

# Qualitas Vitae



en temporada

**Telómeros**

el secreto de la juventud

# ENGANCHADOS AL MÓVIL

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

Especialistas en  
**packaging**

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



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

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

# Qualitas Vitae

Nº 33 - Primavera – Verano 2023

<b>VALOR MUY NATURAL</b> Proyecto Cogniplant	4
<b>EDITORIAL</b>	5
<b>EN PORTADA</b> Enganchados al móvil	6
<b>EN TEMPORADA</b> Telómeros, el secreto de la juventud Los efectos de la luna	10
<b>TOMA NOTA</b> 5 beneficios de la Vitamina E	12
<b>ESCAPARATE NATURAL</b>	14
<b>NUTRICIÓN Y DIETÉTICA</b> 10 alimentos para combatir el cansancio y la astenia	18
<b>IDEAS &amp; ECO-RECETAS</b> Avena Menú sano y completo	20
<b>ACTUALIDAD</b> Medicina natural para mascotas	24
<b>SORIA NATURAL TE AYUDA A CUIDARTE</b> Aprovecha nuestras ventajas	25



**EQUIPO EDITORIAL** Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García, Ana Tarancón, Sandra Romero y Ainhoa Corcuera **REDACCIÓN** Mónica Calvo **MAQUETACIÓN** Alberto Pérez **DPTO. DISEÑO** Javier Caballero y Beatriz Alonso **COLABORADORES Y ASESORES** Isabel Molinero, Laura Palacios, Nerea Rivera, Manuel Lorrio, María Gómez, M<sup>a</sup>Ángeles Teresa, Alberto Hernando y María Conde.

## EDITA

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

## ¡SIGUENOS EN...!



## IMPRIME

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

## FÓRMATE CON NOSOTROS

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

## VALOR MUY NATURAL

### Proyecto Cogniplant

#### INVESTIGACIÓN DE NUEVAS FORMULACIONES PARA EL FUNCIONAMIENTO NEURONAL

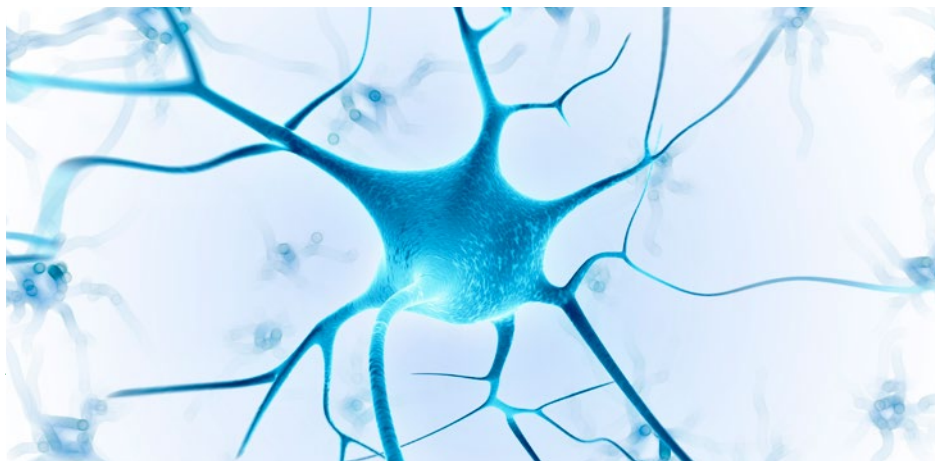
Soria Natural, a través de su departamento de I+D+i, participa en Proyecto Cogniplant que busca aumentar el conocimiento de diferentes extractos de plantas para obtener un nuevo complemento nutricional que favorezca el normal funcionamiento del sistema cognitivo, ayudando a mantener un óptimo rendimiento cerebral y la protección de la memoria.

Cogniplant es un proyecto de cooperación público-privada que se desarrolla desde octubre de 2022 y finalizará en septiembre de 2025. Junto a Soria Natural, las **entidades participantes** en el proyecto son **Tecnalia Research&Innovation** (Tecnalia) y la **Universidad del País Vasco** (UPV/EHU).

Existen varios mecanismos asociados al envejecimiento que se han identificado implicados en el deterioro neuronal y la pérdida de su normal funcionamiento como son el estrés oxidativo, la alteración de la homeostasis del calcio, la inflamación o alteraciones metabólicas. Todos ellos son mecanismos que dan lugar a un anómalo funcionamiento de las neuronas y a la pérdida de las conexiones entre ellas, y que finalmente acaban en una muerte celular programada. **Numerosas evidencias muestran la funcionalidad de los fitocompuestos y su utilidad en la mejora de la nutrición** (propiedades anti-inflamatorias de los polifenoles de la vid, ginkgo o bacopa o melisa). En este sentido, el proyecto plantea lograr **un incremento de conocimiento sobre el efecto in vitro e in vivo de diferentes extractos de cuatro plantas con especial relevancia** (vid, ginkgo, bacopa y melisa). El proyecto incide sobre aspectos clave, como composición química, determinación de propiedades **de neuroprotección, antioxidante, efecto antiinflamatorio, etc.**, y en el desarrollo de mejores procesos extractivos especialmente para la vid, y la determinación de metodologías de encapsulado que aseguren la biodisponibilidad de los compuestos. Otro aspecto fundamental será la realización de ensayos in vitro e in vivo que permitan evaluar el efecto real y, por lo tanto, poder conocer los efectos reales de los fitocompuestos sobre el sistema cognitivo.

La creciente concienciación de la gente sobre la importancia de la alimentación, junto con un estilo de vida cada vez más ajetreado, está impulsando la demanda de este tipo de productos, lo que supone una gran oportunidad, si se consiguen los objetivos propuestos de COGNIPLANT, para la formulación de un nuevo complemento nutricional que favorezca un envejecimiento saludable.

El proyecto está alineado con el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España, **Ministerio de Ciencia e Innovación**, Agencia Estatal de Investigación. Está financiado por la **Unión Europea-Next Generation EU**.





Antonio Esteban  
*Presidente y fundador  
de Soria Natural*

## editorial

### Vive conectado con tu cuerpo

Mantener el cuerpo con buena salud es un deber, de lo contrario no seremos capaces de mantener nuestro cuerpo y mente fuertes y claros. Esta frase, que se atribuye a Buda, nos invita a reflexionar sobre el deber que tenemos de escuchar a nuestro cuerpo.

Nuestro organismo nos revela con señales tanto los problemas como el camino hacia posibles soluciones. Debemos liberarnos de todo aquello que nos suponga una carga, física y mental, y alinearnos con nuestro bienestar.

Dolor de estómago o de cabeza, cansancio, tensión en la espalda, problemas de sueño o alteraciones en el apetito... son signos que debemos percibir de que nuestro cuerpo no está bien. En muchas ocasiones, el día a día hace que nos pongamos en modo "piloto automático" llevando nuestro cuerpo al extremo, sin pararnos a escuchar esas señales que nos manda. Cuando ignoramos los avisos, por el ritmo frenético del día a día, nuestro cuerpo incrementará la fuerza de las señales llegando, en casos extremos, a "explotar".

No podemos dejar que eso pase. Debemos parar, entender el origen del desequilibrio y echar mano de la naturaleza para volver a restaurar nuestra armonía interior. En Soria Natural seguimos trabajando para poner a tu alcance alternativas naturales que ayudan a estimular los procesos de curación de nuestro cuerpo. No dejamos de investigar para lograr nuevas formulaciones que, aprovechando lo mejor de cada planta, favorezcan nuestra salud y un envejecimiento saludable. Debemos vivir conectados con nuestro cuerpo y nuestras emociones.



# ENGANCHADOS AL MÓVIL

Para comunicarnos, pero también para hacer gestiones bancarias, hacer la compra, escuchar música, hacer fotos o simplemente para jugar y entretenernos... Nadie discute sus beneficios pero cada vez son más los que nos alertan sobre los peligros del móvil, derivados de su abuso. Tenemos que ponerle límite.

Nomofobia, *whatsappitis*, *phubbing* o *vamping* son algunos de los nuevos términos que hemos acuñado para designar comportamientos, trastornos y patologías derivadas del uso del móvil. La hiperconectividad a la que estamos sometidos tiene consecuencias para nuestra salud.

## EFFECTOS SOBRE LAS ARTICULACIONES

El uso excesivo del smartphone puede provocar daños articulares y musculares en diferentes partes de nuestro cuerpo.

**Síndrome del túnel carpiano:** el nervio que va del antebrazo a la mano se comprime al pasar por la muñeca, causando hormigueo, dolor y entumecimiento.

**Tendinitis del pulgar:** conocida también como *whatsappitis*, provocada por la repetición de movimientos con este dedo. Incluso algunos estudios apuntan a que podría cambiar el modo de uso de la mano. Ya se ha detectado que los niños de hoy ya no utilizan tanto la pinza de la mano por el uso de las pantallas táctiles en los colegios.

**Cervicalgias:** dolor en la parte alta del cuello provocado por su inclinación para ver la tablet o el móvil, en lugar de poner la pantalla a la altura de los ojos.

## ALTERACIONES DEL SUEÑO

**Ojo con la noche.** Una de las nuevas "epidemias" del siglo XXI, que afecta sobre todo a los adolescentes, es el *vamping* que se refiere al uso del móvil hasta altas horas de la madrugada. Esto afectará al descanso tanto por la reducción de las horas del sueño como por la calidad del mismo. Y es que, no deberíamos utilizar el teléfono al menos una hora antes de acostarnos. La luz brillante que emiten las pantallas provoca confusión en el cerebro que, pensando que es de día, puede reducir la secreción de melatonina –la hormona del sueño-. Ya sabemos que un mal descanso afecta a nuestra salud física y emocional y a nuestra calidad de vida, deteriora nuestro sistema inmunitario, provoca estrés e irritabilidad y afecta al rendimiento.

Tampoco debemos dejar el móvil sobre la mesilla de noche mientras dormimos. Las ondas que emite podrían afectar al descanso. Si lo utilizas como alarma, sustitúyelo por un despertador de toda la vida.

## PROBLEMAS EN LA VISTA

Nuestros ojos no son sólo víctimas del móvil. A lo largo del día pasamos muchísimas horas delante de esta y otras pantallas (el ordenador en el trabajo, la televisión...) Esa exposición desmedida tiene efectos nocivos. No es raro notar hipersensibilidad a la luz, enrojecimiento, lagrimeo, sequedad ocular, visión borrosa o dolor de cabeza.

Si trabajas muchas horas frente a una pantalla, parpadea intencionadamente con frecuencia y haz pausas. Puedes seguir la regla del 20, es decir, descansa la vista cada 20 minutos, mira a una distancia de 20 pies (6 metros) durante 20 segundos.

## CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y SOCIALES

Si cuando te quedas sin batería, te dejas el móvil olvidado o no tienes cobertura, sientes angustia y ansiedad, cambios de humor o palpitaciones, padeces *nomofobia*, el miedo irracional a estar sin el móvil. La adicción al móvil puede llegar a comprometer nuestra vida laboral, al disminuir la productividad, y nuestras relaciones sociales. A eso también se le ha puesto un nombre, se denomina *phubbing*, es el hecho de ignorar a los que están a tu alrededor en una reunión con familia o amigos por estar prestando atención al teléfono. Cuando no somos capaces de controlar el uso que hacemos del móvil estamos poniendo en peligro nuestro bienestar psicológico pudiendo a llegar a desarrollar ansiedad, estrés e incluso depresión.

## SEDENTARISMO

Es evidente, cuanto más tiempo estamos delante de la pantalla menos tiempo dedicamos a la actividad física. Por tanto, un abuso del teléfono móvil está directamente vinculado con el sedentarismo y sus consecuencias: aumento de peso, incremento de los niveles de colesterol, diabetes, riesgo cardiovascular, insomnio y apatía, entre otras.



# CONSEJOS PARA NO ESTAR ENGANCHADO

Hay algunos trucos que te pueden servir para poner freno a la dependencia de las pantallas y evitar el desarrollo de determinadas patologías.

- Algunos estudios dicen que abrimos el móvil, de media entre 80 y 120 veces al día. Si quieres reducir la tentación, deshabilita las notificaciones y quédate sólo con las imprescindibles.

- Gestiona el tiempo que estás conectado. Establece un máximo y desconecta cuando se cumpla. Con el propio móvil, puedes poner un límite de uso en determinadas aplicaciones. También puedes fijarte un horario para consultar las redes sociales, quince minutos al principio de la jornada y otros quince por la tarde, e intentar respetarlo.

- Cuando utilices el móvil, mantén la pantalla a la altura de los ojos de modo que no tengas que inclinar la cabeza.

- Por la noche, apaga el móvil antes de acostarte y déjalo fuera de la habitación.



## EJERCITA TUS MANOS

Si, a pesar de todo, tus obligaciones te impiden reducir lo necesario las horas de uso del móvil, te proponemos algunos ejercicios que puedes hacer para aliviar las consecuencias.



### EJERCICIO 01

Estira el brazo hacia el frente, apunta con los dedos al cielo y con la otra mano lleva la palma hacia atrás. Haz lo mismo pero hacia abajo. Así estirarás los tendones de la mano, la muñeca y el antebrazo.



### EJERCICIO 02

Vuelve a tu infancia. Haz bolitas de plastilina y después aplástalas sobre una mesa.



### EJERCICIO 03

Aprieta y suelta una pelota antiestrés, si puede ser, de diferentes tamaños. Aumentarás la resistencia y aliviarás el dolor en los dedos.



### EJERCICIO 04

Al final del día date un masaje en las manos con crema hidratante, haciendo pequeños movimientos circulares desde la muñeca hasta la punta de los dedos, también por la palma.



# VEAMOS EL LADO POSITIVO

El peligro del uso del móvil y otras pantallas está en el abuso. Nadie duda de que la tecnología en sí misma, nos facilita el día a día y aplicada a la salud y a otros ámbitos de la vida, tiene grandes beneficios.

En nuestro teléfono podemos instalar multitud de aplicaciones que nos ayudan a cuidarnos. Están las que monitorizan nuestra actividad y analizan la calidad del sueño; las que nos ayudan a seguir un entrenamiento; aplicaciones para dejar de fumar; para testar la calidad nutricional de los alimentos... Hay que aprovechar los beneficios de la tecnología.

## ¿CONOCES LA APP DE SORIA NATURAL?

En Soria Natural ponemos a tu disposición nuestra app de salud natural. A través de ella se puede acceder a una guía botánica con cerca de 200 plantas, sus principios activos y sus usos, junto a un vademécum de las patologías más comunes. En la aplicación también está disponible todo nuestro catálogo de productos de fitoterapia, complementos alimenticios y alimentación ecológica, así como los puntos de venta donde comprarlos.

Android:



iOS:



# TELÓMEROS

## el secreto de la juventud

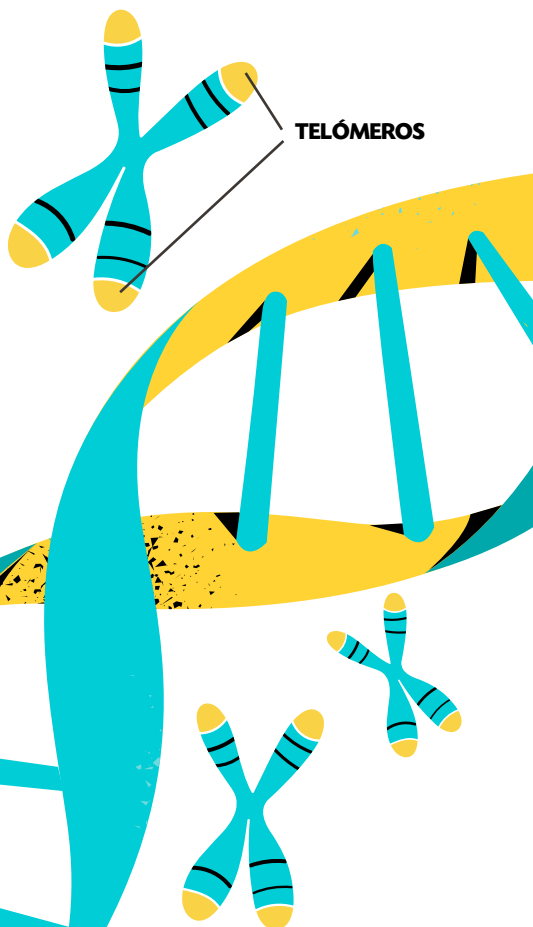
Los órganos y tejidos de nuestro cuerpo se están renovando continuamente. En ese proceso de regeneración, las células viejas son sustituidas por otras nuevas. Las propias células se dividen en dos y cada cromosoma se duplica para proporcionar a la nueva célula una copia de toda la información genética que contiene. Los cromosomas presentan en sus extremos una región denominada **telómero**, que tiene la función de proteger el material genético (ADN) que transportan.

A medida que las células se dividen se va reduciendo la longitud de los telómeros y, por eso, con el paso del tiempo se hacen más cortos y ya no pueden cumplir la función de protección. Entonces, la célula deja de reproducirse. Es por eso que los telómeros se asocian con el envejecimiento físico. Su longitud es un indicador del paso del tiempo, son marcadores del envejecimiento. Además, diversos estudios han demostrado que la longitud de los telómeros está relacionada con el desarrollo de determinadas enfermedades como enfermedades cardiovasculares, del sistema nervioso central (Alzheimer, Parkinson), mayor riesgo de infecciones, cáncer, diabetes, infertilidad, etc.

### ¿CÓMO PROTEGEMOS LOS TELÓMEROS?

Existe una enzima denominada **telomerasa** que se encarga de la regeneración de los telómeros, manteniendo su longitud, y puede proteger a los cromosomas del envejecimiento. Nuestro estilo de vida y nuestra alimentación tienen repercusión sobre la activación de esta enzima y, por tanto, sobre la longitud de los telómeros. Diversas investigaciones han demostrado que el tabaco, el estrés, un elevado índice de masa corporal (IMC), el sedentarismo o una mala alimentación pueden repercutir directamente en el acortamiento de los telómeros. Por lo tanto, podemos prevenirlo siguiendo algunos hábitos de vida saludable.

Además, algunos estudios indican que hay plantas medicinales que pueden actuar como activadores de la telomerasa y, por tanto, pueden ayudar a prevenir el acortamiento de los telómeros. Plantas como el **astrágalo**, la **verdolaga** o el **té verde** son reconocidas por sus propiedades anti-envejecimiento y antiaging.



# los efectos de LA LUNA



Nuestro satélite está cargado de misterio y fascinación y, aunque la ciencia todavía no ha sido capaz de comprobar la ascendencia que el calendario lunar tiene, por ejemplo, sobre el comportamiento humano y queda mucho por explorar, las creencias ancestrales y la tradición nos indican que la luna ejerce "su poder" sobre la vida en la tierra.

## LAS MAREAS

La atracción gravitatoria de la luna con la tierra juega un papel fundamental sobre las mareas marinas. La luna atrae el agua provocando el ascenso y descenso del nivel del mar.

Con la luna llena y la luna nueva, la luna y el sol se alinean con la tierra y se produce una mayor atracción sobre el agua dando lugar a las mareas vivas. Por el contrario, cuando la luna, la tierra y el sol forman ángulo recto se producen las mareas muertas o menores.

## LAS PLANTAS

Ya lo dice el refranero popular, *Si quieres que crezca más, en la luna llena lo has de podar*. Y es que la fuerza gravitatoria de la luna interviene en el movimiento de la savia de las plantas y la germinación de las semillas. Esas teorías apuntan a que en luna menguante se deben sembrar las plantas de las que aprovechamos su raíz y los tubérculos, mientras que en cuarto creciente, es aconsejable hacerlo con las que crecen sobre la tierra. Las fases de la luna, junto con los movimientos de otros astros, son una de las bases de la denominada Agricultura Biodinámica y marcan cuándo sembrar, podar y recolectar.

## EL CRECIMIENTO DEL PELO

Esa fuerza gravitacional está, para algunos, detrás del crecimiento del pelo. Aunque para muchos la conexión no existe, otras personas tienen muy en cuenta el calendario lunar para cortarse el pelo o depilarse. Si el objetivo es que el pelo crezca rápido, hay que cortarlo en luna creciente, y en menguante si llevamos el pelo corto y queremos mantener el corte más tiempo.

## EL SUEÑO

Un estudio de la Universidad de Washington concluyó que los días de luna llena la actividad relacionada con el sueño profundo disminuye, y ya en los días posteriores nos cuesta más conciliar el sueño y además, se duermen menos horas.

## EL CALENDARIO

La luna ha sido el referente para establecer los calendarios de las diferentes civilizaciones y religiones. ¿Sabías que la celebración de la Semana Santa la fija la primera luna llena tras el equinoccio de primavera? De acuerdo con lo establecido en el año 325 en el Concilio de Nicea, el primer domingo después de esa luna es el Domingo de Resurrección.

# 5 BENEFICIOS

## de la vitamina E

### PODER ANTIOXIDANTE

Si hay una acción destacada de la vitamina E por encima de las demás, esa es su propiedad antioxidante. Entre otras cosas, se encarga de proteger a las células del daño oxidativo, neutralizando los radicales libres y, por tanto, previene el envejecimiento prematuro.

### ALIADA DE LA PIEL

Esa misma acción antioxidante convierte a la vitamina E en un buen aliado de nuestra piel para evitar los daños de los radicales libres y protegerla de la oxidación que provoca la exposición al sol. Además, contribuye a fortalecer la barrera cutánea favoreciendo la hidratación.

### APOYA AL SISTEMA REPRODUCTOR

Contribuye a regular el sistema hormonal. En las mujeres puede ayudar a la maduración de los óvulos y en el caso del hombre puede colaborar a mejorar la calidad de los espermatozoides.

### AYUDA AL SISTEMA CARDIOVASCULAR

De nuevo, gracias a su poder antioxidante, la vitamina E contribuye a la protección de la salud cardiovascular, ya que previene la oxidación de lipoproteínas y ácidos grasos poliinsaturados.

### ESENCIAL PARA LA SALUD OCULAR

La vitamina E favorece el cuidado de la vista, reduce la oxidación y protege los ojos frente a algunos trastornos como el glaucoma o la degeneración macular relacionada con la edad.

Obtener la suficiente cantidad de vitamina E a través de los alimentos no es difícil si mantienes una dieta equilibrada en la que no falten los vegetales. Puedes encontrarla en:

#### GERMEN DE TRIGO

Su aceite es el alimento con más alta concentración de vitamina E

#### FRUTOS SECOS

Avellanas, almendras, cacahuetes o pistachos

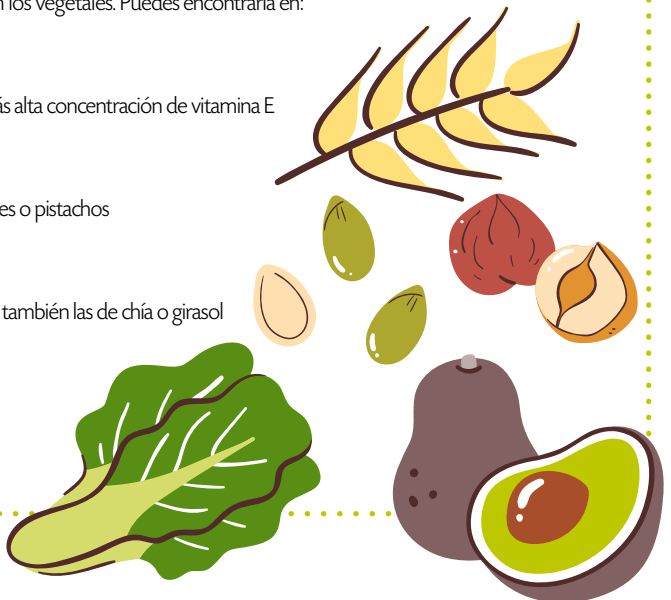
#### SEMILLAS

Especialmente las de lino, pero también las de chía o girasol

#### VEGETALES VERDES

Espinacas, brócoli o kale

#### AGUACATE





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

# Bebidas Vegetales

**Bio**



ES-ECO-033-CL  
Agricultura UE/ino UE



**VEGAN**



Escaparate  
Natural

# BOTIQUÍN DE VERANO

Si quieres disfrutar del buen tiempo y las vacaciones sin sobresaltos, es recomendable tener preparado un botiquín natural con algunos productos que te ayuden a prevenir y afrontar algunas de las molestias más frecuentes: picaduras, problemas digestivos, alergias, etc. ¡Anota tus imprescindibles!

## PIERNAS CANSADAS

### COMPOSOR 40 CIRCUVEN COMPLEX

Mezcla de extractos de ciprés, castaño de indias, hamamelis, rusco y vitamina C, con acción tónica venosa que ayuda en casos de piernas cansadas y fatigadas.

Frasco de 50 mL con dosificador



### HAMAMELIS EXTRACTO SIGLO XXI

El hamamelis (*Hamamelis virginiana* L.) posee múltiples propiedades, que pueden contribuir a mejorar la circulación sanguínea.

Frasco de 50 mL con dosificador

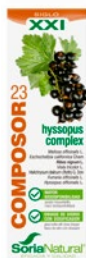


## ALERGIAS

### COMPOSOR 23 HYSSOPUS COMPLEX

Mezcla de melisa, amapola de California, grosellero negro, pensamiento, helicriso, fumaria e hisopo. Combinación de plantas medicinales reconocidas por su acción antialérgica y antihistamínica.

Frasco de 50 mL con dosificador



### GROSELLERO NEGRO EXTRACTO SIGLO XXI

El grosellero negro (*Ribes nigrum* L.) posee múltiples propiedades antihistamínicas y antiinflamatorias, que pueden contribuir a frenar los síntomas de alergias respiratorias.

Frasco de 50 mL con dosificador



## DESCANSO

### MELATONINA 100% PURA

Contribuye a la reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño y ayuda en el alivio de la sensación subjetiva del jet lag.

COMPRIMIDOS  
90 comprimidos de 50 mg

GOTAS

Frasco de 50 mL con dosificador



## VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas y los minerales son nutrientes imprescindibles para la salud de nuestro organismo. Nuestra gama de **comprimidos de liberación sostenida** para favorecer que los principios activos se liberen en nuestro cuerpo a una velocidad controlada está compuesta por 21 referencias.



## MOSQUITOS

### ANTEPIC

Loción protectora a base de aceites naturales de almendras dulces, citronela, árbol del té y andiroba, utilizadas para el cuidado y protección de la piel, que permiten evitar y atenuar distintas agresiones externas y mantener la piel en perfecto estado.

Spray de 50 mL



### TRASPIC

Gel con extractos naturales de ortiga, caléndula e hipérico, utilizados para calmar la piel irritada, aliviando de forma inmediata las molestias de la piel. Refresca, alivia y calma.

Roll-on de 15 mL





## SALUD DIGESTIVA

### INULAC

Inulac tablets es un complemento alimenticio, que puede ayudar a personas con trastornos digestivos asociados a unos malos hábitos alimenticios o tras comidas pesadas, favoreciendo un correcto funcionamiento del aparato digestivo y cuidando la flora intestinal.

30 comprimidos de 2 g



### NORMACID

Ayuda a prevenir la acidez estomacal. Formulado con patata liofilizada, magnesio, potasio y calcio que contribuye al normal funcionamiento de las enzimas digestivas. Sin aluminio.

32 comprimidos de 1320 mg



### PROBIASTRIN

Está elaborado con *Saccharomyces cerevisiae* var. Boulardii CBS 5926, *Lactobacillus acidophilus* CBT LA1, *Lactobacillus casei* CBT LC5, *Lactobacillus plantarum* CBT LP3, *Lactobacillus rhamnosus* CBT LR5, *Lactobacillus bulgaricus* CBT LG1, seis cepas probióticas específicas con doble encapsulación.

20 cápsulas de 570 mg



## ENERGÍA AL INSTANTE



**FOST PRINT SPORT**  
con cafeína, eleuterococo, hierro, cromo y vitamina C

**FOST PRINT CLASSIC**  
con selenio, vitamina E y serina

**FOST PRINT PLUS**  
con ginseng

**FOST PRINT JUNIOR**  
con probióticos, hierro, yodo, zinc y Vitamina C

20 viales de 15 ml.

**Fost Print te da un aporte extra de energía y vitalidad.** Combina jalea real liofilizada (>4% 10-HDA), propóleo, NADH, vitaminas del grupo B, carnitinas y manganeso. Además, cada referencia está adaptada con ingredientes específicos.

# ESCAPARATE NATURAL

## TELOMESOR

Complemento alimenticio con centella asiática, verdolaga, té verde y astrágalo que presenta actividad anti-aging y protege las células del daño oxidativo.

Bote con 60 comprimidos de 730 mg



## PROSTASOR

Prostasor es un complemento natural elaborado con una mezcla de extractos secos de plantas medicinales, minerales y vitaminas. Formulado con rompepiedras, sabal, zinc, vitamina B<sub>6</sub>, selenio y *Pygeum africanum* que contribuye al funcionamiento normal de la próstata.

Bote con 60 comprimidos de 1055 mg



## METACIRR-2

Metacirr-2 es un complemento único presentado en formato doble estuche con dos comprimidos diferenciados, cuyos componentes se potencian entre sí.

El comprimido I aporta los beneficios nutricionales del kale, el brócoli y el rompepiedras, mientras que el comprimido II mantiene las virtudes nutricionales del extracto de romero, la silimarina, el zinc, el selenio, el ácido fólico y las vitaminas C, E y B<sub>12</sub>.



## CRISÁLIDA G BIO-NOVEDAD

Emulsión fluida, ahora BIO, con extracto de la crisálida del gusano de seda y plantas medicinales. Hidrata y tonifica, ayudando a la regeneración celular de la piel.

Frasco de 30 mL





# DIETA LIMPIA

## FOST PRINT ZERO

Complemento dietético, con rhodiola y café verde, especialmente diseñado para aquellas personas que necesitan un plus extra de energía para poder llevar a cabo su actividad cotidiana sin que les suponga un aporte calórico importante.

15 viales de 15 mL



## COFIDRÉN

Viales elaborados con rabos de cereza, café verde descafeinado, enebro, ortiga verde, vara de oro y diente de león, que favorecen la eliminación y el drenaje renal.

15 viales de 15 mL



## CELULIMP

Son comprimidos elaborados con uvas negras, cetonas de frambuesas, rusco, zarpadilla y cola de caballo, ejerciendo un efecto favorable sobre el metabolismo y la combustión de grasas.

28 comprimidos de 850 mg



## CALORY BRAKE

La combinación de sus dos ingredientes principales, H<sub>2</sub>O Slim®, un extracto patentado de *Agaricus bisporus* L. (champiñón blanco), y extracto de *Phaseolus* (judía blanca) lo convierten en el bloqueador ideal si quieres darte un capricho de vez en cuando.

24 comprimidos de 1000 mg



# 10 ALIMENTOS PARA COMBATIR EL CANSANCIO Y LA ASTENIA

Con la primavera llegan también los cambios de hora, de temperaturas, de rutinas, de rutinas, de rutinas. Esto le pasa factura a nuestro organismo a todos los niveles. Más horas de luz y variaciones en los horarios nos pueden llevar a estar más cansados y faltos de energía e incluso a sufrir alteraciones del sueño. El cambio de estación, con los cambios en el clima - por las mañanas más fresco, a mediodía más calor, días de lluvia alternos con días de sol y calor - afectan a nuestro sistema inmunológico.

Nuestros hábitos son otros y nos apetece hacer más deporte, estar al aire libre, más activos, teniendo más vida social. Toda esta actividad extra puede hacernos acelerar el ritmo hasta sentirnos estresados e irritables.

Todos estos síntomas adversos son conocidos como **astenia primaveral**.

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

# PARA DISFRUTAR DE LA PRIMAVERA Y EL VERANO A TOPE DE ENERGÍA, TE PROPONEMOS 10 ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN TU DIETA:

**10. NUECES.** Estos frutos secos son ricos en selenio. El selenio tiene un papel muy importante para el funcionamiento del tiroides, por lo que el consumo de nueces (3-5 al día) puede ayudar a prevenir el cansancio y la fatiga.

**9. CAFÉ O TÉ.** Estas bebidas contienen cafeína. La cafeína es ligeramente estimulante y mejora la concentración, nos mantiene despejados y ayuda a retrasar la fatiga. Pero siempre en cantidades ligeras o moderadas. Si nos pasamos con esta u otras sustancias estimulantes (como guaraná, ginseng, etc.) podemos conseguir el efecto contrario, ya que nos alterarán el sueño y el descanso.

**8. CEBOLLA CRUDA.** La cebolla es uno de los alimentos más ricos en quercetina, que es una sustancia con poder antiinflamatorio, antioxidante y que podría ayudar con las molestias de la alergia. La congestión, el moqueo, los ojos llorosos típicos de las alergias primaverales agravan los síntomas de apatía y somnolencia de la astenia primaveral.

**7. QUESO.** Los quesos no pasteurizados especialmente, contienen abundante riboflavina, que es la vitamina B<sub>2</sub>. Esta vitamina, así como otras del grupo B, es esencial para poder obtener energía del resto de alimentos. Un déficit de vitaminas del grupo B puede producir cansancio, inapetencia o anemia, entre otros síntomas.

**6. ESPÁRRAGOS TRIGUEROS.** Además de vitaminas del grupo B, que ya hemos destacado lo importantes que son, los espárragos y todas las verduras de hoja verde son ricas también en potasio. El potasio es imprescindible para la función nerviosa, la contracción de los músculos, para regular la frecuencia cardiaca, para el correcto desempeño de nuestras neuronas y fundamental para preservar el equilibrio electrolítico del cuerpo.

**5. GUISANTES.** Esta legumbre inaugura nuestro Top 5, porque contiene todos los nutrientes interesantes para mejorar el estado de ánimo: vitaminas del grupo B, potasio, zinc, hierro, y es un alimento muy rico en fibra soluble. Los guisantes tienen un potente efecto prebiótico. Esto es importante para mantener una microbiota saludable, que a su vez es esencial para la síntesis de neurotransmisores que impactan positivamente en nuestra vitalidad y optimismo.

**4. POMELO.** Rico en betacarotenos es un "chute" de vitamina C. La vitamina C no es sólo buena para fortalecer el sistema inmunológico, también reduce los efectos del estrés, mejora la atención y la concentración. El pomelo tiene numerosos beneficios para la salud, pero si estás tomando alguna medicación, antes de abusar de esta fruta recomendamos que consultes con tu médico las posibles interacciones.

**3. CACAO.** Fuente de fósforo y magnesio, es bueno para el cerebro y reduce el estrés. Además de otros beneficios, está riquísimo. Darse un pequeño capricho y saborear una onza de chocolate negro o una tostada con crema de cacao, aporta energía y levanta el ánimo.

**2. JALEA REAL.** La jalea real es una sustancia producida por las abejas que nos da energía, mejora la transmisión de impulsos nerviosos, estimula la libido y, en contra de lo que se suele creer, apenas tiene azúcar y es rica en proteínas.

**1. AGUA.** Nuestro alimento ganador y estrella para todas las estaciones del año, pero más cuando empieza el calor es el agua. Mantenernos bien hidratados es fundamental para no sufrir cansancio ni debilidad, no tener calambres o dolores musculares, para dormir bien y evitar que en primavera y verano se alteren otras rutinas del cuerpo (como ir bien al baño, reparar la piel, el pelo y las mucosas que sufren con la exposición solar). Te proponemos tomar agua en infusiones frías, con fruta troceada o hierbas aromáticas, y también en forma de helados.

## TIP ESPECIAL

Mezcla agua con un toque de edulcorante, medio limón o lima exprimido y fruta triturada. Ponlo en un molde con un palito para congelar. También puedes congelar trozos de fruta y usarlos de "cubitos de hielo saborizantes" para conservar fresca el agua de tu botella.

# AVENA

## AVENA SATIVA L



Por sus beneficios para nuestra salud, la avena está situada en el top de los cereales.

La avena contiene lecitina; grasas insaturadas; ácido linoleico (omega-6); gran cantidad de proteínas (22%); minerales como el calcio, el magnesio, el fósforo o el silicio; vitaminas del grupo B, vitamina A, E, D, etc.

Todo ello le confiere importantes **calidades energéticas y nutritivas**, por lo que la avena ha sido la base de la alimentación de muchos pueblos y civilizaciones.

Contiene una importante cantidad de **fibra soluble** que contribuye al **buen funcionamiento intestinal**. Además, los betaglucanos de la avena ejercen un efecto favorable sobre el **control del colesterol** y/o los triglicéridos. También hacen que la absorción de carbohidratos sea más lenta, interviniendo en los niveles de glucosa.



# DISFRUTA CUIDÁNDOTE

Con aceite de girasol. Alto contenido de grasas insaturadas. Fuente de fibra. Bajo contenido de sodio/sal.

Sin gluten. Sin huevo. Sin lactosa. Sin proteínas lácteas. Sin aceite de palma. Sin aromas.



**GALLETAS DE AVENA SIN GLUTEN**



**GALLETAS DE AVENA CON CACAO Y NARANJA SIN GLUTEN**



**GALLETAS DE AVENA CON QUINOA Y ARONIA SIN GLUTEN**

## GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

### Ingredientes

- 100 g de salvado de avena
- 2 plátanos de Canarias
- Chips de chocolate o almendras molidas (a tu elección)
- 1 cucharadita de Panela (opcional)

### Elaboración

Tritura los plátanos que habrás cortado en rodajas hasta obtener un puré. Elige plátanos maduros, así los podrás machacar mejor con un tenedor.

Añade el salvado de avena y remueve muy bien.

Incorpora la panela, si lo consideras, y las pepitas de chocolate o las almendras a elección.

Precalienta el horno a 200° y prepara, mientras tanto, unas pequeñas bolitas que repartirás por la bandeja. Hornea a 180° durante unos 20 minutos. El tiempo es aproximado, vigila y cuando los bordes de las galletas se empiecen a dorar estarán listas.



# un menú sano y completo

## DESAYUNO:

**AROGRAN** Bebida ecológica antioxidante de aronia, granada y cúrcuma.

**PAN DEXTROTE** Integral de trigo dextrinado.

**ACIGRÁS SUPEROMEGA OIL** Mezcla de aceites ecológicos de oliva, aguacate, lino, girasol y coco, que contiene la proporción adecuada de ácidos grasos totales y omegas de origen vegetal.



## COMIDA: Seitán a la milanesa

### INGREDIENTES:

#### SEITÁN EN LONCHAS

100 G DE HARINA DE GARBANZOS

ALBAHACA SECA

1 C.C. DE AJO EN POLVO

1 C.C. DE PIMENTÓN DULCE

1 C.C. DE COMINO MOLIDO

PANKO

PATATAS FRITAS SABOR HUEVO FRITO

### SALSA:

2 DIENTES DE AJO

1 CEBOLLETA

500 G DE TOMATE DE PERA

ALBAHACA

SAL MARINA



## ELABORACIÓN:

Pica el ajo y la cebolleta y sofríe con un poco de aceite. Añade sal una vez pochada la cebolleta e incorpora el tomate. Deja cocinar unos minutos y añade la albahaca. Deja a fuego lento hasta que el tomate esté frito. Si el tomate está ácido puedes añadir un poco de azúcar o una pizca de bicarbonato.

En un bol pon la harina de garbanzos junto con las especias y agua hasta conseguir una textura similar al huevo batido, añade sal y reserva.

Por otro lado, trocea media bolsa de patatas fritas con la mano, añade la misma cantidad de panko y mezcla bien.

Pasa los filetes de seitán por la masa de harina de garbanzos, escurre un poco y después pásalos por la mezcla de patatas y panko apretando ligeramente.

Fríe los filetes de seitán o hazlos en el horno a 220° con ventilador hasta que estén dorados.

Sirve acompañados de la salsa de tomate, unas hojas frescas de albahaca y unas patatas fritas sabor huevo frito aparte.





## MERIENDA:

**CREMA DE CACAO** Valor energético reducido.  
Solo 38 kcal/porción.  
**TOSTADAS LIGERAS DE ARROZ INTEGRAL Y TRIGO SARRACENO**

## CENA: Curry verde de verduras con tofu japonés

### INGREDIENTES:

#### TOFU JAPONÉS

200 G DE ARROZ TAILANDÉS COCIDO  
1 VAINA DE LEMON GRASS O CITRONELA  
1 CEBOLLETA  
100 G DE GUI SANTES  
100 G DE JUDÍAS VERDES  
100 G DE BRÓCOLI  
1 MANOJITO DE AJETES  
15 G DE JENGIBRE FRESCO PICADO O RALLADO  
2 DIENTES DE AJO PICADOS  
3 HOJAS DE LIMA KAFFIR  
500 G DE LECHE DE COCO  
PASTA DE CURRY VERDE AL GUSTO  
(APROXIMADAMENTE 1 CUCHARADA)



### ELABORACIÓN:

Corta el tofu en dados, las judías verdes en trozos, la cebolleta en dados gruesos y el brócoli en tallos.

En una cazuela añade la cebolleta y rehoga unos minutos. Sofríe las verduras cortadas con un poco de aceite de oliva virgen. Retira a los lados de la cazuela la verdura y pochá, a fuego suave, el ajo y el jengibre en trozos muy menudos.

Añade la pasta de curry verde y rehoga todo el conjunto. Incorpora las hojas de lima y el lemon grass y remueve. Incorpora la leche de coco, sazónala y deja hervir unos minutos. Añade después el tofu que habrás cortado en dados, junto con un ramillete de albahaca y cilantro. Deja hervir diez minutos a fuego lento.

Por último, añade la parte verde de la cebolleta picada y sirve con arroz thai cocido.

¡Buen provecho!





# WowZen

**MEDICINA NATURAL PARA PERROS Y GATOS**

## WOWZEN, GAMA DE PRODUCTOS NATURALES PARA ANIMALES DE SORIA NATURAL

Si para cuidar nuestra salud y la de los nuestros apostamos por productos naturales y plantas medicinales ¿por qué íbamos a querer otra cosa para nuestros perros y gatos? Cada vez son más los consumidores que tienen un amigo de cuatro patas en casa y quieren para él productos naturales, saludables y sostenibles, como los que quieren para sí mismos.

Atendiendo a esa necesidad, desde el liderazgo del sector de la Medicina Natural en España, en Soria Natural hemos incorporado a nuestro catálogo WowZen, una nueva línea de productos veterinarios –para perros y gatos– a base de plantas medicinales, extractos naturales y aceites esenciales.

La nueva gama, que actualmente incluye 13 productos, ha sido desarrollada por un equipo de técnicos veterinarios de la mano del departamento de I+D+i de Soria Natural. Se ha diseñado teniendo en cuenta la especie y el tamaño del animal al que van dirigidos. Así, por ejemplo, los productos específicos para gatos se presentan en gotas y comprimidos muy pequeños, mientras que los destinados a los perros se pueden encontrar en diferentes formatos teniendo en cuenta el peso del animal para facilitar el tratamiento en razas pequeñas, medianas o grandes.

### ¿POR QUÉ FITOTERAPIA PARA MASCOTAS?

El beneficio que los animales obtienen del uso de este tipo de tratamientos a base de plantas es similar al de las personas: son una buena opción en los casos en los que los tratamientos convencionales dejan de ser eficaces y se evita la aparición de resistencia a los antibióticos, entre otras ventajas.

Estos beneficios no implican que los productos a base de plantas sean inocuos. Las plantas pueden tener efectos secundarios para las mascotas. Por eso es tan importante que sean productos específicos, diseñados teniendo en cuenta la raza, el peso y la edad de los animales, así como que sean prescritos por un profesional veterinario que, considerando a cada animal individualmente y valorando todos los aspectos relacionados con su salud, puedan aplicar la referencia más adecuada en cada caso. Por eso, WowZen está disponible exclusivamente en centros y clínicas veterinarias.





# SORIA NATURAL TE AYUDA A CUIDARTE

## APROVECHA NUESTRAS VENTAJAS

1. Recorta y guarda el cupón
2. Acude a tu establecimiento habitual
3. Beneficiate de los descuentos

### 1 EURO DE DESCUENTO



EN LA COMPRA DE  
MELATONINA (INCLUYE  
MELATONINA COMPRIMIDOS,  
GOTAS Y MELATONIN TRAVEL)

### 2 EUROS DE DESCUENTO



EN LA COMPRA  
DE ACIGRÁS  
SUPEROMEGA OIL

### 3 EUROS DE DESCUENTO



EN LA COMPRA DE  
FOST PRINT GAMA

### 1 EURO DE DESCUENTO



EN LA COMPRA  
DE ANTEPIC Y  
TRASPIC

# SORIA NATURAL

## TE AYUDA A CUIDARTE

### APROVECHA NUESTRAS VENTAJAS

1. Recorta y guarda el cupón
2. Acude a tu establecimiento habitual
3. Benefíciate de los descuentos

.- Cupón válido del 15/04/2023 al 15/06/2023.

.- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.

.- No acumulable a otras ofertas.

.- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.

.- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

#### ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/10/2023. **IMPORTANTE:** La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.



.- Cupón válido del 01/06/2023 al 31/07/2023.

- Incluye Antepic Loción Protectora y Traspic Gel Reparador.

- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.

- No acumulable a otras ofertas.

- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.

- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

#### ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/10/2023. **IMPORTANTE:** La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.



.- Cupón válido del 1/05/2023 al 30/06/2023.

- Incluye Melatonina Gotas, Melatonina Comprimidos y VitE+Min 31 Melatonin Travel.

- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.

.- No acumulable a otras ofertas.

- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.

- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

#### ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/10/2023. **IMPORTANTE:** La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.



- Cupón válido del 1/08/2023 al 30/09/2023.

- Incluye Fost Print Plus, Fost Print Classic, Fost Print Sport y Fost Print Junior.

- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.

- No acumulable a otras ofertas.

- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.

- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

#### ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/10/2023. **IMPORTANTE:** La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.



# Cuenta siempre con tu opción Express



## Tus envíos en 24h



Correos  
Express

# Son fondos europeos y son para ti



**Plan de Recuperación  
Next Generation EU**

Together we can

[vodafone.es/fondoseuropeos](https://vodafone.es/fondoseuropeos)



**vodafone  
business**