


Qualitas Vitae

primavera-verano 2017 nº 22

nuevas gamas
composores y
extractos siglo XXI

ideas  ecorecetas
come sano
en fiambrrera

STOP A LA CAÍDA DEL CABELLO

**SoriaNatural**[®]
EFICACIA Y CALIDAD
EMPRESA COLABORADORA DE LA



LFP WORLD
CHALLENGE



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

Ayudamos a nuestros clientes a gestionar su energía de manera eficiente, controlando el gasto y respetando el medio ambiente.

Veolia suministra calefacción y agua caliente a través de redes de calor, proporcionando al cliente un importante ahorro económico y mejorando el confort de su vivienda.

Resourcing the world





LFP WORLD CHALLENGE

“La salud no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada”

A. Schopenhauer

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

primavera-verano 2017 nº 22

sumario

04 valor muy natural / editorial

06 en portada

Stop a la caída del cabello



10 en temporada

¿Intolerante a la lactosa? 5 preguntas con respuesta

12 plantas que curan

10 superalimentos para cuidarte

14 escaparate natural

Selección de temporada

Nuevas gamas

Composor y Extractos siglo XXI



18 nutrición y dietética

Reduce la celulitis con la ayuda de la fitoterapia

20 ideas  eco-recetas

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



24 actualidad

Reportaje

Cuerpo y mente sanos con Xuan – Lan

Actualidad

Nuestros productos en TV BIO

Llega el II Certamen Literario “El baloncesto es tu palabra”

¿Conoces a los López Molina?

sorianatural 2.0

www.sorianatural.es

Descárgate nuestra app

disponible en



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



¡Síguenos en...!



facebook.com/SoriaNatural.es



@SoriaNatural



@soria_natural



Y también, encuéntranos en la red profesional LinkedIn.



Sintoniza nuestro canal
youtube.com/SoriaNaturalSA



Fórmate con nosotros
sorianaturalformacion.com

Soluciones de ciberseguridad



Soria Natural ha decidido apostar por la ciberseguridad y ha incorporado a sus sedes de Soria, Madrid y Querétaro (México) una plataforma de última generación que garantiza el control de todas las aplicaciones de la empresa, incluso desde dispositivos móviles y en la nube, y le protege contra amenazas, detectando y previniendo posibles ciberataques. Al mismo tiempo, también ha incorporado un sistema de gestión remota de incidencias informáticas que le permite agilizar y simplificar su resolución evitando costes de desplazamiento a sus sedes más lejanas. Con esta inversión en nuevos servicios TIC, Soria Natural refuerza su apuesta por la innovación y la tecnología y sigue completando su proceso de digitalización basado en redes de ultra banda ancha.

Nuevos mercados



Continúa la expansión internacional de Soria Natural en diferentes países del mundo. Así, en México donde la empresa tiene filial, se ha llegado a un acuerdo con las cuatro cadenas de farmacia más importantes del país para la venta de los productos en cerca de 10.000 establecimientos. El contrato permitirá seguir la tendencia de crecimiento en México, que en el último año se resume en un incremento del 65 por ciento en las ventas respecto a 2015. Por otro lado, Soria Natural ha renovado su acuerdo con una multinacional surcoreana para la introducción de sus productos en el mercado asiático. Ambas partes han formado una joint venture para distribuir las principales líneas del catálogo en Asia Oriental, comenzando por Corea del Sur y Mongolia.

Premio a la internacionalización



Soria Natural ha recibido uno de los premios a la internacionalización que entrega la Asociación Española de Profesionales de Comercio Exterior con el patrocinio de Bankia. El Consejero Delegado de Soria Natural, Rafael Esteban, recogió el galardón en un acto conducido por el catedrático de economía y escritor, Carlos Rodríguez Braun, al que asistieron diferentes personalidades del mundo de los negocios y la economía. Los premios Acocex pretenden distinguir a las empresas españolas y profesionales que destacan por su labor para internacionalizarse. La asociación ACOCEX está formada por compañías y profesionales independientes especializados en diferentes sectores y mercados y trabaja para la formación y el desarrollo de negocios y comercio exterior en España.





Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

editorial

a favor de la **regulación**

El pasado mes de febrero el Grupo Parlamentario Ciudadanos presentaba en el Congreso una Proposición no de Ley instando al Gobierno a modificar las leyes para obligar a los profesionales sanitarios a denunciar a los profesionales que practican Terapias Naturales con el supuesto propósito de mejorar la protección de los pacientes afectados por la mal llamada pseudociencia.

Calificar de pseudociencias a tratamientos refrendados por los principales organismos internacionales, incluida la Unión Europea, además de erróneo es imprudente. La OMS ha reconocido que las Medicinas Tradicionales o Complementarias y Alternativas son algunos de los más antiguos sistemas terapéuticos utilizados por la humanidad para mantener la salud y el bienestar y, por ello, ha instado a los países miembros a regular sistemas de acreditación de los profesionales.

En 2007, la Comisión de Sanidad y Consumo del Congreso de los Diputados acordó emprender la regulación de las profesiones relacionadas con las terapias alternativas sin que hoy se haya llevado a cabo por parte del Ministerio. Sin embargo, en casi todos los países de nuestro entorno la regulación de las terapias naturales es una realidad o está en curso de ponerse en práctica. En nuestra opinión, una estricta regulación que diera garantías a los ciudadanos debería ser el camino.

La propuesta de Ciudadanos, no sólo no promueve la reforma de las leyes, sino que además adopta formas inquisitoriales al promover la denuncia entre profesionales y coarta la libertad de elección de los pacientes.

Nuestra empresa, que cuenta con autorizaciones oficiales para fabricar y comercializar medicamentos de plantas medicinales, suplementos dietéticos, productos ecológicos, etc., viene impulsando, desde sus inicios hace 35 años, la regulación del Sector de las Terapias Naturales tanto en sus aspectos éticos como formativos. Hace más de una década ya colaboramos con el Instituto Nacional de Cualificaciones, adscrito al Ministerio de Educación, en el desarrollo de un curso para la "Cualificación Profesional de la Herbodietética", el cual fue rechazado por Sanidad cuando ya contaba con la aprobación de todos los intervinientes. Siempre hemos defendido que la falta de regulación y planes de formación reglados permite la existencia de peligrosos intrusos, junto a buenos profesionales. Desde Soria Natural pedimos, una vez más, la reforma de las Leyes para aumentar la seguridad de los pacientes y la ordenación legislativa del Sector de las Terapias Naturales y Tradicionales, tanto desde el punto de vista de la comercialización de productos, como del ejercicio y la cualificación de los profesionales.



en portada

STOP A LA CAÍDA DEL CABELLO

La caída del cabello es uno de los problemas que más preocupa tanto a los hombres como a las mujeres. Su pérdida puede representar no sólo un problema estético, sino que además puede suponer un serio motivo de alteraciones en la calidad de vida y en la autoestima de las personas que la padecen.

Isabel Molinero. Dpto. Médico de Soria Natural

Se considera normal una pérdida diaria entre 80 y 100 pelos, por encima de 125-150 cabellos perdidos al día ya se considera anormal.

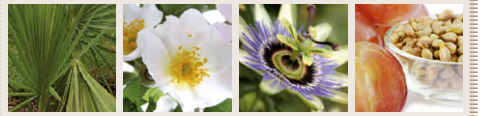
Un aspecto muy importante que debemos de tener presente respecto a la caída de cabello es que para que los tratamientos resulten más eficaces deben iniciarse en las fases iniciales de la caída, mientras los folículos pilosos se mantengan activos, aunque mucho mejor es prevenir la caída de pelo cuando aún no ha aparecido de forma manifiesta. Además, no debemos olvidar que al ser un problema crónico deberán **realizarse tratamientos de manera más o menos continuada**.

En los últimos años, nuevas investigaciones han puesto de relieve la importancia y contribución en la caída del cabello, no sólo del conocido factor hormonal y hereditario, sino también de otra serie de factores fisiopatológicos. Las **alteraciones hormonales** son uno de los elementos que mayor influencia tiene en la caída del cabello. Los andrógenos y principalmente la dihidrotestosterona (DHT), son las hormonas que atrofian y debilitan el pelo, siendo responsables de su caída en personas genéticamente predispuestas. El exceso de DHT origina la denominada alopecia androgénica o calvicie común responsable de la caída de pelo en el 50% de los hombres alrededor de los cincuenta años, que llega al 70% en edades más tardías. En las mujeres su prevalencia es sólo del 6% antes de los cincuenta años, pero se incrementa también con la edad.

En cualquier caso, además de los desequilibrios hormonales hay **otros factores** que afectan a la caída del cabello y que **deben ser tenidos muy en cuenta** si queremos iniciar un tratamiento que realmente sea efectivo.

- * La microinflamación en los folículos pilosos.
- * La seborrea.
- * El estrés, físico y emocional, y la ansiedad.
- * Los déficits nutricionales, dado que la salud del pelo depende principalmente del aporte de suficientes nutrientes al folículo piloso.
- * Procesos oxidativos. El cuero cabelludo y los folículos pilosebáceos también pueden sufrir la acción de los radicales libres.

La fitoterapia nos puede ayudar a combatir la caída del cabello. Eso sí, hay que tener en cuenta todos los factores que provocan la pérdida del pelo para establecer un tratamiento integral y mucho más efectivo.



* **El sabal** (*Sabal serulata*) y el **ciruelo africano** (*Pygeum africanum* Hook) son plantas que presentan una **acción antiandrogénica**. Son bloqueadores naturales de la hormona DHT y, por tanto, son una alternativa segura y efectiva para frenar la caída del cabello e, incluso, contribuir a la repoblación parcial.

* **El Escaramujo**, en concreto sus frutos, tienen una potente **acción antiinflamatoria** que ayuda a los folículos a luchar contra la actividad inflamatoria que contribuye a la caída del cabello.

* Plantas con **acción sedante** como la **pasiflora** (*Passiflora incarnata* L.) nos ayudarán a combatir el estrés y la ansiedad.

* Para bloquear la acción de los radicales libres, responsables del envejecimiento de los folículos pilosos se aconsejan **las semillas de uva** y las catequinas del **té verde**. Ambas tienen efecto **antioxidante**. También destacan por su efecto antiinflamatorio y su capacidad para reforzar la microcirculación. Eso favorece la llegada al bulbo piloso de los nutrientes necesarios para que crezca el pelo.

Si, además, suplementamos el tratamiento con vitaminas, minerales y aminoácidos que están involucradas en el metabolismo folicular podemos ayudar a controlar la caída del cabello y aportarle mayor fuerza.

Aunque la caída del cabello es un problema común en **hombres y mujeres**, sin embargo, presenta aspectos diferentes en unos y otras y, por tanto, el **tratamiento también debe ser distinto**.

En los hombres la testosterona es el mayor precursor de la hormona DHT. El mayor problema al que se enfrentan los hombres es que en ese proceso se produce un aumento de la testosterona que provoca un exceso de estrógenos (a través de la enzima aromatasas). Para afrontarlo se aconseja complementar el tratamiento con plantas que presenten una acción antiestrogénica como el **epilobio** (*Epilobium parviflorum* Schreber)

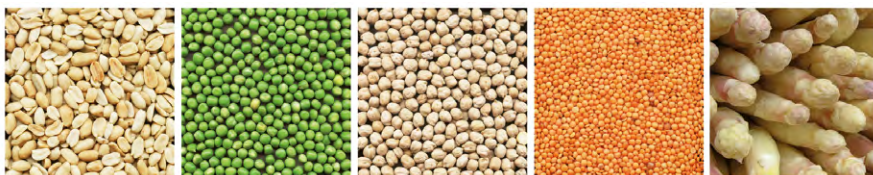
En las mujeres, en cambio, se aconsejan suplementos con **isoflavonas** porque, a diferencia de los hombres, se produce un descenso importante de los niveles de estrógenos que son los que estimulan el crecimiento del pelo.

Recordar que, a la hora de contrarrestar la caída del cabello adelantarse al problema es la mejor forma de solucionarlo.



LA ALIMENTACIÓN TE AYUDA

Una dieta equilibrada te puede ayudar a fortalecer el cabello y evitar su caída. Debes consumir alimentos en los que no falten determinados nutrientes.



- » VITAMINA B₆ presente en las legumbres, el plátano, el pimiento o la patata.
- » VITAMINA B₈ se encuentra en la yema del huevo, la coliflor o los guisantes, y en algunas frutas como uvas, sandías o fresas.
- » HIERRO presente en el marisco, en lentejas y garbanzos, acelgas, espinacas y frutos secos.
- » ZINC ostras, crustáceos y moluscos son ricos en este mineral. Las berenjenas, la borraja o los espárragos también lo contienen.
- » COBRE se encuentra en los guisantes y algunos frutos secos como almendras, nueces y cacahuetes.



CONSEJOS PARA EL CUIDADO DEL CABELLO

- » Procura secarlo con una toalla y a toques suaves.
- » Utiliza peines de cerdas naturales.
- » Mantén las puntas saneadas cortándolas cada 2 o 3 meses.
- » Reduce el uso de gomas y horquillas que debilitan el pelo al aumentar la presión.



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

¿intolerante a la lactosa?

5 preguntas con respuesta

La intolerancia a la lactosa es un problema de salud que, según la Fundación Española del Aparato Digestivo, afecta a una de cada tres personas en nuestro país y muchas de ellas están sin diagnosticar.



¿Por qué se produce la intolerancia a la lactosa?

La lactosa es un azúcar presente en la leche. Es una molécula imprescindible para que nuestro organismo pueda obtener energía y, además, facilita la absorción de otras sustancias como el calcio, la vitamina D, la vitamina B₂, el magnesio o algunas proteínas.

La lactasa es la enzima que se encarga de "romper" la molécula de la lactosa en dos componentes básicos para que puedan ser absorbidos por la pared intestinal y pasar a la sangre. Cuando no hay suficiente enzima lactasa en el intestino delgado para romper toda la lactosa es cuando se producen los problemas de intolerancia.

¿Cuáles son los síntomas?

Dolor, espasmos digestivos, gases, ruidos intestinales, náuseas o vómitos, son algunos de los síntomas que provoca la intolerancia a la lactosa. Al fermentar, los azúcares que no han sido digeridos forman ácidos y gases que ocasionan molestias a lo largo de todo el tubo digestivo.

Además, la alta concentración de lactosa arrastra líquido hacia el intestino delgado provocando diarreas. En algunas personas, si la diarrea es aguda impide una adecuada absorción de determinados nutrientes (vitaminas y minerales) porque son eliminados con demasiada rapidez.

Con el tiempo pueden aparecer otros síntomas como cansancio, pérdida de peso, retraso del crecimiento, niveles de hierro bajos, mareos, pérdida de concentración, dolor muscular, úlceras bucales, etc.

¿Qué tipos de intolerancia existen?

Intolerancia primaria (genética e incurable). Es la más común. Se debe a la pérdida progresiva de la producción de lactasa, con lo que las personas que la padecen van notando cómo la ingesta de leche cada vez les causa más síntomas.

Intolerancia secundaria (temporal y curable). La causa una determinada patología que daña el intestino delgado (gastroenteritis, toma de determinados medicamentos, colon irritable, etc.) Se suele corregir una vez que se soluciona el problema que lo origina, ya que la mucosa intestinal se puede regenerar.

Intolerancia congénita (de nacimiento e incurable). Es una forma muy rara de intolerancia que implica la ausencia completa de la producción de lactasa. Hay muy pocos casos en el mundo.



¿Todas las personas sufren el mismo grado de intolerancia?

Hay personas que no muestran síntomas en toda su vida si no sobrepasan una determinada cantidad de lactosa al día. Así, hay quienes toleran perfectamente los quesos (que contienen muy poca lactosa si son curados) o los yogures (donde gracias a sus bacterias parte de la lactosa se ha convertido en ácido láctico). Algunas personas pueden digerir sin síntomas hasta 12 g de lactosa (equivalente a un vaso de leche), sin embargo, otras pueden tener efectos adversos con simples trazas.

¿Qué hago si tengo intolerancia a la lactosa?

» Cambia tu dieta. Evita los alimentos que contienen lactosa, principalmente productos lácteos. Las bebidas vegetales son una buenisima alternativa para desayunos, meriendas o la elaboración de batidos.

» Es conveniente ingerir alimentos ricos en calcio como espinacas, tofu, judías, brócoli, col, etc.

» El no consumir lácteos puede provocar insuficiencia de calcio, vitamina D, vitamina B₂, vitamina A y proteínas. Si no se corrige con la dieta es aconsejable suplementos nutricionales que eviten dichas carencias.

» Exponete moderadamente al sol para favorecer la absorción de vitamina D.

» Detente a leer correctamente el etiquetado de los alimentos. Hay muchos a los que se les agregan lácteos en su proceso de elaboración en forma de suero, fermentos lácticos o proteínas en cantidades muy variables. Mantente alerta con panes, cereales para desayunos, sopas, puddings, croquetas, pizzas, embutidos, platos precocinados, margarinas, salsas o golosinas. La lactosa también se puede encontrar como excipiente en algunos medicamentos.

» En cualquier caso, existen días en los que hay que buscar otras alternativas. Si vas a comer fuera de casa y no estás seguro de si los platos contienen lactosa, si vas a una celebración, un cumpleaños en el caso de los niños, o simplemente te quieres dar un capricho, puedes recurrir a los comprimidos de lactasa. Debes tomarlos justo antes de ingerir un alimento que pueda contener lactosa.

10 superalimentos para cuidarte



En la alimentación está la base de nuestro bienestar. Una dieta sana, equilibrada y lo más variada posible contribuye a mantener y promocionar nuestra salud. Sin embargo, la sociedad actual parece haberse olvidado de ello. Muchas veces saciar nuestro apetito sin más es la prioridad, cuando deberíamos poner por delante que el fin de la comida es el de nutrir nuestro organismo. Alimentos preparados, grasas, fritos y dulces son más rápidos y, en ocasiones, más baratos y dejan atrás a una alimentación saludable.

En nuestra mano está el cambiar nuestra dieta, seguir una alimentación diversa y equilibrada que cubra las necesidades energéticas y nutritivas de

nuestro organismo, variables en función de la edad, el sexo o el estilo de vida. Además, podemos complementarla con algunos alimentos que destacan por su elevado potencial nutritivo. Son los conocidos SUPERALIMENTOS que nos aportan antioxidantes, fibra, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales en diferentes proporciones.

CHÍA (*Salvia hispanica* L.)

Es originaria de Centroamérica. Es la mayor fuente vegetal de ácidos grasos insaturados Omega 3. Su riqueza en mucilagos la hacen destacar por su alta contenido en fibra. Sus semillas son, además, fuente de aminoácidos y antioxidantes de alta calidad.



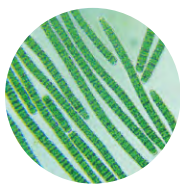
MACA (*Lepidium meyenii*)

Es una raíz que ya utilizaban los incas, que la consideraban una planta con propiedades "mágicas" porque daba energía, vitalidad y fecundidad. Además de por sus cualidades nutritivas, destaca por sus propiedades adaptógenas, vigorizantes y afrodisiacas.



ESPIRULINA (*Arthrospira platensis*)

Es una cianobacteria consumida como superalimento desde hace miles de años. Los aztecas ya lo consumían y, en la actualidad, se utiliza en las misiones espaciales de larga duración debido a su perfil nutricional. Aporta proteínas y fibra y su contenido de grasas es bajo.





ALPIESTE (*Phalaris spp*)

Es un cereal perteneciente a la familia de las gramíneas y entre sus características nutricionales destaca su alto contenido de proteínas y fibra. Contribuye a mantener los niveles de colesterol y azúcar en el organismo. Es, además, un buen diurético y depurativo.

MORINGA (*Moringa oleifera*)

Es conocida como el "árbol milagroso" porque cada parte (raíz, hojas, frutos verdes, semillas, raíces y flores) tiene usos y aplicaciones. Crece en condiciones extremas de sequía. Las hojas son uno de los alimentos más completos que se conocen. Secas tienen diez veces más cantidad de vitamina A que la zanahoria, 15 veces más potasio que los plátanos y 25 veces más hierro que las espinacas.



COMINO NEGRO (*Nigella sativa*)

Es popularmente conocido como una especia debido a sus características aromáticas, también presenta una equilibrada combinación de proteínas y grasas insaturadas. Es fuente de fibra, antioxidantes y oligoelementos como el hierro. Son semillas que pueden ayudar en el proceso digestivo.



SEMILLAS DE CÁÑAMO (*Cannabis sativa*)

También conocidas como cañamones, contienen proteínas consideradas de alto valor biológico, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales. Además, son proteínas que se caracterizan por su fácil digestibilidad. Las semillas de cáñamo son también una importante fuente de ácidos grasos insaturados Omega 3. Destacan también por ser fuente de fibra.



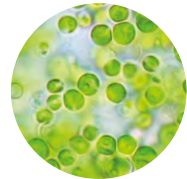
QUINOA (*Chenopodium quinoa*)

Fue uno de los principales alimentos de los pueblos australes. Se caracteriza tanto por presentar un excepcional equilibrio de los principales nutrientes: proteínas, grasas e hidratos de carbono, como por su elevado contenido en minerales y vitaminas.



CLORELLA (*Chlorella pyrenoidosa*)

Es un alga unicelular de agua dulce. Es el alimento con mayor porcentaje de clorofila lo que le proporciona sobresalientes propiedades detoxificantes. Además, ayuda a eliminar sustancias nocivas de nuestro organismo como los metales pesados.



HONGOS

Durante cientos de años la Medicina Tradicional China ha empleado determinados hongos como el shiitake, el maitake, el reishi y el pleurotus como parte de su dieta para mejorar el estado de personas convalecientes. Destacan por sus propiedades inmunoestimulantes y por ayudar a mantener la salud cardiovascular.



escaparate natural



NUEVAS GAMAS *composores y extractos siglo XXI*

El uso de ciclodextrinas y la mejora del proceso de extracción de los principios activos ha permitido obtener productos mucho más beneficiosos y efectivos.

Las familias de Composores y Extractos de Soria Natural evolucionan y crecen para convertirse en **Composores y Extractos Siglo XXI**. Las nuevas gamas son más beneficiosas y efectivas para el organismo gracias a la combinación de relevantes avances científicos y tecnológicos y las señas de identidad que durante los últimos años ha mantenido Soria Natural: materias primas de calidad, cuantificación y estandarización de principios activos para que cada dosis contenga siempre la misma cantidad, facilidad de empleo y rigurosos controles de calidad.

Uno de los principales avances introducidos en las nuevas gamas **Composor Siglo XXI y Extractos Siglo XXI es el uso de ciclodextrinas**. Son oligosacáridos cíclicos de origen vegetal, obtenidos del maíz, que actúan como contenedores moleculares que transportan y protegen los principios activos de las plantas hasta que llegan a la pared del intestino delgado. Su uso permite mejorar la absorción y la biodisponibilidad de los componentes de cada producto para que actúen de forma más eficaz.

La nueva gama también incluye novedades en el proceso de elaboración para garantizar, por un lado, una **mayor extracción cualitativa y cuantitativa de los principios activos** de las plantas y, por otro, una aceleración extractiva para incrementar su eficiencia. Además, se presentan en **envase de vidrio con dosificador**.





MAYOR biodisponibilidad



utilización de **PLANTAS PROCEDENTES** de nuestros **CULTIVOS ECOLÓGICOS**



ESTUDIO de la **COMPOSICIÓN QUÍMICA** de cada planta medicinal



ENVASE DE VIDRIO con dosificador



EXTRACCIÓN ÓPTIMA para **OBTENER** la **MAYOR CANTIDAD** de **PRINCIPIOS ACTIVOS**



SIN ALCOHOL

COMPOSORES SIGLO XXI

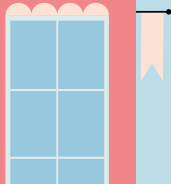
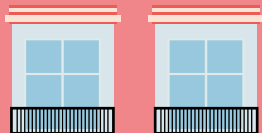
34 REFERENCIAS



EXTRACTOS SIGLO XXI

54 REFERENCIAS





ALOPESOR - Presume de pelo fuerte

Alopesor es una interesante alternativa natural para cuidar la salud de tu pelo. Dado que la pérdida de cabello no se desarrolla igual en hombres y mujeres, el producto se presenta en dos variedades, Alopesor Él y Alopesor Ella, con diferente composición para ajustarlos a las distintas necesidades físicas. Se trata de un tratamiento multifactorial que combina sobres y cápsulas.

ALOPESOR – ÉL PVP: 74,50 €

ALOPESOR – ELLA PVP: 69,00 €



LACENZIM

Si eres intolerante a la lactosa, sigue disfrutando

Es un complemento alimenticio que aporta la enzima digestiva lactasa, que ayuda a descomponer completamente la lactosa contenida en la leche y derivados, así como en otros alimentos. Al mejorar la digestión de la lactosa te permite disfrutar en momentos puntuales de determinados alimentos sin preocupaciones y te sentirás tranquilo si comes fuera y no sabes si los platos contienen lactosa.

PVP: 26,95 €

METALOPÉS

Defiéndete de la intoxicación por metales pesados

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.

PVP: 26,95 €



FOSFOSERINA COMPLEX

Activa tu mente

Fosfoserina Complex es un preparado elaborado a partir de lecitina de soja enriquecida en fosfatidilserina que ayuda a mejorar el rendimiento y la atención, y a potenciar la memoria. Enriquecido con fosfatidilcolina, taurina y vitaminas (C, B₆, A, B₁₂, E)

PVP: 28,36 €





DIURIBEL

Extracto de diente de león, cola de caballo, té verde descafeinado y abedul con citrato potásico que ayuda a drenar, eliminar y depurar el organismo.

PVP: 20,51 €



COLA DE CABALLO

La cola de caballo es una planta remineralizante, diurética y depurativa. Una infusión será el complemento ideal para ayudarte en casos de retención de líquidos.

PVP: 2,99 €



dieta limpia

CELULIMP

Ejerce un efecto favorable sobre el metabolismo y la combustión de la grasa corporal. Contiene cetonas de frambuesa junto con extractos de piel y semillas de uvas negras, rusco, zarzaparrilla y cola de caballo una combinación que ayuda a reducir la grasa acumulada en determinadas zonas como muslos, caderas, etc.

PVP: 10,95 €



DURILIMP

Ayuda a renovar y drenar el organismo y contribuye a eliminar lo que te sobra. La combinación de alcachofa, abedul, diente de león, tila, manzanilla amarga y extracto de semillas de uva hace que sea eficaz como coadyuvante en dietas de adelgazamiento.

PVP: 9,95 €





reduce la celulitis con la ayuda de la fitoterapia

Jessica Lamy.
Dpto. Dietética y Nutrición de Soria Natural

Con la llegada del buen tiempo y el verano es momento de declarar la guerra a la celulitis, esos depósitos de grasa que se acumulan debajo de la piel y que originan la típica “piel de naranja” en muslos, caderas y glúteos. Existen determinadas plantas medicinales que nos ayudan a combatirla.

La celulitis es para muchas mujeres una auténtica maldición. Parece prácticamente imposible erradicar esa grasa que, junto con agua y toxinas, se acumula en el tejido adiposo. Sin embargo, adoptar una serie de hábitos alimenticios, la práctica de ejercicio y las plantas medicinales pueden ayudar a reducirla.

Esta alteración del tejido subcutáneo, afecta especialmente a mujeres (85-98%) y se va agravando

con la edad. Es un trastorno que no siempre está relacionado con el sobrepeso, también se observa en personas delgadas.

La celulitis tiene un elevado componente hereditario, el factor genético es determinante en su aparición.

También hay otros factores que favorecen su aparición, como los hormonales. El embarazo, la menopausia o la toma de anticonceptivos son situaciones en las que las hormonas sufren algún desorden. La vida sedentaria, una mala alimentación, el consumo de tabaco o alcohol, el estrés, el exceso de peso y las malas posturas forman parte también de la lista de causas que agravan la situación.



Fitoterapia para combatir la celulitis

Plantas que ayudan a mejorar la circulación venosa y a aliviar la pesadez de piernas:

Rusco (*Ruscus aculeatus* L.). Contiene abundantes saponinas de acción vasoconstrictora y antiinflamatoria. Mejora la circulación venosa y fortalece la pared de los capilares, disminuyendo la salida de líquidos hacia los tejidos.

Castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum* L.). Su contenido en saponinas, cumarinas y taninos le confieren una acción tónica venosa, antiinflamatoria y anti edematosas.

Uvas negras (*Vitis vinifera* L.). La piel y las semillas son ricas en procianidinas que actúan activando la lipólisis, con carácter antiinflamatorio y potente antioxidante.

Plantas que ayudan a eliminar la retención de líquidos y edemas provocados por la celulitis:

Abedul (*Betula alba* L.). Contiene principalmente flavonoides con efecto diurético, favoreciendo la eliminación de toxinas.

Cola de caballo (*Equisetum arvense* L.). Es una planta que por su contenido en flavonoides y sales minerales presenta propiedades diuréticas y depurativas. Además, por su riqueza en silicio, estimula la regeneración de las fibras de colágeno, favoreciendo la elasticidad de la piel.

Diente de león (*Taraxacum gr. officinale*). Gracias a sus propiedades para favorecer la digestión, diuréticas y depurativas ayuda a la eliminación de residuos. Beneficiosa para el hígado y la vesícula biliar.



TRUCOS ANTI-CELULITIS EVITA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Bebe agua (1,5 a 2 litros al día)

Evita el café, el alcohol, el tabaco y las bebidas con gas

No uses ropa ajustada, evita cruzar las piernas

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Sigue una dieta rica en fibra

Reduce la sal

Controla la ingesta de azúcar

Evita alimentos ricos en grasa

Toma alimentos frescos de temporada

ACTIVA LA CIRCULACIÓN

Acaba la ducha con chorros de agua fría en dirección ascendente (tobillo-ingle)

Prescinde del ascensor, sube escaleras

Masaje con un guante de crin

Hidrata la piel

EVITA EL SEDENTARISMO

Haz ejercicio de bajo/medio impacto durante al menos 45 minutos al día (andar, nadar...)

Evita estar muchas horas sentada o de pie



EL MENÚ



Desayuno

- › Infusión de cola de caballo
- › 2 rebanadas de pan integral con quefu
- › Zumo de pomelo y naranja

Media mañana

- › Un tazón de kiwi con fresas

Comida

- › Brócoli al vapor con aceite de oliva
- › Hamburguesa de quinoa a la plancha con guarnición de tomate
- › Infusión de Thymenté (Té blanco, té verde, menta y tomillo)

Merienda

- › Infusión de cola de caballo
- › 2 mandarinas

Cena

- › Ensalada mixta (lechuga, canónigos, tomate, cebolla, espárragos, 3 nueces y tofu ahumado)
- › 1 rodaja de piña
- › 1 infusión de Thymenté (Té blanco, té verde, menta y tomillo)



Come sano EN FIAMBRE

La fiambrea es cada vez más habitual en los menús actuales. Si eres de los que día a día le toca comer en el trabajo o en la universidad, o simplemente estás preparando tus salidas a la naturaleza con el buen tiempo, te damos algunos consejos para que tu fiambrea no sea, en absoluto, una mala opción.

Una buena planificación te garantizará que tu menú sea sano y equilibrado.

- Pasta, legumbres, arroz o patata en ensalada son los alimentos más adecuados.

- Cremas frías como vichyssoise o gazpacho también son ideales.

- Si optas por carne o pescado acompáñalos con una salsa para que no resulten secos.

- Fruta de temporada es la mejor opción para cerrar la comida.

Ensalada de tofu para llevar

- Tomate, Cebolla, Maíz
- Garbanzos
- Canónigos
- **Tofu natural** de Soria Natural
- Perejil, Miel, Limón, Pimienta
- Aceite oliva virgen
- **Sal marina fina** de Soria Natural
- **Vinagre de manzana** de Soria Natural



preparación

Primero preparamos el aliño. Mezclamos en un bol el aceite, el vinagre, el perejil, el limón, la sal y la pimienta, y un poco de miel. Removemos bien y lo guardamos en un recipiente.

Limpiamos y cortamos el tomate y la cebolla.

Partimos en dados el tofu natural.

Preparamos la ensalada con tomate, cebolla, maíz, garbanzos, canónigos y el tofu.

A la hora de comer, aliñamos al gusto con la mezcla que hemos preparado previamente.



TOFU NATURAL
PVP: (250 g) 1,88 €



SAL MARINA FINA
PVP: (1Kg) 0,90 €



VINAGRE DE MANZANA
PVP: (250 mL) 1,98 €

Prueba nuestros platos preparados con los mejores ingredientes



SEITÁN ESPONJOSO AL CURRY
PVP: (375 g) 3,95 €



ALBÓNDIGAS VEGETALES DE QUINOA CON SALSA DE TOMATE
PVP: (350 g) 3,95 €

novedad



TORTILLA DE PATATA SIN HUEVO
CON CEBOLLA: PVP: (250 g) 2,90 €
SIN CEBOLLA: PVP: (250 g) 2,50 €

No olvides

- Si tu plato lleva alimentos crudos y cocinados no los mezcles hasta la hora de consumir.
- Los aliños debes llevarlos siempre en un recipiente aparte.
- El envase es la clave. Lo mejor es el vidrio porque evitarás la proliferación de partículas como sucede con el plástico.
- Además de vigilar que la tapa del recipiente sea hermética, es importante cuidar la higiene y la refrigeración.

nueva gama de alpiste

ite sorprenderá!

El alpiste (*Phalaris canariensis*) es un cereal que pertenece a la familia de las gramíneas y como tal destaca por sus características nutricionales. Con alto contenido en proteínas y fibra, contiene vitamina B₂ y minerales (hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, cobre y manganeso).

Soria Natural ha lanzado al mercado una nueva gama de seis productos que completan a la ya conocida Bebida de Alpiste.



- HAMBURGUESA VEGETAL DE ALPISTE PVP: (2x80 g) 2,99 €
- PATÉ VEGETAL DE ALPISTE PVP: (50 g) 1,08 €
- GALLETAS DE ALPISTE PVP: (200 g) 2,65 €
- TOSTADAS LIGERAS DE ARROZ INTEGRAL Y ALPISTE PVP: (25x4 g) 2,50 €
- POSTRE DE BEBIDA DE ALPISTE CON CHÍA Y CACAO PVP: (2x100 g) 2,50 €
- POSTRE DE BEBIDA DE ALPISTE CON QUINOA A LA VAINILLA PVP: (2x100 g) 2,50 €
- BEBIDA DE ALPISTE PVP: (1000 mL) 1,99 €



LFP WORLD
CHALLENGE

22 Qualitas Vitae



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



SUPERALIMENTACIÓN

#alimentosparatusalud



La gama de Superalimentación de Soria Natural es una magnífica opción si quieres sumar un aporte extra de nutrientes a tu dieta.

Son alimentos que, además de su elevado potencial nutritivo, también pueden aportar a tu dieta fibra, proteínas, antioxidantes, grasas saludables, vitaminas y minerales en diferentes proporciones.

Todos son cien por cien vegetales y proceden de cultivos ecológicos certificados.

Su consumo en crudo ayuda a mantener intacta su capacidad nutricional. Puedes tomarlos en ensaladas, batidos, yogures, zumos, etc.



Cuerpo y Mente Sanos con Xuan-Lan



Xuan-Lan, profesora de yoga y experta en bienestar, es uno de los últimos fichajes de Soria NaturalTV. Autora del libro Mi diario de yoga, te guía en una serie de vídeo-tutoriales en nuestro Canal YouTube en la práctica de una disciplina que cambió su vida y que espera que cambie la de muchas personas.

¿Cómo entró el yoga en tu vida?

Empecé en el yoga en Nueva York hace más de 15 años. Allí ya era una disciplina muy popular y, con unos amigos, hacíamos clases privadas en un loft de El SoHo. Era una excusa para quedar cada semana y cenar juntos luego. No fue una iniciativa personal, pero rápidamente me di cuenta que me aportaba un cierto equilibrio en el ritmo caótico y acelerado de La Gran Manzana. Era más joven, con pocas responsabilidades y preocupaciones, no sabía el poder del yoga y lo que podía aportarme. Iba a clase porque me sentaba bien, pero fue llegar a España y empecé a profundizar en la práctica de yoga.

¿Qué te llevó a abandonar tu vida laboral en la banca por el yoga?

Hace seis años decidí dejar un trabajo cómodo y estable en un banco para dedicarme a la enseñanza del yoga. Después de casi una década en un entorno corporativo, practicando yoga en paralelo, supongo que estar ocho horas en una oficina para llegar a unos objetivos marcados por una gran empresa y el mercado financiero ya no tenía tanto sentido para mí y, sobre todo, no me llenaba. El yoga pasó de ser un hobby, una actividad puntual, a una pasión con práctica regular. Ahora es más que un trabajo, es una filosofía de vida. El yoga entró en mi vida poco

a poco, no fue una revelación, pero su importancia fue creciendo con el tiempo. Mi actividad profesional gira ahora alrededor del yoga, para transmitir lo que he aprendido de mis maestros y profesores y difundir esta disciplina.

¿Qué nos puede aportar el yoga?

Desde un punto de vista exterior, el yoga es una disciplina que mantiene el cuerpo físico en forma sin esfuerzo violento o agresivo, es como una gimnasia que puede ser más o menos intensa. Desde un punto de vista mental, los beneficios son muy amplios y profundos, por ejemplo, ayuda a la concentración, calma la mente, mejora la calidad del sueño, conecta con las emociones, permite desarrollar una visión de la vida desde otra perspectiva, nos conecta con el momento presente. Yoga significa unión de cuerpo, mente y espíritu, tiene un componente espiritual pero no religioso.

Si tuviera que escoger un beneficio que me ha aportado personalmente sería el cambio que ha creado en mi relación con los demás. Gracias al yoga me siento más conectada con mis emociones, las vivo plenamente y las comparto más fácilmente con mi entorno. Por lo tanto, estoy más disponible y a la escucha de mis alumnos, familiares y amigos, las relaciones son más reales y profundas.



Un libro, vídeo-tutoriales gratuitos, clases multimedias. ¿Por qué ese interés por hacer llegar el yoga al gran público?

Como decía, el yoga es una pasión que me mueve, me llena y me motiva. Siempre he trabajado mucho, y ahora tengo la suerte de que amo mi trabajo. El yoga ha cambiado mi vida y espero que cambie la de muchas personas. Como me siento muy afortunada de haber podido cambiar de vida por algo mejor, quiero compartirlo y difundir esta disciplina y filosofía al mayor número de personas posible, y todo eso con un lenguaje fácil de entender. El yoga tiene su origen en la India hace miles de años y usa un idioma sagrado que es el sánscrito, no muy cercano para la gente occidental. Con mi libro, con los vídeo-tutoriales en español o las clases multitudinarias gratuitas intento ponerlo fácil.

¿Qué condiciones son necesarias para poder practicar yoga?

Como cualquier disciplina, el yoga requiere constancia y motivación para una práctica regular. Si lo que nos interesa trabajar es la parte mental o respiración es suficiente dedicar de 5-10 min al día, pero si se quiere ganar flexibilidad, sanear la columna vertebral, tonificar el conjunto del cuerpo y conseguir paz mental, harán falta varias sesiones a la semana. Lo ideal es practicar en un espacio limpio y tranquilo (en casa o un centro de yoga), con el móvil apagado y la mente dispuesta para concentrarse sin dejarse llevar por los pensamientos, recados, proyectos o recuerdos durante una horita de práctica. No puedes practicar yoga mientras tienes algo en el horno, las notificaciones de mensajes en el móvil, la televisión encendida o los niños jugando alrededor. Para algunas personas, es el único momento de la semana que se dedica a ella y su bienestar.

¿Qué papel juega la alimentación en tu vida?

Nos alimentamos cada día. Lo que ingerimos nos da fuerza, energía, proteínas, vitaminas, grasas, minera-

les, etc. que necesitamos para tener un cuerpo sano. También sabemos que el sistema digestivo es el "segundo cerebro" del cuerpo humano donde millones de células nerviosas mantienen una comunicación continua con el cerebro. Eres lo que comes, pero también sientes lo que comes, por eso es importante cuidar la alimentación. Al estar más conectada conmigo misma me doy cuenta de los alimentos que me sientan bien y los que no, y controlo mi alimentación a pesar de comer muy variado y equilibrado. Cuando empiezas a estar más conectada con tus emociones, con tu cuerpo, con tu mente, viene naturalmente la necesidad de cuidar tu alimentación, no sólo con una dieta equilibrada con pocas grasas y azúcares, evitando los alimentos procesados e industriales, etc. También cuidando la calidad y origen de los alimentos e ingredientes. Soria Natural entró en mi vida y mi cocina antes de esta colaboración porque para mí es una marca sinónima de compromiso ecológico y de calidad.

¿Qué consejo darías a los yoguis principiantes?

Lo más importante es probar unas clases y dejar de lado los prejuicios, porque hay muchos. No es una disciplina aburrida, ni sólo para mujeres maduras, ni sólo para gente flexible. Es todo lo contrario. El profesor tiene un papel clave para que el alumno disfrute su primera clase de yoga y, como en la vida, puede haber "feeling" o no. El mejor yogui no es siempre el mejor profesor; seguro que en la universidad unos profesores te inspiraban más que otros. El "sector" del yoga se ha desarrollado mucho en las últimas décadas y un principiante puede estar un poco perdido entre los estilos y escuelas, sin saber cuál le conviene mejor. Por eso, recomiendo probar varias clases para encontrar la opción más adaptada a sus necesidades. Si no tiene un centro cerca de casa o de su trabajo, también existen plataformas online y vídeos para practicar en casa, pero recomiendo acudir a una escuela de vez en cuando para evitar coger malos hábitos y acabar haciéndose daño.



Nuestros productos en TV BIO

Soria Natural ha llegado a un acuerdo anual con TvBio a través del cual colaboramos con esta plataforma online dedicada a los productos ecológicos y la vida saludable para acercarnos más a los consumidores. En las próximas ediciones de Biocultura, la feria de productos ecológicos y consumo responsable, que se celebrarán en Barcelona en el mes de mayo y en Madrid en el mes de noviembre participaremos de la mano de TvBio en sus programas en directo con la emisión de un espacio de cocina con nuestros productos de Alimentación Ecológica. Además, durante los próximos meses participaremos en varios de sus Clubs de Probadores con algunos de nuestros productos más destacados. Se trata de abrir nuevas posibilidades de contacto directo con nuestros clientes y amigos.



Llega el II Certamen Literario “El baloncesto es tu palabra”



Tras el éxito de la primera edición, con el satisfactorio resultado de un libro publicado con los mejores relatos, el Club Baloncesto Fuenlabrada convoca, con el patrocinio de Soria Natural, el II Certamen “El baloncesto es tu palabra”. Desde el club madrileño que milita en la Liga Endesa invitan a todos los aficionados a afilar las puntas de los dedos y rescatar las ideas de los cuadernos para escribir relatos con el baloncesto como parte de los mismos. Hasta el 23 de abril está abierto el plazo para presentar relatos a través del correo fuenla@baloncestofuenlabrada.com en las dos categorías convocadas, juvenil y senior. Los ganadores se llevarán un diploma, lotes de libros y productos oficiales de Montakit Fuenlabrada, además de ver publicado su trabajo. Soria Natural apoya, un año más, esta unión de deporte y cultura.

¿Conoces a los López Molina?

A David y a Laura siempre le ha gustado cuidarse y llevar una vida sana. Se han preocupado por mantener unos hábitos saludables. Y así se lo han transmitido a sus dos hijos, Hugo y Lucía, con los que intentan compartir su afición al deporte y a la naturaleza. Desde que descubrieron que Lucía era celíaca, toda la familia decidió cuidar todavía más su dieta prestando mayor atención a los alimentos que incluyen en su menú diario.

Si quieres saber más de esta familia que se cuida, entra en cuidandotecadadia.sorianatural.es y comparte con nosotros tu opinión. Los López Molina son los protagonistas del último spot publicitario con el que Soria Natural quiere acercar sus productos a los consumidores.



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

4 DE CADA 5 Clientes BUSCAN ONLINE ANTES *de* *comprar*

Tu Negocio Online

Por eso, con Vodafone Tu Negocio Online, te ayudamos a crear y posicionar tu web.

Descúbrelo en
porquetienesqueestar.com
o en el 1443

Vodafone
Power to you



one
Profesional

Fibra