

Qualitas Vitae

otoño-invierno 2016/17 nº 21

ALIMENTA TU SISTEMA INMUNITARIO

prebióticos y probióticos

plantas que curan

¿te has propuesto dejar de fumar?
las plantas te ayudan

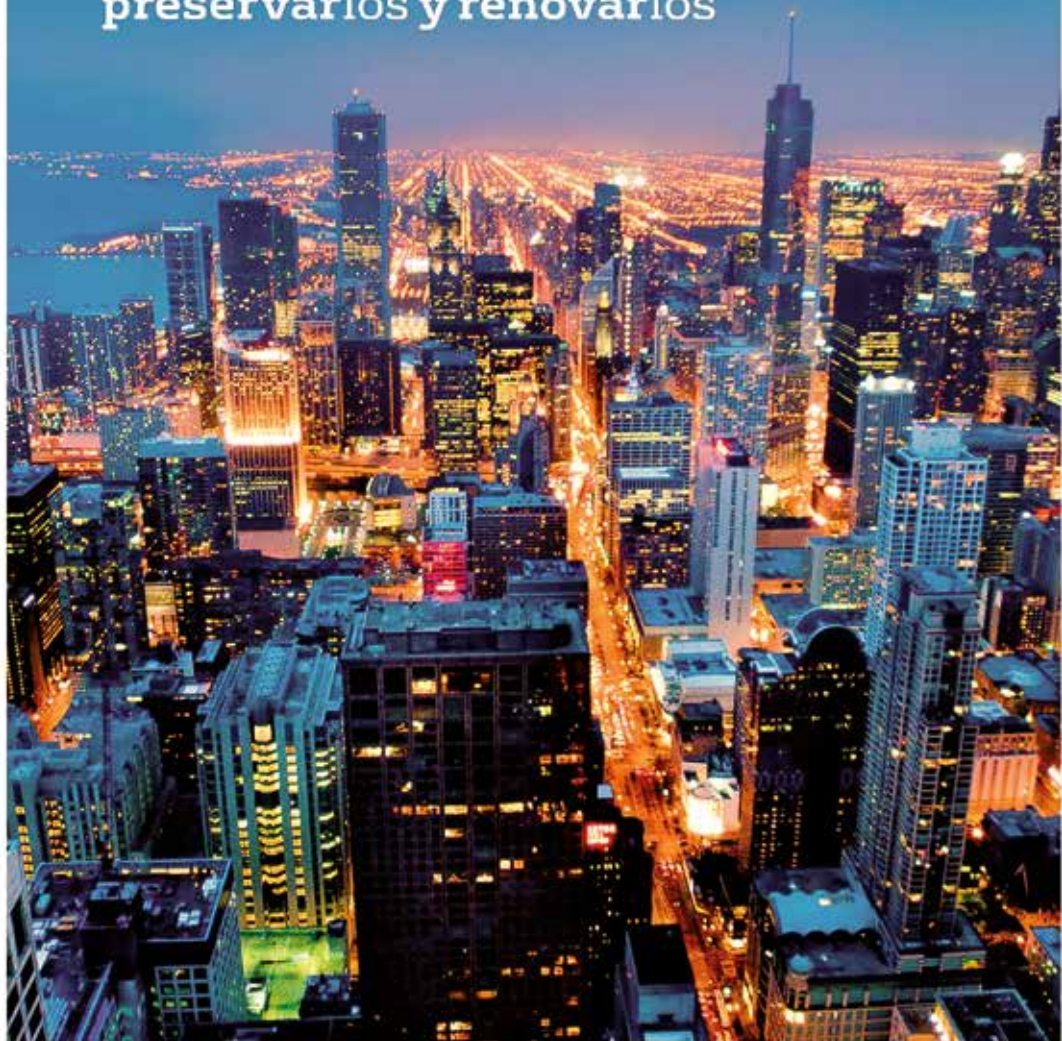
ideas & ecorecetas

espirales de espelta
con crema de champiñones



Resourcing the world es...

...desarrollar el acceso a los recursos,
preservarlos y renovarlos



Veolia es la referencia mundial en la gestión optimizada de los recursos

El grupo crea y aporta soluciones de gestión de agua, residuos y energía
que favorecen el desarrollo sostenible de las ciudades y las industrias

Resourcing the world





LFP WORLD CHALLENGE

“Cada ser humano es el autor de su propia salud o enfermedad”

Buda

EQUIPO EDITORIAL
prensa@sorianatural.es
Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García, Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón, Carolina Yagüe

REDACCIÓN
Mónica Calvo

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Javier Caballero, Ana Belén González, Beatriz Alonso y Alberto Pérez

COLABORADORES Y ASESORES
Isabel Molinero, Estrella Gascón, Jessica Lamy, Manuel Llorio, Carlos Carricajo, Marcos Sanz, Luisa Martínez, Alberto Hernando, Marta Gómez

EDITA

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

Grupo Soria Natural
La Sacea, s/n - 42162 Garray (Soria)
Telf. 975 25 20 46
IMPRIME Altair Impresia Ibérica
Dep. Legal SO-53/2002
ISSN 1695-3746

Publicaciones Internacionales
Qualitas Vitae Bélgica
Soria Bel NV
www.soriabel.be
Qualitas Vitae México
Fitonat México, SA de C.V.
www.fitonatmexico.com.mx

Qualitas Vitae

otoño-invierno 2016/17 nº 21

sumario

04 valor muy natural / editorial

06 en portada

Alimenta tu sistema inmunitario.
Prebióticos y probióticos.



10 en temporada

Metales pesados. ¿Cómo eliminarlos del organismo?

12 plantas que curan

¿Te has propuesto dejar de fumar?
Las plantas te ayudan.

14 escaparate natural

Selección de temporada



18 nutrición y dietética

Caminando para mantener la forma.

20 ideas  eco-recetas

Recetas sencillas y propuestas saludables para mantener una dieta sana y equilibrada.



24 actualidad

Reportaje

Soria Natural recibe a sus nuevos clientes.

Actualidad

Un estudio médico constata la eficacia de Compositor 08 para el tratamiento de faringitis crónica Rakitic, jugador Fost Print con más energía

sorianatural 2.0

www.sorianatural.es

Descárgate la nueva app  disponible en



Descárgate nuestra nueva app sobre medicina natural. La primera y única del mercado que recoge plantas, productos y soluciones naturales para proteger y mejorar la salud.



Sintoniza nuestro canal
youtube.com/SoriaNaturalSA



Fórmate con nosotros
sorianaturalformacion.com



¡Síguenos en...!



facebook.com/SoriaNatural.es



@SoriaNatural



@soria_natural



Y también, encuéntranos en la red profesional LinkedIn.

Apoyo al emprendimiento



Enmarcada en su política de responsabilidad social corporativa y de apoyo al crecimiento económico y social de la comunidad en la que se encuentra, Soria Natural ha participado, como patrocinador principal, en la primera edición de los Premios Impulso Emprende organizados por el Ayuntamiento de Soria y la Cámara Oficial de Comercio e Industria de la provincia. La convocatoria reconocía a los mejores proyectos empresariales, Proyecto en Funcionamiento y Proyecto en Fase de Lanzamiento, gestados con el apoyo de los servicios municipales. De entre las 17 candidaturas presentadas el Mejor Proyecto en Funcionamiento fue el de Codesian, empresa dedicada al desarrollo de software a medida y nuevas tecnologías para empresas y administraciones. Uno de sus socios, David Francés, recibió el premio, un cheque de 1.000 euros, de las manos del presidente de Soria Natural, Antonio Esteban. Con la financiación del premio, Soria Natural se suma al objetivo de los convocantes que no es otro que estimular el emprendimiento y apoyar a los empresarios que ahora comienzan y que irán formando el tejido productivo de la ciudad de Soria.

Mercado asiático



Soria Natural tiene entre sus grandes desafíos continuar con su expansión internacional. Ante este reto, está empezando a trabajar con fuerza en Hong Kong, la capital de negocios de Asia. Así, recientemente ha participado en la primera feria de productos naturales de Asia, "Natural & Organic Products Asia". Lo ha hecho interviniendo como ponente en el foro de negocios celebrado en el marco de la feria y con un stand propio en el que ha presentado los principales productos que Soria Natural ya está comercializando a través de su distribuidor en las principales cadenas de tiendas de salud y cuidado personal de Hong Kong (Watson's, Oliver's...). Además, la delegación comercial de la compañía ha mantenido diversas reuniones con representantes de la Cámara de Comercio de España en Hong Kong y de la Agencia de Innovación, Financiación e Internacionalización Empresarial de Castilla y León. Ambas instituciones están encargadas de la promoción y expansión de las relaciones comerciales y económicas entre Hong Kong y nuestro país. Soria Natural apuesta firmemente por Hong Kong como puerta de acceso no sólo al mercado chino sino a toda la región Asia-Pacífico.

Soria Natural con el deporte

Un año más, Soria Natural reitera su apoyo al deporte colaborando con el Club Deportivo Numancia de Soria. Por tercera temporada consecutiva, la compañía es el principal patrocinador del primer equipo, respaldando así a un club que, a lo largo de su historia, ha demostrado que aun siendo una entidad modesta, trabajando con seriedad y compromiso, se pueden lograr importantes éxitos deportivos. El logotipo de Soria Natural se muestra en la parte frontal de la camiseta numantina y recorrerá así los campos de un buen número de ciudades españolas en las que se disputa la Liga 1 - 2 - 3. El patrocinio es una muestra más del compromiso de Soria Natural con el deporte, demostrado a lo largo de sus más de 30 años de historia en los que ha colaborado con multitud de eventos deportivos y ha apoyado a deportistas y equipos de élite de las más variadas disciplinas, así como al deporte de base.





Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

editorial

nuevos clientes, nuevos productos

Un año más, en Soria Natural hemos abierto las puertas de nuestras instalaciones a nuestros clientes y amigos. Esta vez, más de doscientos nuevos clientes han pasado un fin de semana completo con nosotros y han podido comprobar nuestra implicación con el sector de la Medicina Natural. El esfuerzo ímprobo que supone para nosotros organizar un viaje de estas características está ampliamente justificado. La visita nos permite generar en nuestros clientes una experiencia que puedan grabar en su mente. Establecer con ellos lazos firmes, de proximidad, para fortalecer una relación que esté basada en la confianza que genera el conocimiento. Queremos que nuestros clientes nos conozcan y crear con ellos un vínculo, una relación de apego sustentada en un trato personal y cercano.

Nuestra apertura a nuevos clientes va acompañada de una ampliación de catálogo. A los que acaban de incorporarse a la familia de Soria Natural y a los que ya formaban parte de ella, queremos ofrecerles, como siempre, lo mejor. El desarrollo de nuevas fórmulas, la creación de nuevos productos o la continua mejora de los ya existentes incorporando en ellos los últimos avances, nos permiten presentar el catálogo más variado y completo.

Estas dos estrategias, la de la incorporación y fidelización de nuevos clientes y la del desarrollo de nuevos productos, junto con la búsqueda de nuevos mercados internacionales son tres de los pilares en los que se sustenta nuestra apuesta por la expansión. En un entorno fuertemente competitivo como el actual, en Soria Natural seguimos apostando por crecer, por ser la empresa activa que mantiene su posición de liderazgo y referencia en el sector.

en portada

ALIMENTA TU SISTEMA INMUNITARIO

prebióticos y probióticos



Es de todos sabido que para mantener una buena salud el buen funcionamiento del aparato digestivo es imprescindible, ya que se encarga de extraer los nutrientes que necesitamos a partir de los alimentos que ingerimos. Sin una adecuada digestión y absorción de los alimentos, incluso la dieta más nutritiva nos sirve de poca ayuda.

Otra de sus funciones, menos conocida pero no por ello menos importante, es la función defensiva. El aparato digestivo, y sobretudo el intestino delgado, es uno de los órganos de defensa más importante del organismo. Esto es lógico, ya que constituye la puerta de entrada para muchos agentes patógenos y se halla expuesto constantemente a una gran cantidad de microorganismos y sustancias extrañas procedentes de los alimentos, debiendo impedir que entre todo aquello que le resulte potencialmente dañino. Esta capacidad la realiza de diferentes formas:



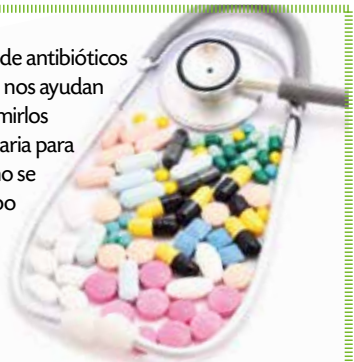
- La pared del aparato digestivo constituye una barrera física de protección frente a los microorganismos y sustancias patógenas y colabora en el mantenimiento de nuestro medio interno en perfecto estado. La barrera intestinal impide o modula la entrada de gérmenes, toxinas y otras macromoléculas desde el interior del intestino a la sangre.

-La flora intestinal es otro de los principales mecanismos de defensa con los que cuenta el organismo para protegernos contra la invasión de microorganismos patógenos. Además de tener esa función protectora, la flora intestinal se encarga de la síntesis y fabricación de las vitaminas y otras sustancias que son necesarias para el funcionamiento correcto de nuestro organismo.

Existen dos tipos de flora en el intestino, la de tipo fermentativo, que se alimenta de hidratos de carbono, y la putrefactiva, que se alimenta de proteínas. Las dos deben mantener un cierto equilibrio. Si se rompe el equilibrio de la flora intestinal se alteran las funciones esenciales que desempeña, repercutiendo en la salud del organismo.

La flora intestinal comienza a adquirirse en el momento del nacimiento y, según el tipo de microorganismos que colonicen el intestino, repercutirán en el desarrollo del sistema inmune. Los malos hábitos de vida como el tabaco, el estrés, la escasez de actividad física y una dieta rica en grasas y pobre en fibra afectarán a nuestra flora intestinal, destruyendo el necesario equilibrio.

Debemos recordar también el efecto que produce el consumo de antibióticos sobre la flora intestinal. Los antibióticos son medicamentos que nos ayudan a combatir infecciones bacterianas, desgraciadamente al consumirlos también destruimos nuestra flora intestinal beneficiosa y necesaria para mantener un cuerpo sano, por lo que es muy importante que no se abuse del uso indiscriminado de los mismos ya que no da tiempo a la flora intestinal a que se equilibre de forma adecuada. Estos deben ser empleados con cautela. Además, es importante recalcar que al tomarlos de forma constante aumenta el riesgo de que las bacterias se hagan más resistentes a ellos.



Prebióticos y probióticos se encargan de mantener y restaurar la función normal del intestino. Nos ayudan a hacer más fuerte la barrera gastrointestinal y contribuyen a mantener el equilibrio de la flora. En definitiva, son fundamentales para una salud óptima.



PREBIÓTICOS

» Son sustancias que favorecen el crecimiento de las bacterias beneficiosas que pueblan el intestino. En definitiva, son "los alimentos de los probióticos".

- » Los más conocidos son la inulina, la oligofruktosa, la lactulosa y los oligosacáridos.
- » Los prebióticos los podemos incluir naturalmente en nuestra dieta si consumimos alcachofas, cereales integrales, espárragos, ajo, cebolla o puerro, y legumbres.



PROBIÓTICOS

» Son microorganismos que llegan vivos al intestino y contribuyen al equilibrio y repoblación de la flora intestinal aportando una serie de efectos beneficiosos al organismo. No están de forma permanente allí, por lo que es muy importante ingerirlos con regularidad.

- » Las especies más conocidas son *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*.
- » Podemos encontrar probióticos en suplementos específicos. Es importante su número porque una parte de los probióticos que ingerimos se destruye en el estómago y no llega al colon que es donde realmente actúan.

Además de contribuir al funcionamiento intestinal los probióticos aportan otros importantes beneficios:

- » Combaten el colesterol. Regulan su metabolismo favoreciendo su reducción.
- » Nos protegen de infecciones y alergias.
- » Reducen los efectos adversos relacionados con la toma de antibióticos.
- » Previenen y producen mejoría ante diferentes tipos de diarreas (por rotavirus, por bacterias patógenas, parásitos, diarrea del viajero...).
- » Ayudan frente a la mala digestión de determinados alimentos.
- » Disminuyen los síntomas de intolerancia a la lactosa, un problema ampliamente extendido.
- » Incrementan la resistencia a ciertas infecciones y alergias.
- » Participan en la síntesis de las vitaminas del grupo B.
- » Aumentan la biodisponibilidad del calcio.



paquetería urgente



Correos Express, la mayor compañía de paquetería empresarial no franquiciada.

Una completa solución para los negocios más exigentes.

Correos
Express

SERVICIOS INCLUIDOS



Recogida a domicilio



LID: Localización Inmediata del Destinatario en caso de ausencia.



Gestión proactiva de incidencias: Nos comunicamos con el destinatario en caso de ausencia.



Segundo Intento de entrega.




Prueba de entrega web: Disponible en correosexpress.com



Seguro incluido:
• Envío nacional LTM.
• Envío internacional según convención de Montreal o de Ginebra.

y mucho más... ¡infórmate!

correosexpress.com t. 902 1 22 333



metales pesados

¿cómo eliminarlos del organismo?

Día tras día estamos expuestos a la contaminación por metales pesados. Por mucho que tratemos de evitarlo, mercurio, plomo, aluminio, cadmio... llegan a nosotros a través del aire que respiramos, los alimentos que ingerimos o se posan sobre nuestra piel. En definitiva, están en nuestro entorno.

La atmósfera acumula partículas tóxicas procedentes de la industria, la combustión de los vehículos, los aerosoles... Estas partículas pueden entrar directamente en nuestro organismo al respirar o en el contacto con la dermis. Además, con la lluvia caen sobre el suelo, el agua y los productos que cultivamos, pasando así, a través de esos terrenos contaminados, a la cadena alimentaria. A eso hay que sumar los herbicidas y pesticidas utilizados en la agricultura, o la contaminación -principalmente por mercurio- del mar, concentrada sobre todo en pescados y mariscos de talla grande (atún, pez espada, tiburón...).

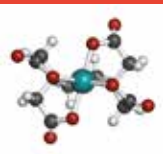
Otras fuentes de contaminación por metales tóxicos está en el tabaco, los medicamentos, los utensilios de cocina o los productos de higiene personal y cosmética (cremas, fotoprotectores, desodorantes...).

A nuestro cuerpo le resulta sumamente difícil eliminar esos metales pesados y se van acumulando día tras día a medida que nos exponemos a ellos. Diferentes estudios concluyen que esa intoxicación está detrás de enfermedades que pueden afectar al hígado, al riñón o a las vías respiratorias. Puede derivar en problemas tiroideos, trastornos neurológicos o problemas de aprendizaje, entre otros.



¿Cómo nos podemos defender de los metales pesados?

El principal mecanismo de eliminación de metales pesados es la quelación. La administración de sustancias con capacidad para unirse o acomplejarse a los metales pesados tiene como resultado la obtención de compuestos menos tóxicos y más fáciles de eliminar. La naturaleza puede ser una importante fuente de moléculas con esta actividad que puede ser reforzada con la administración de sustancias antioxidantes.



/// Cilantro *Coriandrum sativum*:

El cilantro posee una potente acción antioxidante y quelante especialmente para el mercurio, el plomo y el aluminio. También contiene una gran cantidad de vitaminas, sobretodo A y K.

/// Clorofila:

La clorofila es el pigmento de color verde que les permite a las plantas realizar la fotosíntesis. La literatura científica describe propiedades detoxificantes y anticancerígenas para esta molécula pero en este caso resulta especialmente interesante por su capacidad quelante de metales pesados.

/// Clorela *Chlorella pyrenoidosa*:

Es un alga verde unicelular esférica de agua dulce. Es muy rica en clorofila (mayor-igual que la espirulina, las espinacas o las ortigas). Es conocida por ser un superalimento muy interesante por sus propiedades nutritivas pero además ha sido estudiada por la capacidad para aumentar la excreción fecal y urinaria del cadmio.

/// Selenio:

Aunque si bien es verdad que el selenio se considera un metal pesado para el cual se han descrito efectos tóxicos a altas dosis (ingestas superiores de más de 400 µg), también es un oligoelemento necesario para la vida. La ingesta diaria recomendada es de 55 µg para las mujeres y 70 µg para los varones, puesto que entre otras funciones forma parte de los enzimas que realizan una importante función antioxidante. Debido a la alta afinidad que tiene por el mercurio puede antagonizar sus efectos tóxicos impidiendo que se deposite en los tejidos.

Cambia tus hábitos para limitar la exposición a los metales pesados:

- Consume frutas, verduras y cereales procedentes de cultivo ecológico.
- Evita hacer ejercicio físico en lugares con mucho tráfico.
- Opta por cremas y cosméticos bio, tintes naturales para el cabello y evita los desodorantes que contengan aluminio.
- Protégete al utilizar productos de limpieza y pinturas.
- Evita las amalgamas dentales (empastes de color plata) porque contienen mercurio.



La dieta también puede ayudarte a limpiar tu cuerpo. Incluye en ella...



BRÓCOLI Ayuda a estimular el proceso depurativo del cuerpo y, por tanto, a eliminar los tóxicos.

Opta, preferentemente, por cocinarlo al vapor para mantener sus propiedades.



AJO Es un poderoso antioxidante. Además es antibiótico natural y también nos ayudará a incrementar nuestras defensas.



MANZANA Junto con otras frutas como peras y pomelos, tiene niveles altos de pectina, un quelante natural que puede contribuir a eliminar los metales pesados del cuerpo.



VITAMINA C Ayuda al sistema inmunológico para que este actúe en la eliminación de los tóxicos.

te has propuesto dejar de fumar

las plantas te ayudan



Cada día fallecen en España más de 160 personas a causa del tabaco, son más de 60.000 muertes anuales. La adicción que provocan los cigarrillos es tan fuerte que si te has propuesto dejar de fumar cualquier ayuda será buena. Las plantas medicinales pueden ofrecerte un buen respaldo para lograr tu objetivo. Dejar de fumar es una de las mejores decisiones que tomarás en tu vida.

Antes de nada debes tener en cuenta que, por encima de todo, debe estar tu propia fuerza de voluntad. Las sustancias químicas que contiene el tabaco han creado en ti una fortísima dependencia física y psicológica. A eso tienes que sumarle el hecho de que el fumar un cigarro es para ti un hábito de comportamiento y aprender a hacer actividades del día a día sin tabaco no será fácil.

para ayudarte en tu propósito de dejar de fumar está la fitoterapia



AVENA (*Avena sativa*)

Por su efecto tónico y reconstituyente, la avena ayuda a proteger la mucosa respiratoria. También tiene acción sedante.



ANÍS VERDE (*Pimpinella anisum*)

El anís verde es una planta que actúa sobre el aparato respiratorio y facilita la eliminación de las mucosidades bronquiales al hacerlas más fluidas.



GINSENG (*Panax ginseng*)

La raíz del ginseng contribuye a disminuir los síntomas del síndrome de abstinencia que se produce cuando el organismo deja de recibir nicotina.



DROSERA (*Drosera rotundifolia*)

La drosera favorece la eliminación de las sustancias tóxicas acumuladas en el aparato respiratorio.



MELISA (*Melissa officinalis*)

La melisa te ayuda a combatir la ansiedad que se desencadena al dejar el tabaco.

En la mayoría de las ocasiones, el dejar de fumar lleva aparejado un ligero aumento de peso, más o menos 3 kilos. Esto se debe a que la nicotina aumenta nuestro ritmo metabólico y al abandonarla éste se normaliza. Si además eres de los que utilizan la comida como salida en situaciones de estrés, la cifra de los tres kilos puede aumentar un poco más. Recuerda vigilar tu dieta, que sea variada; haz ejercicio moderado; y bebe dos litros de agua al día.



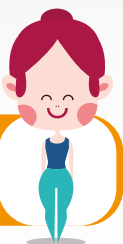
dejando de fumar apostarás por mejorar tu CALIDAD Y CANTIDAD DE VIDA

tu salud mejorará con el paso del tiempo



8 HORAS

el exceso de monóxido de carbono habrá dejado tu organismo, mejorará la oxigenación pulmonar



5 DÍAS

la mayoría de la nicotina habrá salido de tu organismo



1 MES

la apariencia de tu piel habrá mejorado



3 MESES

empezará a mejorar tu función pulmonar



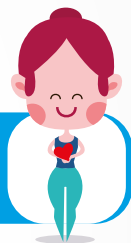
6 MESES

aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones



1 AÑO

el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca se habrá reducido a la mitad



10 AÑOS

el riesgo de padecer cáncer de pulmón se iguala con el de los no fumadores



15 AÑOS

el riesgo de accidente cerebrovascular es igual al de quien no ha fumado nunca



Otras recompensas inmediatas:

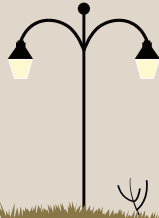
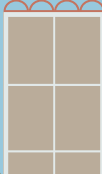
RECUPERARÁS EL GUSTO Y EL OLFATO: saborearás de nuevo los alimentos.

MEJORARÁS TU ASPECTO: podrás recuperar el color blanco de los dientes y el brillo del cabello. Mejorará tu aliento y desaparecerá el olor desagradable de tu ropa y tu pelo.

RESPIRARÁS MEJOR: al subir escaleras y cuevas notarás que te resulta más fácil y lo haces sin fatigarte. Si eres deportista mejorará tu rendimiento.

AHORRARÁS DINERO: multiplica el gasto diario en tabaco por 30 para saber qué parte de tu sueldo volverá a tu cartera cada mes.





prebióticos y probióticos para un sistema inmune fuerte



INMUNODÉN



Elaborado con uvas blancas, lactoferrina, probióticos y ahora con maitake, shiitake y reishi, tres de los hongos más apreciados por sus capacidades inmunoestimulantes. Con vitamina C que contribuye al normal funcionamiento del sistema inmune.
PVP: 17,22 €

INMUNODÉN JUNIOR

Con uvas blancas, lactoferrina, probióticos y *Pleurotus ostreatus*, ayuda a desarrollar y potenciar el sistema inmunológico de los niños y contribuye de forma favorable a regenerar su flora intestinal beneficiosa.

PVP: 17,22 €



INMUNEO 12

Elaborado con calostros bovinos enriquecidos en lactoferrina a los que se han añadido fermentos lácticos (*Bifidobacterium bifidum* y *Streptococcus thermophilus*) e inulina, para favorecer el cuidado interno del organismo y mejorar la estimulación de las defensas naturales.

PVP: 19,49 €

LACTICOL

Es un jugo procedente de la fermentación láctica de coles de tipo *Brassica oleracea* L. y remolacha roja, provenientes de nuestros cultivos ecológicos, al que se añade *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* y *Bifidobacterium bifidum*. Ayuda a regenerar la flora intestinal.

PVP: 6,95€



NUESTRAS NOVEDADES



AJO ENTÉRICO

El ajo es uno de los remedios naturales que aporta más beneficios saludables. Soria Natural lo presenta en comprimidos de polvo de ajo liofilizado garantizando una gran cantidad de alicina y otras sustancias activas organosulfuradas. Además, llevan un recubrimiento entérico que les hace resistentes a los ácidos del estómago de modo que no liberan el compuesto hasta el intestino que es dónde se producirá la máxima absorción de alicina.

METALOPÉS

Producto elaborado con extracto de cilantro y polvo de clorella. Con selenio y vitamina C que contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo. Se presenta en comprimidos de liberación retardada, de elevada absorción y aprovechamiento.



L-CARNOSINA + GLICINA

Complemento alimenticio que ayuda a mejorar la resistencia y la fuerza muscular. Con L-carnosina + glicina, Soria Natural amplía su gama de aminoácidos de origen exclusivamente vegetal que cubre todos los requerimientos nutricionales demandados por nuestro organismo.



cápsulas de liberación prolongada

La gama de cápsulas de liberación prolongada de Soria Natural ha sido diseñada para liberar inicialmente una cantidad de principio activo suficiente para producir su efecto y el resto a una velocidad predeterminada durante periodos de tiempo prolongados.

- Mayor riqueza en principio activo y eficacia terapéutica
- Mayor comodidad de dosificación.

evolución natural



13- C FENSATÍN
PVP: 14,95 €



29- C SEDANER
PVP: 10,51 €



30- S PROPÓLEO
PVP: 11,25 €



14- S DIENTE DE LEÓN
PVP: 9,50 €

composor para otoño-invierno



COMPOSOR 01 BUC • Thymus complex

Mezcla de extractos y aceites esenciales de mirra, salvia, agrimonia, eucalipto, tomillo, tormentila y propóleo. Ayuda a suavizar la irritación de garganta y refrescar la boca.

PVP: 9,95 €

COMPOSOR 08 • Echina complex

Mezcla de extractos y aceites esenciales de equinácea, propóleo y tomillo. Ayuda a fortalecer el sistema inmunitario preparándolo para el frío y el invierno.

PVP: 11,50 €



COMPOSOR 16 • Sinusol

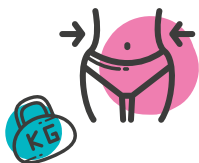
Nebulizador con una mezcla de extractos de propóleo, ciprés, tomillo, equinácea, menta, grosellero negro y salicaria que ayuda a aliviar la congestión nasal.

PVP: 4,95 €



LFP WORLD
CHALLENGE

16 Qualitas Vitae



elimina toxinas y sustancias de desecho

CYRASIL

Jugo concentrado de rábano negro, alcachofa y cardo mariano con lecitina de soja rica en fosfatidilcolina que ayuda a depurar el organismo y favorece la renovación interior.

PVP: 17,85 €



dieta limpia

SORILAT NOVEDAD SABOR CAPUCCINO

Bebida vegetal con aminoácidos, vitaminas, minerales y fermentos lácticos especialmente elaborado para suplementar nuestra dieta en periodos depurativos. Además, aporta los nutrientes necesarios para no ocasionar ningún déficit cuando queremos hacer dieta para reducir volumen y estilizar la silueta.

PVP: 10,95 €



QUEMAVIT NEO

Elaborado con extracto de cacao rico en flavanoles, semillas de uva, capsiate y té verde. Quemavit Neo tiene efecto termogénico y está especialmente recomendado para aquellas personas que buscan un producto efectivo y extremadamente eficaz para controlar la dieta.

PVP: 10,50 €



DURILIMP

Ayuda a renovar y drenar el organismo y contribuye a eliminar lo que sobra produciendo una regeneración interior del mismo. Combina alcachofa, abedul, diente de león, tila, manzanilla amarga y extracto de semillas de uva.

PVP: 10,50 €



CAMINANDO para mantener la forma

Jessica Lamy.
Dpto. Dietética y Nutrición de Soria Natural

La realización de actividad física hace que el cuerpo funcione y esté activo. Con el deporte ejercitamos nuestro organismo para mantenerlo en buen estado físico. El ejercicio físico tiene un impacto muy positivo, tanto en niños como en adultos, puesto que se suele practicar en ambientes saludables y al aire libre.

Hacer ejercicio de manera regular ayuda a prevenir enfermedades, a controlar el peso y el porcentaje de grasa corporal. Pero no solo eso, además, fortalece los huesos, mejora la capacidad de fatiga, evita el estrés y mejora el estado de ánimo.

Uno de los mejores ejercicios que existe, que se puede realizar a diario y que casi todo el mundo puede practicar es caminar. No solo es apropiado para perder peso, sino que evitamos muchas lesiones que otros ejercicios producen. Por ejemplo, los deportes de impacto que pueden dañar las rodillas.

Caminar es un ejercicio que se adapta a cualquier situación, no importa si estás de vacaciones, de viaje por trabajo o en qué zona vivas. Para empezar a moverte y andar, puedes tomar una ruta cualquiera.

Hay que tener en cuenta que, como todo ejercicio, debe hacerse de una forma determinada para obtener los resultados deseados y que puedas beneficiarte de todas sus ventajas.



- Es importante no dar zancadas muy grandes y que los pasos sean rápidos.
- Mantén los hombros sueltos y relajados.
- La respiración debe ser abdominal, recuerda que andar es un ejercicio aeróbico y la respiración es muy importante.
- Lleva calzado y ropa adecuada.
- Camina al menos durante 30 minutos al día.



Beneficios de caminar

Caminar es uno de los ejercicios más saludables para conseguir estar en forma y tener un cuerpo sano y equilibrado. Además, te hará sentir bien dado que caminar hace que tu cerebro libere endorfina y serotonina, las hormonas de la felicidad.

Puedes aprovechar tus caminatas para escuchar música y relajarte, es una forma de hacer la ruta más amena y placentera y hará que te olvides por un momento de los problemas.

Nunca es tarde para empezar. Las personas que son sedentarias y empiezan a caminar de forma regular, rápidamente empiezan a obtener beneficios.



4 imprescindibles en la dieta del deportista

- Cuando termines de hacer ejercicio come algo ligero para no llegar a las comidas principales con demasiada hambre. Un tentempié con fruta de temporada o una tostada ligera con membrillo y frutos secos es ideal.
- Evita los alimentos con alto contenido de grasa o de azúcar, anularían el trabajo conseguido.
- Después del ejercicio, para relajar los músculos y recuperarlos, toma frutos secos. Un complemento vitamínico te ayudará a recuperarte.
- En la comida o en la cena un buen menú debe incluir cereales o legumbres, verduras y proteínas.

ventajas para la salud

1. disminuye el riesgo de glaucoma
2. mejora la presión sanguínea
3. disminuye los niveles de colesterol
4. estimula la circulación sanguínea
5. favorece el drenaje
6. oxigena el organismo
7. relaja y libera tensiones
8. fortalece los huesos y ayuda a prevenir la osteoporosis
9. activa la masa muscular
10. acelera la pérdida de peso





Espirales de espelta con crema de champiñones



 BEBIDA DE SOJA
sin lactosa PVP: (1L) 1,87 €



 ESPIRALES INTEGRALES DE ESCANDA
sin huevo PVP: (250 g) 1,83 €



SEMILLAS DE COMINO NEGRO
PVP: (240 g) 4,00 €



 PATÉ VEGETAL DE CHAMPIÑÓN
sin gluten PVP: (50 g) 1,08 €

- Bebida de soja ecológica
 - Rúcula, puerro
 - Paté de champiñón
- Espirales integrales de escanda
 - Semillas de comino negro
 - Aceite de oliva virgen extra



nuevas hamburguesas vegetales



a la

BARBACOA

al

CURRY



La familia de hamburguesas vegetales de Soria Natural crece con dos nuevas variedades que, como el resto, han sido cocinadas a baja temperatura manteniendo en mayor calidad y cantidad sus nutrientes. Fuente de fibra y de proteínas. Alto contenido de grasas insaturadas.

¡pruébalas!



encuentra más eco-recetas en
www.sorianatural.es



sin gluten



sin huevo

hamburguesa vegetal al curry con arroz basmati y verduras



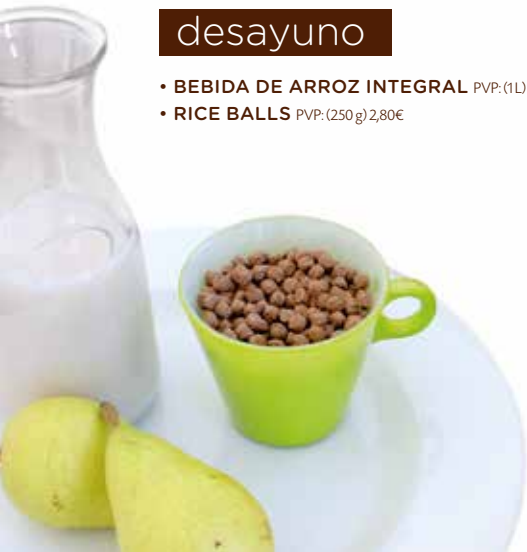
Un menú sano y completo

Good Morning!



desayuno

- BEBIDA DE ARROZ INTEGRAL PVP: (1L) 2,06€
- RICE BALLS PVP: (250 g) 2,80€



sin gluten



sin lactosa



1/2 mañana

- BEBIDA DE AVENA ECOLÓGICA PVP: (1L) 2,00€
- SEMILLAS DE CHÍA PVP: (250 g) 5,20€



sin lactosa



smothie vegetal



preparación

En un vaso batidor añadimos 50 g de tofu, 200 ml de bebida vegetal, una cucharada de chía, un pepino cortado en rodajas con la piel, jengibre al gusto y media manzana cortada en trocitos. Batimos todo y servimos. A parte cortamos tomate en cuadrados y los incorporamos al batido.

PVP recomendado para península. IVA incluido.



LFP WORLD
CHALLENGE

22 Qualitas Vitae

comida

seitán con champiñones al miso

- 100 g de **seitán esponjoso** de Soria Natural PVP: (2x150 g) 3,90€
- 100 g de champiñones
- Pimiento, ajo, cabolleta, zanahoria
- 100 g de arroz basmati o integral
- Un poco de orégano, perejil y albahaca
- 1 cucharada de **shiro miso** de Soria Natural PVP: (250 g) 5,31€



preparación

Corta el seitán esponjoso en daditos. En una cazuela sofríe los champiñones laminados y la cebolla, el ajo y el pimiento picados. Cuando estén dorados añade zanahoria rallada, arroz hervido, el seitán y las hierbas aromáticas, y vierte el agua a punto de ebullición. Remueve durante un minuto. Con un poco del caldo, añade el miso para que se disuelva e incorpóralo a la cazuela. Deja reposar unos minutos y sirve.



merienda

• TORTITAS LIGERAS DE ARROZ INTEGRAL

PVP: (4x3 ud de 7,5g) 1,50€

• **TÉ VERDE** PVP: (20 bolsas) 3,11€

• **TORTILLA DE PATATA SIN HUEVO** PVP: (250 g) 2,50€

cena

montadito de berenjena

- 1 berenjena, 2 tomates, 2 cebollas y 1 pimiento
- 200 g de **tofu mediterráneo** de Soria Natural PVP: (200 g) 3,00€
- 1 pizca de **sal** de Soria Natural PVP: (1Kg) 0,90€
- Aceite de oliva



preparación

Corta la berenjena en rodajas y pásala por la plancha con una pizca de sal. Corta y sala el tomate y la cebolla y póchalos. Desmiga el tofu y saltéalo con cebolla y pimiento. Para emplatar, pon una cama de tomate y cebolla y elabora el montadito intercalando berenjena con el sofrito de tofu.



encuentra más eco-recetas en
YouTube-Soria Natural TV-Cocina Sana

actualidad

Soria Natural recibe a sus nuevos clientes

200 personas visitan las instalaciones para conocer el trabajo del día a día



Soria Natural abrió sus puertas durante el pasado mes de julio a doscientos nuevos clientes llegados de toda España y Portugal. Durante un fin de semana visitaron las instalaciones de la compañía en Garray (Soria). El grupo recorrió la planta en la que Soria Natural elabora con medios tecnológicos y de vanguardia sus productos a base de plantas medicinales así como los suplementos alimenticios y el catálogo de alimentación ecológica y especial. Además, conocieron de qué modo se trabaja en el laboratorio de control de calidad y en el centro de Investigación, Desarrollo e innovación. También visitaron una muestra de las más de 380 hectáreas de cultivos ecológicos que Soria Natural tiene en las inmediaciones de la planta de producción, a escasos kilómetros, y que le permiten tratar la materia prima en las mejores condiciones.

El viaje permitió intercambiar con los nuevos clientes un fin de semana cargado de experiencias y crear con ellos nuevos vínculos que se suman a los puramente comerciales. Durante la visita, pudieron constatar el compromiso de Soria Natural con la calidad y el desarrollo de nuevos productos que ayuden a mantener y aumentar el bienestar de las personas.



LFP WORLD
CHALLENGE

24 **Qualitas Vitae**



Un estudio médico constata la **eficacia de Compositor 08 para el tratamiento de la faringitis crónica**

Compositor 08 - Echina complex constituye un tratamiento altamente eficiente para quienes padecen faringitis crónica recurrente. Esta conclusión puede desprenderse de los resultados de un estudio publicado recientemente en la revista médica electrónica, portalesmedicos.com. Este estudio concluye que ocho de cada diez pacientes tratados con Compositor 08 han visto resuelta su patología.

La faringitis es una inflamación que ocasiona dolor de garganta, sequedad y a veces, fiebre. Según los autores del artículo, Antonio González Caballero y Pilar Márquez Torres -diplomados universitarios en enfermería del área de gestión sanitaria Norte de Córdoba-, "la incidencia de faringitis tiene diversos tratamientos eficaces y efectivos para las afecciones agudas, sin embargo, cuando se cronifica, los tratamientos de los que disponemos son más limitados [...] Tras varios ciclos de tratamientos al médico de atención primaria sólo le queda la deriva al otorrino para que intente soslayar con tratamientos a medio plazo. Cuando estos tratamientos fracasan, los pacientes buscar remedios alternativos." El estudio, que muestra la eficacia del propóleo y la equinácea, se ha desarrollado con 52 pacientes que padecían faringitis crónica que han pasado por el médico de atención primaria y el otorrino sin resolución de su problema. Durante tres meses tomaron 25 gotas por la mañana y por la noche de Compositor 08 - Echina complex. Tras ese tiempo, dos pacientes fueron excluidos por no cumplir el tratamiento pautado, quedando 50. "De esos 50 pacientes, 35 (85%) obtienen una resolución completa". Los 15 restantes notaron una mejoría significativa y aunque no pudo solucionarse completamente si lograron una mejoría temporal.



Rakitic, jugador Fost Print con más energía



El jugador del F.C. Barcelona, Ivan Rakitic ha sido distinguido como el Jugador Fost Print de la temporada 2015-2016. El galardón, que premia al jugador con más energía está patrocinado por Soria Natural y es elegido por los lectores del diario Sport y los espectadores del programa de televisión La Ronda. En el acto de entrega, el mediocentro croata agradeció que los seguidores supieran apreciar su esfuerzo y resistencia sobre el terreno de juego. El premio Fost Print lo han recibido un buen número de jugadores azulgranas como Andrés Iniesta, Xavi Hernández, Sergio Busquets o Jordi Alba. Por lo que se refiere al R.C.D. Espanyol, en la temporada 2015-2016 también ha sido premiado con el mismo galardón, el centrocampista Pape Diop.



Especialistas en

packaging

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



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



CARTOPAR
ARTES GRAFICAS

Desde 1965

9 de cada 10 CLIENTES VUELVEN SI VEN LA TV MIENTRAS esperan

Por eso, con Vodafone One Profesional te ofrecemos el mejor entretenimiento para tus clientes.

**Descúbrelo en porquetienesqueestar.com
o en el 1443**

Vodafone
Power to you



one
Profesional

Fibra
OMO

