

# Qualitas Vitae

## COLESTEROL ¿CÓMO LO CONTROLLO?

Otoño - Invierno - 2022/23 n.º 32

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

aniversario  
**40 años**  
cuidando la salud

ideas  eco-recetas  
**Croquetas**  
vegas

# activa tus DEFENSAS

con Equinácea, Propóleo y Tomillo



# Qualitas Vitae

Nº 32 - Otoño – Invierno 2022/23

<b>VALOR MUY NATURAL</b> 40 años cuidando la salud	4
<b>EN PORTADA</b> Colesterol ¿cómo lo controlo?	6
<b>EN TEMPORADA</b> 5 beneficios de la melatonina Psicobióticos, probióticos para el estado de ánimo	10
<b>PLANTAS QUE CURAN</b> CBD para cuidarte Alimentos con poder antioxidantes	12
<b>ESCAPARATE NATURAL</b>	14
<b>NUTRICIÓN Y DIETÉTICA</b> Detox, ¿sí o no?	18
<b>IDEAS &amp; ECO-RECETAS</b> Croquetas veganas Menú sano y completo	20
<b>ACTUALIDAD</b> México: Estrechando lazos	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 y Sandra Romero  
**REDACCIÓN** Mónica Calvo **MAQUETACIÓN** Alberto Pérez **DPTO. DISEÑO** Javier Caballero y Beatriz Alonso  
**COLABORADORES Y ASESORES** Isabel Molinero, Estrella Gascón, Laura Palacios, Nerea Rivera, Manuel Lorrio, María Gómez, M<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)

## ¡SÍGUENOS EN...!



## IMPRIME

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

## FÓRMATE CON NOSOTROS

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

## 40 AÑOS CUIDANDO LA SALUD ¿Nos acompañas muchos más?

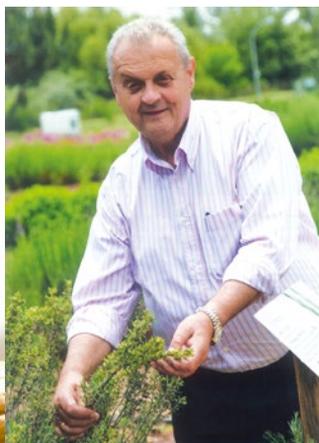
En este 2022 cumplimos cuarenta años. En sí misma, esta efeméride no nos hace ni mejores, ni peores, desde luego que no, pero sí es un momento idóneo para recapitular, tomar buena nota de cómo hemos conseguido llegar hasta aquí y reafirmar nuestro compromiso de seguir adelante. Quiero aprovechar estas páginas para hacerlo.

Imaginaréis que estas cuatro décadas han estado cargadas de momentos inolvidables y otros para olvidar; de éxitos y alegrías, pero también de miedos, desvelos, errores y sinsabores. Dice un proverbio que “ningún camino fácil te llevará a algo que merezca la pena”.

Aunque no hemos dejado de evolucionar, llegamos hasta aquí siendo, en esencia, lo que fuimos. Una empresa familiar apegada al territorio con unos valores claros: calidad, investigación y equipo humano. Hemos sabido adaptarnos a las tendencias que marca un mercado en el que la mayoría de nuestros competidores tiene detrás grandes grupos de inversión internacionales y un consumidor cada día más exigente y, al mismo tiempo, más consciente de la importancia de cuidar su salud y la del planeta con productos de calidad.

Debo dedicar unas líneas a los agradecimientos: a clientes, consumidores, trabajadores, amigos. A los que comenzaron con nosotros y siguen ahí y a los que se han ido sumando a lo largo de los años. Gracias por su confianza y su exigencia.

No podemos ocultar nuestra satisfacción por haber llegado hasta aquí, pero en ningún caso nos podemos quedar en los aplausos y el confeti y dejarnos dominar por la autocomplacencia. Tenemos importantes retos para seguir avanzando y queremos poder seguir contando con todos vosotros a nuestro lado.



### AMOR POR LAS PLANTAS

Soria Natural es el fruto de la pasión por la Medicina Natural de su fundador, Antonio Esteban. En él está el germen del que brotó una empresa que hoy es referente en el cuidado de la salud y el bienestar.

Conoce la historia de Soria Natural en [www.sorianatural.es](http://www.sorianatural.es)

Antonio Esteban

*Presidente y fundador de Soria Natural*

# 10 HITOS EN LA HISTORIA DE SORIA NATURAL



1982

**Antonio Esteban pone en marcha**, junto a sus hermanos, una pequeña empresa de recolección y venta de plantas medicinales.

1984

**Lanzamiento de la Gama Compositor**, productos de fitoterapia a base de mezcla de extractos que hoy siguen siendo líderes en ventas.

1992

**Nacimiento de Homeosor**, la División de Soria Natural para la comercialización de sus productos en las oficinas de farmacia.

1993

**Constitución de Fitonat México**, la filial de Soria Natural en el país, en el que había comenzado a comercializar sus productos tres años antes.

2002

**Creación de Alecosor**, línea de productos de alimentación ecológica cien por cien vegetales.

2003

**Primer ensayo clínico** en colaboración con el Hospital Arnau de Vilanova (Valencia).

2008

Desarrollo en Soria del primer **cultivo de Ginseng Coreano Ecológico** de Europa.

2009

Obtención del certificado de la **Norma GMP** de fabricación de medicamentos.

2017

**Robotización** de los almacenes de producto terminado y materia prima e inversión en modernización y mejora de varias líneas productivas.

2021

Lanzamiento de la línea de **productos CBD Origin** a base de cannabis medicinal.



## COLESTEROL ¿CÓMO LO CONTROLAMOS?

A pesar de su mala prensa, el colesterol es imprescindible para la vida. Interviene en la formación de los ácidos biliares, necesarios para la digestión de las grasas. A partir de él se sintetizan las hormonas sexuales, el cortisol o la vitamina D. Además, el colesterol es un componente esencial de las membranas que recubren las células, regulando entre otras cosas su fluidez.

El colesterol procede de dos fuentes. Una parte la produce nuestro propio organismo en casi todos los tejidos, pero principalmente en el hígado. Otra parte la ingerimos a través de los alimentos, sobre todo los de origen animal (embutidos, vísceras, huevos, quesos grasos...).

Se distribuye, a través de la sangre a diferentes sistemas del organismo. Como grasa que es, es insoluble en agua y no puede circular libre a través de la sangre. Para ser transportado necesita unirse a unas proteínas, denominadas lipoproteínas, algunas de las cuales se miden para indicar el nivel de colesterol.

## LAS LIPOPROTEÍNAS DE BAJA DENSIDAD((LDL)

Se encargan de transportar el colesterol desde el hígado al resto del cuerpo a través de las arterias. Se las conoce como "colesterol malo" ya que pueden depositar el colesterol en la parte interna de las arterias favoreciendo el desarrollo de aterosclerosis.

## LAS LIPOPROTEÍNAS DE ALTA DENSIDAD((HDL)(

Se encargan de recoger el exceso de colesterol de los tejidos y lo llevan hasta el hígado para su eliminación, impidiendo que se deposite en las arterias. Por eso se las conoce como "colesterol bueno".

Además de procurar mantener los niveles de colesterol en sangre por debajo de los 200 mg/dl, también es muy importante mantener bajas las tasas de LDL y altas las de HDL, ya que son un factor cardioprotector.

Los principales riesgos del exceso de colesterol pasan porque se deposite en la parte interna de las arterias, obstruyéndolas y provocando problemas cardiovasculares como infarto de miocardio, trombosis, accidente cerebrovascular, etc. También puede provocar afecciones hepáticas y biliares.

## ¿CUÁLES SON LOS NIVELES ADECUADOS DE COLESTEROL?

Tener unos niveles de colesterol inadecuados no produce síntomas. El único modo de comprobarlo es mediante una analítica en sangre que nos indicará en qué situación nos encontramos. Se recomienda un control anual.

Según una encuesta de la Fundación Española del Corazón, "7 de cada 10 encuestados no se había hecho ninguna revisión de sus niveles de colesterol durante la pandemia por miedo al contagio y a la falta de disponibilidad médica". Este dato es preocupante, ya que se estima que uno cada dos adultos en España tienen colesterol elevado, y unos niveles altos están detrás de un buen número de enfermedades cardiovasculares.

### COLESTEROL TOTAL

**NORMAL:** por debajo de 200 mg/l

**NORMAL-ALTO:** entre 200 y 240 mg/dl. Se considera hipercolesterolemia, pero dentro de la normalidad.

**ALTO:** superior a 240 mg/dl

### LDL

**NORMAL:** por debajo de 100 mg/l

**NORMAL-ALTO:** entre 100 y 160 mg/dl.

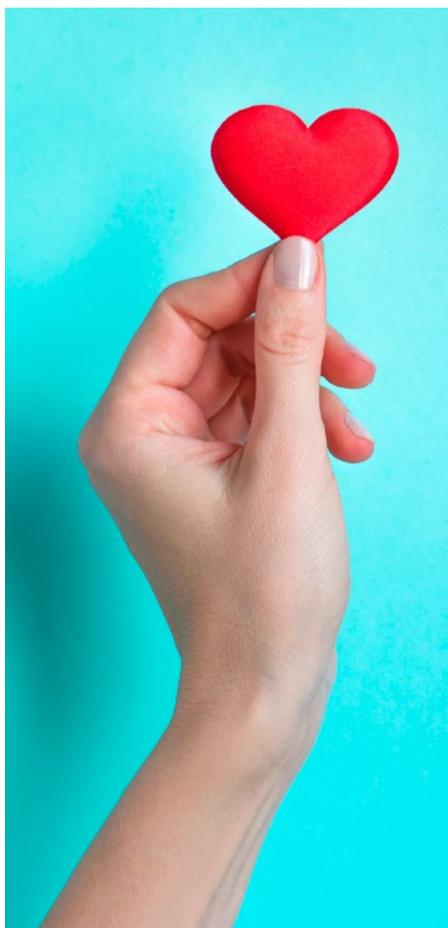
**ALTO:** superior a 160 mg/dl

### HDL

**NORMAL:**

Hombres: por encima de 35 mg/dl

Mujeres: por encima de 40 mg/dl



# LA DIETA, GRAN ALIADA

La edad o la carga genética son factores que influyen en el colesterol y sobre los que nada podemos hacer. Sin embargo, hay hábitos que podemos modificar para ayudar a mantener unos niveles de colesterol adecuados.

En general, un estilo de vida saludable, en el que no falte la práctica de una actividad física moderada y seguir una dieta equilibrada son dos aspectos que, fácilmente, están en nuestra mano. Toma nota de los alimentos que debes incorporar a tus menús diarios.

**FRUTOS SECOS** Toma un puñado de almendras o nueces cada día.

**ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3** como las semillas de lino o de chía, las espinacas o la alfalfa germinada.

**ACEITE DE OLIVA** Utilízalo para cocinar y aliñar tus platos.

**ALIMENTOS RICOS EN LICOPENO** Estos alimentos, entre los que están el tomate o la sandía, son inhibidores naturales de la enzima que se encarga de fabricar el colesterol.

**FRUTA, VERDURA Y LEGUMBRES** Deben ser la base de tu dieta semanal.

## SUPLEMENTOS QUE AYUDAN A TU CORAZÓN

Cuando la dieta no es suficiente para tener el colesterol bajo control podemos acudir, con la supervisión de un profesional, a una ayuda natural. Hay sustancias que han demostrado su acción beneficiosa para nuestra salud cardiovascular.



### BERBERINA

Es el principio activo más destacado de la planta *Berberis aristata*. Destaca por sus propiedades hipocolesterolemiantes e hipoglucemiantes.



### LEVATURA ROJA DE ARROZ

Se obtiene de la fermentación del arroz (*Oryza sativa*) con la levadura *Monascus purpureus*. Contiene unas sustancias bioactivas, como la monacolina K, que contribuye a mantener los niveles normales de lípidos en sangre reduciendo el colesterol malo y aumentando los niveles de colesterol bueno.



### ALCACHOFA

La alcachofa (*Gynura scolymus*) inhibe la formación de colesterol en el hígado y facilita su eliminación con la bilis.



### SALVIA

Diferentes investigaciones han constatado que la salvia (*Salvia miltiorrhiza*) es una planta que ayuda a mantener un sistema vascular sano. Entre otras acciones, disminuye el colesterol total, LDL y los triglicéridos. También destaca por su acción antihipertensiva y antiaterosclerosa.



### LECTINA DE SOJA

Este compuesto, rico en fosfolípidos, que se obtiene de los granos de soja ayuda a disminuir los niveles de colesterol total y LDL. Por su contenido en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados favorece la solubilidad del colesterol.



### OMEGA 3

Los ácidos grasos omega 3 ayudan a tener una buena salud cardiovascular. Ingeriendo la cantidad adecuada de estos nutrientes podemos ayudar a reducir los triglicéridos, se ralentiza la acumulación de la placa aterosclerótica en las arterias y disminuye ligeramente la presión arterial.



### AJO

Entre otras cosas contiene aliína, un compuesto azufrado que tiene propiedades hipocolesterolemiantes. Además, el ajo (*Allium sativum*) tiene efecto hipotensor; fluidificante de la sangre y cardioprotector.

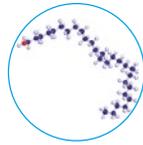


**SoriaNatural**<sup>®</sup>  
EFICACIA Y CALIDAD



# colestesor

LEVADURA ROJA DE ARROZ - BERBERIS ARISTATA\* - ALCACHOFA\*\* - COENZIMA Q10 - POLICOSANOL



**\*Berberis aristata tiene efecto favorable en el control de triglicéridos en sangre.**

**\*\*La alcachofa puede ayudar a disminuir el nivel de triglicéridos en sangre.**



# 5 BENEFICIOS de la melatonina

La melatonina es una hormona que nuestro cuerpo libera de forma natural. Cuando llega la noche, ante la ausencia de luz, la retina envía un estímulo nervioso al cerebro para que la glándula pineal empiece a sintetizar y liberar melatonina. Pero no sólo se produce en el cerebro. Otros órganos y tejidos de nuestro cuerpo generan melatonina con el objetivo de protegerse. La melatonina tiene, por tanto, múltiples funciones en nuestro organismo.

## 1 FACILITA LA CONCILIACIÓN DEL SUEÑO

Es, sin duda, su propiedad más conocida. La principal función de la melatonina es la de regular el ciclo sueño-vigilia. Actúa, no solo, sobre nuestro ritmo biológico facilitando la conciliación del sueño, también interviene sobre los diferentes sistemas de nuestro cuerpo ajustando la temperatura corporal o la tensión arterial.

## 2 REDUCE EL ESTRÉS OXIDATIVO

La melatonina, además de en el cerebro, se sintetiza en otros tejidos donde ejerce una potente función antioxidante. Neutraliza directamente los radicales libres y, a la vez, activa y potencia la acción de otros antioxidantes como el glutatión o las vitaminas C y E.

## 3 REGULA EL SISTEMA INMUNITARIO

La melatonina ayuda a coordinar la respuesta de nuestro cuerpo ante el ataque de determinados virus. Estimula la actividad de determinadas células que se encargan de combatir las infecciones. Tampoco hay que olvidar que un sueño y un descanso inadecuado tienen impacto negativo en nuestras defensas.

## 4 REDUCE LOS EFECTOS DEL JET(LAG)

Cuando viajamos al otro lado del mundo nuestros ritmos circadianos se ven alterados. Tomar melatonina nos ayuda a reajustarlos.

## 5 ALIADA CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

Por su actividad antioxidante, la melatonina ayuda a frenar el envejecimiento celular. Además, diversos estudios han constatado que esta hormona regula la respuesta inflamatoria.



# PSICOBBIÓTICOS

## PROBIÓTICOS PARA EL ESTADO DE ÁNIMO

Seguro que has notado alguna vez que tu corazón se acelera, sudas y se te seca la boca antes de hacer un examen o una entrevista de trabajo. Es ansiedad: la respuesta normal de nuestro cuerpo ante una situación que nos asusta. Esa reacción deja de ser normal y se convierte en un trastorno cuando la intensidad y la frecuencia de ese tipo de respuestas son exageradas, cada vez hay más estímulos que la desencadenan o no se puede controlar.

### CONEXIÓN INTESTINO( CERE BRO

¿Sabías que el intestino y el cerebro están estrechamente conectados y que el estado de tu microbiota intestinal puede estar detrás de determinadas alteraciones del estado de ánimo, como la ansiedad?

Esa conexión bidireccional es lo que se denomina "eje intestino-cerebro" y viene a decir que lo que ocurre en el intestino repercute en el cerebro y al revés. Por ejemplo, si nuestra microbiota intestinal se desequilibra por cualquier circunstancia, entonces se alterarán los niveles de determinadas moléculas que se producen en el tracto digestivo -como la serotonina, citoquinas, etc- y, por vía sanguínea, llegarán al cerebro alterando su funcionamiento.

Multitud de investigaciones han constatado que la microbiota intestinal, a través de ese "eje", está detrás no sólo de afecciones digestivas sino también de trastornos mentales como la ansiedad u otras alteraciones del estado de ánimo.

Por eso, en los últimos tiempos las investigaciones se han centrado en los psicobióticos, probióticos que pueden ayudar a tratar trastornos como la depresión, la ansiedad o el estrés.

Así, algunos estudios hechos con la asociación de dos cepas, *Lactobacillus helveticus* Rosse<sup>®</sup>2 y *Bifidobacterium longum* Rosse<sup>®</sup>75, han permitido observar una reducción de los síntomas gastrointestinales relacionados con el estrés; reducción del estrés psicológico en individuos sanos y, mejoría del estado de ánimo, la ansiedad y el sueño en pacientes con depresión leve-moderada.

También hay evidencias de que determinadas especies de probióticos participan del aumento de síntesis de ciertos neurotransmisores como la serotonina.



# CBD para cuidarte

El cannabidiol o CBD es uno de los más de cien compuestos químicos que se pueden extraer del cannabis (*Cannabis sativa*). De entre todos los cannabinoides que existen es el más destacado porque, sin tener efectos psicoactivos ni adictivos, tiene un alto valor terapéutico. Numerosos estudios han demostrado sus acciones, entre las que destacan:

## ANTIINFLAMATORIO

El CBD reduce la producción de citoquinas implicadas en la respuesta inflamatoria.

## ANALGÉSICO

Ayuda a disminuir el dolor en casos, por ejemplo, de artritis y lumbalgias.

## TRANQUILIZANTE

Tiene propiedades relajantes que lo hacen útil para afrontar trastornos relacionados con la ansiedad. También es efectivo contra el insomnio.

## INMUNOMODULADOR

Diferentes investigaciones señalan que el cannabidiol ayuda a regular el sistema inmunitario.

## ANTIOXIDANTE

El CBD contribuye a contrarrestar los efectos del estrés oxidativo.

## DERMATOLÓGICO

Posee propiedades seborreguladoras, por lo que puede ser útil frente al acné. También tiene propiedades hidratantes y calmantes.

## ANTICONVULSIVO

Diversos estudios han demostrado su eficiencia en casos de pacientes que sufren epilepsia. También ayuda a disminuir las náuseas y los vómitos.



# ALIMENTOS CON PODER ANTIOXIDANTE

Los antioxidantes son fundamentales para la salud del organismo. Es aconsejable una dieta rica en verduras y frutas frescas para demorar el envejecimiento, mejorar la salud y reforzar las defensas del organismo al contrarrestar los efectos negativos de los radicales libres. Una buena fuente de obtención de sustancias antioxidantes son los alimentos que las contienen de forma natural.

## ARONIA

Se trata de un arbusto de la familia de las rosáceas cuyos frutos, unas bayas pequeñas y negras, destacan por superar a cualquier otra baya (moras, arándanos, frambuesas, etc.) en cantidad de compuestos fenólicos totales. Ayudan a eliminar los radicales libres y estimulan la formación de enzimas antioxidantes. Los frutos de la aronia también destacan por su acción cardioprotectora.

## GRANADA

El fruto carnoso y globuloso del granado, que se caracteriza por su color rojizo y su sabor ácido, destaca por su contenido en punicalaginas que tienen la capacidad de captar los radicales libres. Además, la granada tiene propiedades moduladoras de la respuesta inmune y acción antiviral.

## CÚRCUMA

De esta raíz, muy utilizada en la cocina como ingrediente principal del curry, destacan los curcuminoides. Son los pigmentos que le otorgan el color dorado anaranjado los responsables de gran parte de sus beneficios. La curcumina destaca por sus propiedades para neutralizar los radicales libres. De la cúrcuma hay que subrayar su acción antiinflamatoria.

## BRÓCOLI

Esta crucífera destaca por su elevado aporte de vitaminas, minerales y oligoelementos. Es, además, una fuente natural de clorofila. Pero, sobre todo, destaca por ser uno de los alimentos con mayor contenido de sulforafano un antioxidante que, a diferencia de otros como la vitamina C o el beta-caroteno que actúan de forma directa neutralizando los radicales libres, interviene activando las enzimas de la detoxificación hepática, por lo que su efecto es más duradero.

## TÉ VERDE

Numerosos estudios han demostrado las propiedades antioxidantes del té verde, por su contenido en polifenoles, catequinas, y bioflavonoides. Una taza al día de esta planta en infusión es una opción muy saludable.

## UVAS NEGRAS

La piel y las semillas de este fruto destacan por su contenido en taninos, antocianidinas, flavonoides y resveratrol, con gran acción antioxidante. El resveratrol es también un activador de las sirtuínas, grupo de proteínas que regulan el envejecimiento.



Escaparate  
Natural

# VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES PARA TU SALUD

Las vitaminas y minerales son nutrientes indispensables para la salud de nuestro organismo. Cuando el organismo no recibe a través de los alimentos las cantidades que necesita, los órganos que sufren este déficit no pueden llevar a cabo sus funciones correctamente y aparecen síntomas o signos relacionados.

Nuestra completa gama de vitaminas y minerales de liberación sostenida, con 20 referencias, está diseñada para un mejor aprovechamiento de los mismos.

## En comprimidos de liberación sostenida

Nuestros comprimidos incluyen en su formulación hidroxipropilmetilcelulosa, un polímero que crea una matriz hidrófila que, al contacto con el agua o el fluido gastrointestinal, forma una capa de gel alrededor del comprimido. Este proceso favorece que los principios activos se liberen en nuestro cuerpo a una velocidad controlada y sostenida.

### VITAMINAS

#### VITAMINA A

150 comprimidos de 250 mg

#### VITAMINA B<sub>3</sub> NIACINA

60 comprimidos de 1000 mg

#### VITAMINA B<sub>6</sub>

150 comprimidos de 250 mg

#### ACIDO FÓLICO

200 comprimidos de 250 mg

#### VITAMINA B<sub>12</sub>

200 comprimidos de 250 mg

#### VITAMINA C

100 comprimidos de 1700 mg

#### VITAMINA D<sub>3</sub>

150 comprimidos de 250 mg

#### VITAMINA K

100 comprimidos de 250 mg

### MINERALES

#### CALCIO

60 comprimidos de 1700 mg

#### COBRE

150 comprimidos de 250 mg

#### CROMO

150 comprimidos de 250 mg

#### FÓSFORO

60 comprimidos de 1450 mg

#### HIERRO

60 comprimidos de 1000 mg

#### IODO

200 comprimidos de 250 mg

#### MAGNESIO+VITAMINA B<sub>6</sub>

120 comprimido de 1550 mg

#### MANGANESO

90 comprimidos de 600 mg

#### POTASIO

60 comprimidos de 1400 mg

#### SELENIO

200 comprimidos de 250 mg

#### SILICIO

60 comprimidos de 800 mg

#### ZINC

200 comprimidos de 350 mg



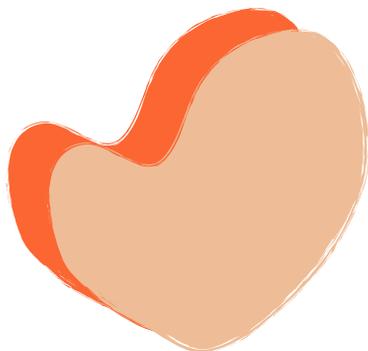
# PROTEGE TU SALUD CARDIOVASCULAR

Se estima que entre un 70 y un 80% de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse. La identificación temprana de los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, obesidad, estrés, hipercolesterolemia) y su control, son una de las primeras medidas a tomar. Dieta equilibrada, actividad física moderada y la ayuda de los complementos adecuados, son fundamentales.

## ARTERISOR

Comprimidos con polvo de aronia, extracto seco de alga monostroma y extracto seco de salvia que ayuda a mantener un sistema vascular saludable y favorece una presión sanguínea saludable.

180 comprimidos de 1g



## 21 - C TENSIVEL

Cápsulas de liberación prolongada elaboradas con extractos de olivo, espino blanco y muérdago, tres plantas reconocidas por ser buenas aliadas del corazón.

30 cápsulas de 690 mg



## COLESTESOR

Comprimidos de levadura roja de arroz; berberina, con efecto favorable en el control de los triglicéridos; alcachofa, que puede ayudar a disminuir el nivel de lípidos en sangre; coenzima Q10 y policosanol.

30 comprimidos de 800 mg



## VIT&MIN 22 COENZIMA Q10

Cápsulas de origen vegetal de Coenzima Q10 un poderoso antioxidante que ayuda a combatir la oxidación y está considerado un buen protector cardiovascular.

30 cápsulas de 310 mg



## BONALÍN EPA+DHA COMPLEX

Es un complemento alimenticio a base de aceite de pescado, que constituye una fuente de ácidos grasos omega-3, en concreto EPA (ácido eicosapentaico) y DHA (ácido docosahexaico) que contribuyen al bienestar de nuestro organismo.

60 perlas de 1392 mg



## EXTRACTOS SIGLO XXI:

### ALPISTE, ALCACHOFA Y OLIVO

Extractos liofilizados de plantas reconocidas tradicionalmente en fitoterapia por sus propiedades beneficiosas para la salud cardiovascular. En glicerina vegetal y con ciclodextrinas.

Frasco de 50 mL con dosificador



# ESCAPARATE NATURAL

## DESCANSO

### MELATONINA GOTAS

La melatonina contribuye a la reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño y al alivio de la sensación de jet lag. Apto para toda la familia.

Frasco de 50 mL con dosificador



### SEDANER SUEÑO

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

24 comprimidos de 650 mg



## PROBIÓTICOS

### PROBINERV

Elaborado con inulina y Cerebiome® una mezcla patentada de dos cepas de probióticos: *Lactobacillus helveticus* Rosell®52 y *Bifidobacterium longum* Rosell®75. Ayuda a aliviar los síntomas psicológicos y físicos de la ansiedad y a equilibrar el estado de ánimo.

20 cápsulas de 560 mg



### PROBINFLAM

Con fermentos recubiertos con doble encapsulado para protegerlos contra el pH del estómago y garantizar así que llegan vivos al colon. Contiene *Bifidobacterium longum* EST®@, *actobacillus ramosus* CBT LRS, *Bifidobacterium bifidum* BB47 y vitaminas.

20 Cápsulas de 450 mg



## HUESOS Y ARTICULACIONES

### MINCARSUPLEX OVO

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

84 comprimidos de 1175 mg



### ORIGIN NATURAL OIL BLEND CBD

Es un aceite hidratante, nutritivo, calmante y antioxidante compuesto por aceite de cáñamo BIO, enriquecido en CBD y vitamina E, aceite de coco y aceite de oliva.

Disponible con 5, 10, 15, 20 y 30% de CBD.

Frasco de 10 mL con dosificador



# PLAN DETOX

## ACCIÓN COMBINADA

### 21 DÍAS



#### CYRASIL+

Con jugo concentrado de rábano negro, extractos de alcachofa, cardo mariano y desmodium, con zinc y lecitina de soja rica en fosfatidilcolina.

#### DIURIBEL

Con extracto fluido de diente de león, cola de caballo, té verde (descafeinado) y abedul, citrato potásico.

#### COFIDREN

Con rabos de cereza, café verde descafeinado, enebro, ortiga verde, vara de oro y diente de león.

#### CAPSLIM GEL

Capslim gel son cómodos sobres monodosis elaborados con extracto concentrado de pimiento (*Capsicum annuum* L.) y extracto de té verde (*Camelia sinensis* L.), que estimulan el efecto termogénico, aumentando el consumo de energía y ayudando a disminuir la acumulación de grasa en el organismo.

14 sobres de 25 g



#### SACILIMP

Sabor cacao y Sabor cappuccino

Sacilimp ayuda a reducir la necesidad de picotear entre horas. Está elaborado con ácidos grasos de cadena media, fibra dietética soluble (Nutriose®) y concentrado de proteína láctea.

Bote de 300 g



# DETOX

## ¿SÍ O NO?

Hay diferentes momentos a lo largo del año en los que notamos que hemos ganado algo de peso, que tenemos la piel y el pelo más resecos, que nos sentimos más cansados. Suele coincidir con la época posterior a una fase de excesos, como el verano o la Navidad, cuando hemos abusado de ciertos gestos:

- Beber más alcohol y refrescos
- Comer y cenar más tarde, tomar aperitivos, helados y "picoteos"
- Mantener una elevada exposición al sol
- Modificar nuestros horarios alterando nuestro ritmo intestinal y ciclos del sueño.

La palabra "detox", que viene de detoxificar o desintoxicar, tiene tantos adeptos como detractores. Algunos dicen que es la base de casi todo y otros que se trata de "magufismo". En el término medio está la virtud.

Tras las épocas de excesos, pasados unos días, el organismo volverá a la rutina de forma natural, sin necesidad de hacer nada específico. Nadie necesita de manera inevitable una depuración, ni el hecho de hacer una depuración curará todos sus males. La salud es la consecuencia del paso del tiempo consolidando buenos hábitos de vida, alimentación y ejercicio.

Tampoco necesitamos irremediamente una crema hidratante para reparar la piel seca, pero tras el verano y el bronceado, sabemos que es positiva una exfoliación y una buena hidratación para reparar más rápidamente esa dermis fatigada de tanto tomar el sol. Por tanto, ¿por qué no ayudar a nuestro cuerpo con una guía detox?

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



# VENTAJAS DE UN PLAN DETOX

## 1. EFECTO DIURÉTICO.

Algunas plantas tienen propiedades diuréticas. Son múltiples las causas de una retención de líquido: deshidratación, una dieta rica en sodio, pérdida de potasio por exceso de sudoración, sedentarismo, mala circulación, algunos fármacos o, incluso, algunas patologías que siempre conviene tratar con un médico. Eliminar líquidos no sirve para perder peso, pues la pérdida de agua, a medio plazo, puede traer más inconvenientes que ventajas. Pero en momentos breves y concretos puede ayudar a mejorar la sensación de pesadez, piernas cansadas, hinchazón o inflamación. Plantas como la cola de caballo, el té verde o el diente de león ayudan a acelerar la excreción de sustancias nocivas acumuladas en el organismo. Una dieta rica en potasio y fibra también potencia la diuresis.

## 2. EFECTO PLACEBO, CREENCIAS POTENCIADORAS Y ADAPTACIONES HORMONALES.

El efecto placebo está menospreciado, pero hay mucha ciencia detrás de las creencias. Qué y cómo pensamos realmente tienen un impacto a nivel fisiológico, específicamente a nivel hormonal. Casi como si nuestras hormonas escucharán nuestros pensamientos y su respuesta estuviera mediada por ese dialogo interior. Así es. Por lo tanto, está demostrado que mantener un “plan” que incluya la toma de suplementos naturales aumenta el compromiso que adquirimos con ese hábito y con nosotros mismos.

## 3. EL PODER DE LA ALCACHOFA.

De este vegetal del que se sabe que contiene innumerables beneficios, podemos destacar su contenido en compuestos fenólicos que poseen una acción estimulante de la vesícula biliar lo que contribuye a una mejor digestión de las grasas y a una reducción significativa de los triglicéridos y del colesterol endógeno. Además, posee efecto antioxidante, diurético y antiinflamatorio (reduce la inflamación).

## 4. PROPIEDADES DEL ÁCIDO CLOROGÉNICO DEL CAFÉ VERDE.

El ácido clorogénico es un compuesto fenólico constituyente de muchos vegetales y también del café. Este polifenol posee muchas propiedades que

promueven la salud, la mayoría relacionadas con la prevención o la mejoría del síndrome metabólico. Además, el ácido clorogénico tiene un efecto antioxidante protector frente a la oxidación lipídica, lo que ayuda a combatir los perjuicios de coger y bajar peso y ese efecto “yo-yo” típico en vacaciones.

## 5. LA REGLA DE LOS 21 DÍAS.

Las estrategias que mejor funcionan para crear un hábito son las que tienen que ver con crear entornos que nos faciliten el camino, pensar en objetivos a corto plazo y reforzar positivamente para que nuestro cerebro entienda que lo que estamos haciendo es efectivo. Para ello esa búsqueda de resultados rápidos, aunque no sirve si pensamos en un cambio de hábitos a largo plazo, sí es útil para afianzar la motivación necesaria para mantener el hábito el suficiente tiempo para obtener verdaderos logros. La regla de los 21 días no puede ser tomada al pie de la letra, pero es una buena forma de convertir un objetivo en SMART (específico, medible, alcanzable, realista y temporalizable).

### ¿CUÁNDO ES INTERESANTE HACER UN PERIODO DETOX?

- Al inicio de una dieta con el objetivo de reducir grasa corporal
- Después de periodos de excesos como las vacaciones
- En los cambios de estación que conllevan cambio de hábitos y horarios

### ¿CUÁNDO NO RECOMENDAMOS HACER UNA DEPURACIÓN?

- Durante el embarazo o la lactancia
- Si se padece cualquier enfermedad, siempre hay que consultar con el médico para tomar cualquier suplemento
- Cuando se está tomando algún fármaco

# CROQUETAS VEGANAS

Es un icono de nuestra gastronomía. Tiene tantos fans como variedades se pueden elaborar y ha llegado, incluso, a tener un día internacional (el 16 de enero). Aunque los más puristas dirán que es imprescindible que esté elaborada con una cremosa salsa bechamel -y, por tanto, con harina, leche y mantequilla-, lo cierto es que se pueden elaborar infinidad de variedades, también veganas. Bebidas vegetales y tofu son alternativas muy interesantes para preparar unas deliciosas croquetas.

Las croquetas son una de las estrellas de la cocina de aprovechamiento. Como admiten prácticamente cualquier sabor, podemos preparar una deliciosa receta con sobras. Así, evitaremos el desperdicio de alimentos, con el consiguiente beneficio para nuestro bolsillo y para el medio ambiente –evitamos la sobreproducción alimentaria y reducimos la contaminación–.

Nos sobran los motivos para disfrutar de unas deliciosas croquetas.

# NO RENUNCIES

Si no sabes cocinar, no te atrae o, simplemente, no tienes tiempo, en Soria Natural te lo ponemos fácil. Nuestras croquetas están elaboradas con ingredientes vegetales procedentes de agricultura ecológica. Además, no tienen gluten ni huevo.



**CROQUETAS  
SABOR COCIDO**



**CROQUETAS  
CHICK-END**



**CROQUETAS  
DE BOLETUS**

## CROQUETAS DE TOFU Y SETAS DE TEMPORADA

### Ingredientes

250 g de tofu natural de Soria Natural  
Harina de maíz  
1 vaso de Bebida de soja de Soria Natural  
Cebolla  
Setas de temporada  
Pan rallado  
Harina de garbanzo  
Sal fina de Soria Natural  
Aceite de oliva virgen extra

### Elaboración

Pica la cebolla y ponla a dorar en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Cuando esté, añade las setas de temporada que elijas y una pizca de sal y saltea ligeramente.

Rompe el tofu con la mano y ponlo en un procesador de alimentos junto con la bebida de soja y tres o cuatro cucharadas de harina de maíz. Mezcla con la cebolla y las setas hasta conseguir una crema homogénea. Viértela en la sartén y remueve hasta obtener la textura deseada, más bien espesa. Puedes añadir, si fuera necesario, harina de maíz para espesar o bebida de soja para licuar.

Pon la mezcla sobre un recipiente y deja reposar en el frigorífico. Cuando esté fría corta y moldea las croquetas.

Para el rebozado, pásalas por una mezcla de harina de garbanzo y agua (deberá tener una textura similar a la de un huevo batido) y por pan rallado. Fríe en abundante aceite de oliva virgen y ¡buen provecho!



# un menú sano y completo



**DESAYUNO:** Porridge de avena

SALVADO DE AVENA  
BEBIDA DE ARROZ INTEGRAL  
SEMILLAS DE CHÍA  
FRUTOS SECOS  
FRUTA DE TEMPORADA



**COMIDA:** Brocheta de seitán al curry con fruta de temporada

INGREDIENTES:

1 TARRO DE SEITÁN AL CURRY  
1 MANZANA  
2 CIRUELAS  
1 CEBOLLETA  
1 PIMIENTO ROJO TIPO ITALIANO  
250 G DE ARROZ BASMATI  
AJO  
JENGIBRE  
CILANTRO  
SAL FINA  
ACEITE DE OLIVA



TIEMPO DE ELABORACIÓN: 20 MIN.  
DIFICULTAD: BAJA  
RACIONES: 2

ELABORACIÓN:

Monta las brochetas intercalando los dados de seitán con la fruta cortada en gajos, la cebolleta y el pimiento. Añade unas gotas de aceite de oliva sobre las brochetas y hazlas a la parrilla, dorándolas por todos los lados.

Por otro lado, pica el ajo y el jengibre y saltea con un par de cucharadas de aceite hasta que empiece a bailar. Añade el arroz, que habrás cocido previamente y saltea un minuto. Ponle pimienta, rectificá de sal e incorpora el cilantro.





**MERIENDA:** Tostada de arroz integral y quinoa



**TOSTADA DE ARROZ INTEGRAL Y QUINOA  
INFUSIÓN**

**CENA:** Burveg con guacamole

INGREDIENTES:

2 BURVEG ORIGINAL  
2 PANES PARA HAMBURGUESA  
BERENJENA  
CALABACÍN  
CEBOLLA MORADA  
1 TARRO DE VEGENESA  
2 CUCHARADAS DE SALSA SRIRACHA  
ACEITE DE OLIVA



GUACAMOLE:

1 AGUACATE 300 G APROX.  
1/2 CEBOLLETA  
CILANTRO  
1 TROZO DE GUINDILLA ROJA  
1 LIMÓN  
1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA  
SAL FINA

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 20 MIN.  
DIFICULTAD: BAJA  
RACIONES: 2

ELABORACIÓN:

*Para el guacamole:* Pica la cebolleta bien fina y reserva. Abre el aguacate quitando el hueso, saca la pulpa y chafa en un bol con ayuda de un tenedor. A continuación, agrega la cebolleta, el cilantro picado, la guindilla picada, una cucharada de aceite de oliva, zumo de limón y sal, mezcla y reserva.

Corta las verduras en rodajas, añade sal, pimienta y aceite, hazlas en una sartén o parrilla y reserva.

Mezcla la vegenesa con la salsa sriracha, reserva.

Pasa las Burveg por la plancha mientras tuestas el pan abierto por la mitad.

Para montar las hamburguesas coloca el guacamole sobre la base del pan, encima la hamburguesa, sobre esta las verduras y termina con la salsa por encima.



# ESTRECHANDO LAZOS

## ANTONIO ESTEBAN, PRESIDENTE DE SORIA NATURAL, VISITA MÉXICO

La dirección de Soria Natural, encabezada por su presidente, Antonio Esteban Villalobos, junto con el Consejero Delegado, Rafael Esteban Olo, y el gerente de la compañía, Carlos Gonzalo Rupérez, visitó México el pasado mes de mayo. El viaje, en el que se reforzaron diferentes estrategias comerciales para el desarrollo de Soria Natural en el país, estuvo cargado de momentos emotivos con trabajadores y clientes.

Soria Natural llegó a México en 1990 y sólo tres años después inició su actividad comercializadora con una distribuidora de productos. Ahora, después tres décadas, Soria Natural tiene su propia familia mexicana que desarrolla su actividad en unas modernas instalaciones que superan los 6.000 metros cuadrados, ubicadas en el municipio de El Marqués, en Querétaro.

La planta fue el primer destino del viaje que realizó la dirección de Soria Natural, con su presidente, Antonio Esteban a la cabeza. Además de recorrer las instalaciones, compartieron con todo el personal una reunión y un almuerzo y tuvieron la oportunidad de dirigir unas palabras de agradecimiento y valoración a todo el equipo.

En las jornadas posteriores, la delegación española mantuvo varias reuniones de trabajo y aprovechó para visitar algunos puntos de venta en los que se comercializan los productos de Soria Natural. Así, visitaron Fons Vitae y Salud, en Morelia, en el estado de Michoacán, con el objetivo de pautar las estrategias para lograr un crecimiento mutuo durante los próximos años. El encuentro, en el que Soria Natural agradeció la lealtad y el compromiso de esta empresa, sirvió para ayudar a fortalecer los lazos de amistad entre ambos.

Igualmente, la dirección de Soria Natural visitó la Tienda Nutricional de ISA, quienes llevan años siendo distribuidores de la marca en las tres sucursales que tienen en la ciudad de Oaxaca. Gracias al apoyo de sus dueños nuestra marca ha logrado un elevado posicionamiento en esa zona del país. Su lealtad y compromiso con Soria Natural han hecho que sean uno de nuestros distribuidores más destacados, pues comercializan más de 70 de nuestros productos. Además, durante la visita también se pautaron nuevos acuerdos para fomentar el crecimiento mutuo durante los próximos años.



# 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

**1 EURO  
DE DESCUENTO**



**EN LA COMPRA DE  
COMPOSOR 08 -  
ECHINA COMPLEX**

**0,50  
EUROS  
DE DESCUENTO**



**EN LA COMPRA  
DE TOSTADAS  
LIGERAS**

**1 EURO  
DE DESCUENTO**



**EN LA COMPRA  
DE SEDANER O  
SEDANER SUEÑO**

**2 EUROS  
DE DESCUENTO**



**EN LA COMPRA DE  
CALORY BRAKE**

# 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 1/01/2023 al 28/02/2023.

- Incluye Tostadas ligeras de arroz integral, Tostadas ligeras de arroz integral y quinoa, Tostadas ligeras de arroz integral y castaña, Tostadas ligeras de arroz integral y lino, Tostadas ligeras de arroz integral y trigo sarraceno.

- 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 15/03/2023. 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 01/11/2022 al 31/12/2022.

- 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 15/03/2023. 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 1/10/2022 al 30/11/2022.

- 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 15/03/2023. 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 1/11/2022 al 31/12/2022.

- Incluye 29-C Sedaner Cápsulas y Sedaner Sueño Comprimidos

- 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 15/03/2023. 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.



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

# 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**