

Los suplementos con probióticos ayudan a disminuir los síntomas de la intolerancia a la lactosa, ya que estabilizan la microflora intestinal a través de la mejora de la adherencia de células a la mucosa intestinal o de la reducción de la duración de la diarrea mediante la colonización del tracto intestinal.

La bebida de soja es un buen sustituto de la leche por la calidad y cantidad de proteínas que contiene.

Además aporta una elevada cantidad de calcio natural proporcionado a través del alga *Lithothamnium calcareum*, propia del Atlántico y rica en Calcio, Magnesio y Oligoelementos que contribuyen a aumentar su valor nutritivo y a favorecer el correcto mantenimiento de los huesos. Esta circunstancia es muy útil en las personas con intolerancia a la lactosa, ya que suelen presentar una deficiencia de calcio debida a la alteración intestinal que se produce, lo que conlleva una reducción de la capacidad de absorción de nutrientes. No lleva lactosa ni colesterol y presenta una gran riqueza en ácidos grasos esenciales Omega 3 y Omega 6.

Las bebidas de arroz o avena, muy digestivas y sabrosas, son también una estupenda alternativa para reemplazar a los lácteos en aquellas personas que no pueden o no quieren tomar leche de vaca. ■

se le suministra una solución con lactosa y a intervalos posteriores de tiempo se le hace soplar unas bolsas herméticas de donde se recogen muestras. Cuando los azúcares no digeridos son transportados al intestino grueso, las bacterias presentes allí lo utilizarán como alimento y crearán hidrógeno como producto de desecho. El hidrógeno es absorbido por el caudal de sangre y expedido en la respiración. El hidrógeno detectado en la respiración indica que el azúcar ha entrado en el intestino grueso y no ha sido bien absorbido en el intestino

Primer plato

Ensalada de lechuga y espinacas con tofu de sésamo tostado

(610 kcal. / completo; 152.5 kcal. / persona)

Ingredientes: (para cuatro personas):

- Tofu con sésamo tostado, 200 gramos
- Espinacas frescas, 200 gramos
- Ensalada variada, 200 gramos
- Canónigos, 100 gramos
- Tomates cherry, 100 gramos
- Maíz dulce cocido, 75 gramos
- Aceite de oliva (tres cucharadas)
- Vinagre de modena caramelizado (una cucharada)
- Pizca de sal

Preparación:

Limpia la ensalada, las espinacas, los canónigos y añádirlos en una ensaladera. Cortar los tomates cherry por la mitad, (se pueden incorporar enteros) y echarlos en el bol. Incorporar el maíz dulce cocido en la ensalada. Picar el tofu con sésamo tostado en taquitos y volcarlos en la ensalada. Mezclar todo los ingredientes bien. En un bol pequeño, añadir el aceite, el vinagre, la sal y remover bien. Una vez listo verter a la ensalada.



Segundo plato

Seitán con salsa de champiñones

(1.450 Kcal. / completo; 362.5 Kcal. / persona)

Ingredientes (para cuatro personas):

- Una cebolla
- Una zanahoria
- Medio kilo de champiñones
- Dos dientes de ajo
- 400 gramos de seitán
- 1/4 litro de leche de soja
- Aceite de oliva
- Vino blanco
- Sal, hierbas aromáticas
- Maizena

Preparación:

Cortar el tronco de los champiñones y limpiarlos. Una vez lavados y escurridos cortarlos en tiras o rodajas finas. Trocear la cebolla y la zanahoria en juliana. Picar el ajo en trocitos pequeños. En una sartén con aceite de oliva a fuego lento, se saltean la cebolla y la zanahoria y dejar, poco a poco, que se doren. Al rato incorporar el ajo y dejar que se dore también; remover todo de vez en cuando. Una vez dorado se añade el champiñón cortado en tiras y un chorro de vino blanco, y cuando esté a punto de ebullición se añade la sal y las hierbas aromáticas. Cuando el champiñón esté guisado añadir una cucharada de harina no muy grande para espesar la salsa y, una vez que esté bien mezclada, añadir la bebida de soja poco a poco con el fin de conseguir una salsa bechamel. Una vez mezclado todo se retira la salsa en un bol y se pasa la batidora. Si se desea, se puede cortar el seitán en lonchas más finas. En otra sartén calentar los filetes de seitán. Cuando estén a punto ponerlos en un plato y añadir la salsa por encima de cada filete.



Postre

Batido de plátano (880 Kcal. / completo; 220 Kcal. / persona)

Ingredientes

(para cuatro personas):

- Un litro de leche de soja
- 750 gramos de plátanos
- Una cucharada de miel
- Una cucharada de jugo de limón
- Una cucharadita de azúcar de vainilla

Preparación:

Pelar los plátanos y cortarlos en trozos irregulares, seguidamente chafarlos con ayuda de un tenedor. Añadir en un bol el plátano e ir echando poco a poco la bebida de soja para ir ligando la masa. Pasar la masa por la batidora hasta obtener una mezcla ho-

mogénea. Añadir la cuchara de miel, la de vainilla, el jugo de limón y volver a pasar la batidora. Meter el bol en el frigorífico para enfriarlo. A la hora de servirlo individualmente, se puede decorar con ralladura de limón u otra fruta, o con sirope de sabores.



Bebidas vegetales ecológicas

La familia de **Bebidas Vegetales Ecológicas** de Soria Natural sigue ampliándose. Dos más acaban de salir al mercado: la de **Quinoa** y la de **Espelta**. La Quinoa está considerada como uno de los granos con más alto valor nutritivo, aporta ácidos grasos Omega 3, 6, 9, vitaminas y minerales como Calcio e Hierro. Sin gluten, fácil de digerir y de sabor apreciable. La Espelta es uno de los primeros cereales consumidos por el ser humano, lo que hace que nuestro sistema inmunitario se encuentre mucho mejor adaptado a él. Presenta un alto nivel de tolerancia para los alérgicos al

trigo y sobresale por su valor nutritivo y su alta digestibilidad. La **Bebida Vegetal de Arroz** es completa y no tiene azúcares añadidos. La de **Soja** tiene un alto contenido en isoflavonas y en Calcio, Magnesio e Hierro, y es baja en grasa. Se presenta en cuatro variedades: natural, con chocolate, con cereales y con canela al limón. La **Bebida de Avena** es muy nutritiva y tiene un sabor único. Bebida de Soja: **1,77 €** (natural). **2,32 €** (con chocolate). **1,96 €** (con cereales). **2,10 €** (con canela y limón). Bebida de Avena: **1,96 €**. Bebida de Arroz: **2,02 €**.



Bebidas vegetales activas

La gama de **Bebidas Vegetales Activas** pertenece a ese grupo de alimentos activos, que están pensados para producir efectos beneficiosos sobre nuestra salud. **Tensi-activ**, con concentrado de Olivo, ejerce un efecto favorable sobre la tensión. **Lax-activ**, enriquecido con probióticos, ejerce un efecto favorable sobre el tránsito de los alimentos. **Memo-activ**, con Lecitina de Soja enriquecida en fosfatidilserina, ejerce un efecto favorable sobre la memoria. **Sedactiv**, con concentrado de Melisa, Azahar y Tila, ejerce un efecto favorable en caso de alteración y nervios.

Coles-activ, con estanoles vegetales, está pensado para personas que desean reducir su colesterol.

Memo-activ: **2,95 €**. Coles-activ: **3,50 €**. Resto: **2,75 €**. (Packs de tres unidades)



Postres apetitosos

Únicos en el mercado, estos **Postres de Avena** son ecológicos, bajos en grasa y sin colesterol. No tienen lactosa, ni tampoco conservantes ni colorantes. Se puede elegir entre distintos sabores: Melocotón, Cacao, Vainilla, Mandarina o Piña. Tienen una larga caducidad y no necesitan frío para su conservación. Se presentan en packs de dos. **1,99 €** (Vainilla, Cacao y Melocotón). **2,19 €** (Mandarina y Piña).



Crackers. Son snacks ecológicos que se suman a otros que ya conforman esta gama: **Mixto Vegetal** y **Patatas fritas**. Están elaborados con harina integral de Espelta primitiva (cien por cien) o Escanda. Este nuevo producto, con alto contenido en proteínas y fibra, se presenta en cuatro variedades: Sésamo, Pimiento rojo, Pipas y Cebolla.



Pan Esenio. Las obleas de **Pan Esenio** están elaboradas sin levadura, con harina integral de Espelta primitiva (Escanda o Arroz). Tiene un alto contenido en ácidos grasos insaturados y fibra. Presenta un bajo índice glucémico y carece de colesterol. Hay cuatro variedades distintas: Escanda, Escanda con olivas, Arroz y Arroz con olivas.

Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

Tofumeat con Chía



Sustituto de la proteína animal, este producto está elaborado a base de Tofu y Chía, y condimentado con Shoyu (salsa de soja), sal marina, levadura y algas, para conferirle ese sabor tan agradable y especial que

presenta. Tiene un alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 y Omega 6 de origen natural, aportados por la semilla de Chía. Se puede consumir frito, horneado o guisado.



Hamburguesas vegetales con más fibra

Las *Fiber Burger* son hamburguesas cien por cien vegetales y ecológicas, ideales para dietas bajas en grasa y con pocas calorías, y sin conservantes añadidos ni colorantes. No necesitan frío para su conservación y su caducidad es larga. La gama está compuesta por 13 variedades: Alcachofa, Boletus, Algas y Chucrut, Quinoa, Espinacas, Manzana, Calabacín, Brócoli, Champiñón, Semillas, Mediterránea, Hortalana y Quefu. **2,90 €.**





Una forma de trabajo propia y personalizada

LA franquicia **Soria Natural Golden Class** nació con un claro objetivo: acercar los beneficios de la Medicina Natural a todo el mundo. Para alcanzar ese objetivo, la formación de las personas que trabajan en **Golden Class** es un factor clave para dar a conocer un sector que gana fuerza, día a día, gracias al desarrollo de productos cada vez más eficaces.

Los profesionales de los centros **Soria Natural Golden Class** plantean una forma de trabajo propia y personalizada, avalada por el equipo médico de **Soria Natural**, que permite confiar en resultados seguros y efectivos.

Cada persona es diferente y su cuerpo reacciona de manera distinta ante los mismos estímulos. Para conseguir resultados eficaces, tanto para perder peso como para mante-



ner una salud equilibrada, es necesario realizar un estudio personalizado. Se trata de poner de manifiesto las características propias de cada usuario, y de detectar las carencias internas, los hábitos y los factores externos que afectan diariamente al organismo y provocan su desgaste.

En **Golden Class**, el primer paso es realizar un estudio exhaustivo de cada persona para recomendar la mejor forma de conseguir sus objetivos. La importancia de este análisis determinará el resultado, por lo que la formación y la capacidad del profesional que los lleve a cabo es fundamental. El estudio se elabora con las herramientas más avanzadas y se valora desde tres puntos de vista: interno, externo y nutricional.

A partir de la primera evaluación se dispone de la Medicina Natural más avanzada para reequilibrar el organismo, evitar los efectos visibles del paso del tiempo y mantener una vida saludable. Gracias a estos factores, el sistema **Golden Class** es un planteamiento novedoso que busca conjugar modernidad y efectividad al servicio de todo el mundo. ■





CARTOPAR

ARTES GRAFICAS

Desde 1965

ESTUCHES LITOGRAFIADOS
EN CARTONCILLO
ENVASES EN MICRO

Pol. ind. SAN JOSÉ DE VALDERAS - SANAHUJA
C/. Yunque - Herramientas - Esparteros, (Edificio Azul)
Tlfs.: 914 861 228 - 690 780 900 Fax: 914 861 229
28918 Leganés - MADRID
e-mail: cartopar@gmail.com

Soria Natural, siempre con el deporte

SORIA Natural viene apoyando, desde que fue fundada hace más de 28 años, el deporte, así como su práctica saludable. Y lo hace de dos formas: investigando, diseñando y desarrollando productos de calidad y eficacia probada para los deportistas, tanto profesionales como aficionados. Y, por otro lado, colaborando con diferentes equipos, competiciones y pruebas.

Aprovechando distintos eventos de relevancia nacional e internacional, **Soria Natural** promueve campañas para difundir los beneficios de la Medicina Natural, así como diversos productos que fabrica.

En vísperas del Mundial de Fútbol de Sudáfrica, tuvo lugar la promoción «La mejor equipación», con el lema *Llévate con Soria Natural la camiseta de 'La Roja' y el balón oficial*

del Mundial de Sudáfrica 2010.

Con motivo del Tour de Francia, se llevó a cabo otra campaña de la gama **Mincartil**, un excelente complemento dietético que actúa de forma positiva en huesos y articulaciones. A finales de agosto, se inició la tradicional campaña de **Fost Print**, uno de los mejores energéticos naturales del mercado, coincidiendo con la Vuelta a España. ■



Jornadas científicas en Soria Natural

MÁS de un centenar de profesionales de la Medicina Natural de España y Portugal participaron en las Jornadas de Convivencia e Intercambio Profesional, celebradas en Soria a finales del mes de julio.

Los asistentes debatieron en torno al sistema inmunológico y a las bebidas funcionales. Las sesiones se abrieron con ponencias que corrieron a cargo de los médicos de **Soria Natural**. A partir de ese momento, los presentes pudieron intercambiar experiencias, así como resultados de las investigaciones recientes sobre Fitoterapia.

También visitaron las diversas instalaciones de nuestra empresa en Garray, así como los cultivos ecológicos, donde se produce una buena parte de la materia prima que utiliza **Soria Natural**. Además, tuvieron la oportunidad de conocer



el patrimonio monumental y medioambiental de la provincia de Soria.

Asimismo, en julio nos visitó un grupo de 50 clientes portugueses, ya que **Soria Natural** cuenta con una filial en ese país. El objetivo era conocer de cerca la filosofía, las señas de identidad, el proceso productivo y los cultivos ecológicos, así como el equipo directivo y otros profesionales de la empresa. ■

Jóvenes estudiantes se acercan a la Medicina Natural

UNOS 250 estudiantes de entre 14 y 16 años, procedentes de toda España e, incluso, de algún país extranjero, visitaron durante el segundo trimestre del año las instalaciones de **Soria Natural**. Estas visitas se enmarcaban dentro del programa *Rutas Machadianas*, del Ministerio de Educación. Los estudiantes recorrieron las dependencias de la empresa y conocieron de cerca tanto los procesos productivos como los beneficios de la Medicina Natural y la Alimentación Ecológica. ■





La agricultura ecológica sigue aumentando

LA superficie española dedicada a la agricultura ecológica incrementó en 300.000 hectáreas en 2009, un 21,6 por ciento más que el año anterior. También, según informó la ministra de Medio Ambiente y Medio Rural y Mari-

no, Elena Espinosa, creció el número de operadores, que alcanza la cifra de los 27.627 frente a los 23.473 en 2008, un 17,70 por ciento de incremento, lo que supone un paso más en la consolidación del sector. La superficie

ha aumentado de forma particular en Castilla-La Mancha.

Las industrias transformadoras y elaboradoras de productos ecológicos ascendieron en 2009 a 2.475. Destacan Cataluña con 518 industrias y Andalucía con 502, seguidos de la Comunidad Valenciana con 349 establecimientos.

La característica fundamental de la producción ecológica en España es su diversidad, fruto de los diferentes ámbitos agrarios, sistemas de producción, climas y culturas existentes en nuestro país. La agricultura ecológica está presente en todas las comunidades autónomas, adaptándose en cada una de ellas a sus condiciones específicas. ■

Un tercio de la población mayor de 65 años padece varices

CASI un 33 por ciento de la población mayor de 65 años tiene problemas de insuficiencia venosa crónica (IVC) o varices, con diferente gravedad, lo que significa que más de 2,5 millones de personas mayores en nuestro país sufren una patología que en muchos casos acaba derivando en complicaciones que de manera general provocan gran cantidad de problemas asociados y una merma considerable de la calidad de vida del paciente. ■



Las dietas enriquecidas con CLA pueden ocasionar graves daños hepáticos

LOS suplementos dietéticos para adelgazar enriquecidos con isómeros naturales de ácidos linoleicos conjugados (CLA trans) pueden ocasionar graves daños hepáticos, según un estudio realizado por el Centro de Investigación Cardiovascular del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y el Instituto Catalán de Ciencias Cardiovasculares.

Los alimentos enriquecidos con CLA trans pueden provocar un aumento del estrés oxidativo, inflamación, hiperglucemia, resistencia a la insulina, lipodistrofia (ausencia de tejido adiposo), arteriosclerosis y una acumulación anormal de grasa en el hígado, según este trabajo experimental, realizado en ratones, cuyos resultados se han publicado en *Frontiers in Bioscience*.



Evidentemente, ninguno de los productos de la gama **Dieta Limpia** de **Soria Natural** contienen este componente, ya que el Departamento Médico-Técnico de la empresa nunca ha considerado conveniente la utilización de dicha sustancia al no presentar totales garantías de seguridad para el consumidor. ■

protégete ... inmunODEN senior



elaborado con **uvas blancas, lactoferrina, probióticos**
y *Coriolus versicolor*

ayuda a **fortalecer las defensas**
DE ADULTOS Y MAYORES

... y protégeles inmunODEN junior



elaborado con **uvas blancas, lactoferrina, probióticos**
y *Pleurotus ostreatus*

ayuda a **fortalecer las defensas**
DE LOS MÁS PEQUEÑOS


SoriaNatural®

SORIA NATURAL S.A.
La Sacea, nº1 - 42162
GARRAY - SORIA - ESPAÑA
www.sorianatural.es





Oficina Vodafone

Te traemos la jugada perfecta para la comunicación de tu negocio

Presentamos todas las soluciones de comunicación para no perder ninguna oportunidad de negocio: Internet y tu fijo en tu móvil sin desvíos dentro y fuera de tu oficina.

Infórmate en el 1443 o en www.vodafone.es/empresas

power to you



vodafone