

Qualitas Vitae

cuida la
piel en verano

ideas  eco-recetas

infusiones
frías para
refrescarte
en verano


SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD



PROTEGE LA MEMORIA

verdes

bio



la evolución

Elaborados con el jugo liofilizado de la planta fresca, procedente de cultivos ecológicos, y recolectada en el momento óptimo de su desarrollo para que la concentración de nutrientes y principios activos sea máxima.

Se presentan en cápsulas para proporcionar las beneficiosas propiedades que posee la planta tal cual se encuentra en la naturaleza, sin ningún tipo de excipiente o aditivo.



alcachofa • alfalfa • brócoli • cebada • equinácea • kale

SORIA NATURAL S.A. La Sacea s/n GARRAY/SORIA/ESPAÑA - Tel.: 975 252 046 - www.sorianatural.es

app sorianatural



Qualitas Vitae

Nº 26 - PRIMAVERA-VERANO 2019

VALOR MUY NATURAL 4

EDITORIAL 5

EN PORTADA 6
Protege la memoria

EN TEMPORADA 10
Cuida la piel en verano

PLANTAS QUE CURAN 12
Cúrcuma, oro para la salud
Beneficios de dormir como un lirón

ESCAPARATE NATURAL 14

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA 18
10 hábitos para bajar peso

IDEAS & ECO-RECETAS 20

ACTUALIDAD 24
Entrevista a Mar García. Presidenta de la
Fundación Terapias Naturales

NOTICIAS 26



EQUIPO EDITORIAL Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García, Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón y Carolina Yágüe **REDACCIÓN** Mónica Calvo **DISEÑO Y MAQUETACIÓN** Ana Belén González **DPTO. DISEÑO** Javier Caballero, Beatriz Alonso, Alberto Pérez **COLABORADORES Y ASESORES** Isabel Molinero, Estrella Gascón, Laura Palacios, Manuel Lorrio, Marcos Sanz, M^aÁngeles Teresa, Alberto Hernando.

EDITA

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

¡SÍGUENOS EN...!



IMPRIME

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

FÓRMATE CON NOSOTROS

www.sorianaturalformacion.com

VALOR MUY NATURAL

Soria Natural obtiene la prestigiosa norma de calidad y seguridad alimentaria IFS Food

Soria Natural ha obtenido recientemente la certificación bajo la prestigiosa norma **IFS Food** que reconoce el cumplimiento de los más **altos estándares de seguridad alimentaria y calidad** en sus productos y procesos de fabricación. Dicha norma, en la que Soria Natural ha obtenido un resultado extraordinario traducido a un nivel superior (por encima del 98% de cumplimiento), está ampliamente reconocida dentro del sector agroalimentario internacional como una de las más importantes.

En palabras del gerente de Soria Natural, Carlos Gonzalo, “la certificación viene a confirmar las buenas prácticas que desarrolla nuestra empresa y nuestro firme compromiso con la calidad total, la mejora y la eficacia. Además, nos otorga un plus de transparencia y calidad para atender las exigencias de distribuidores y consumidores en un mercado cada día más globalizado.”

La norma IFS Food se suma a otras certificaciones existentes dentro del potente Sistema de Gestión de Soria Natural como son las **Normas para la Correcta Fabricación de Medicamentos y Pro-**

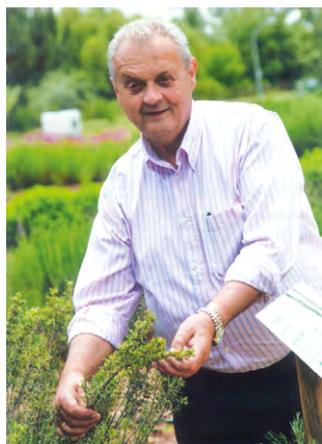
ductos Cosméticos (GMP), las certificaciones de los Sistemas de Gestión Medioambiental (**ISO 14001**) y de Calidad (**ISO 9001**), certificación como **Productor y Comercializador de Productos Ecológicos** y la certificación **Kosher** específica para el mercado judío.



Soria Natural apuesta por la energía solar

Soria Natural ha puesto en marcha un proyecto para la instalación de una **central fotovoltaica para autoconsumo** sobre la cubierta de su planta de producción en Garray (Soria). La compañía ha instalado sobre sus tejados 3.270 módulos fotovoltaicos con una potencia de 997,35 kW, con lo que aprovechará uno de los recursos naturales más abundantes en la provincia, como es el sol. Según el proyecto redactado por la empresa Prosolia Energy, la instalación generará más de 1.625 MWh/año, con una producción específica de 1.630 kWh/kWp* año lo que permitirá a Soria Natural cubrir en condiciones normales sus necesidades de abastecimiento mediante la energía verde y, al mismo tiempo, verter a la red los excedentes generados en momentos de baja demanda energética de la fábrica. Esta apuesta por una energía limpia es otra muestra más del compromiso de Soria Natural con el Medio Ambiente y la Sostenibilidad. La instalación evitará la emisión a la atmósfera de unas 568,750 toneladas de CO₂ por año.





Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

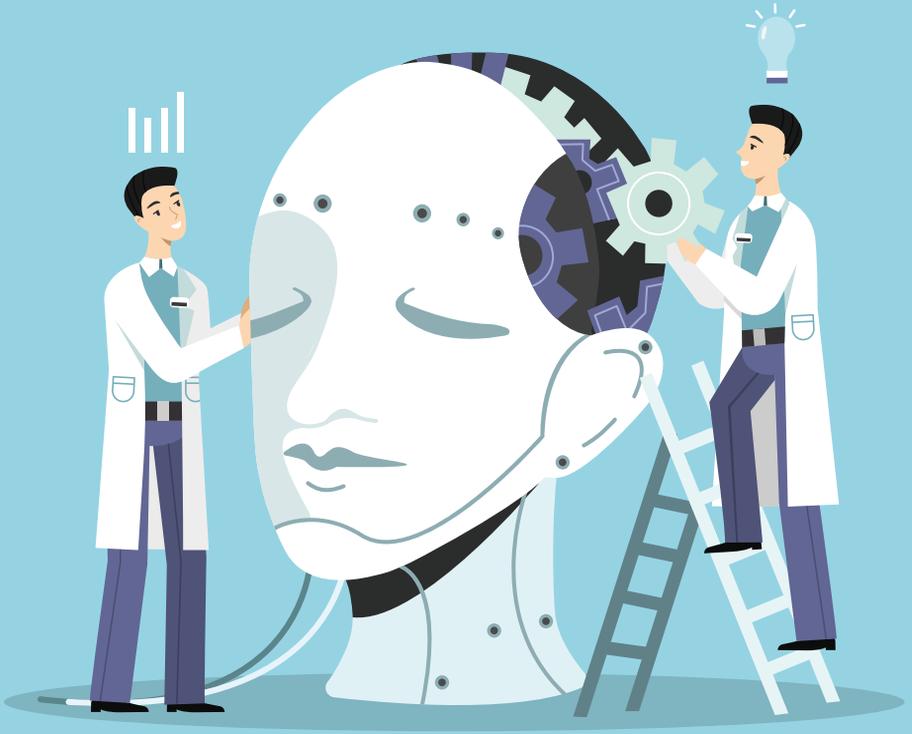
editorial

Juntos en defensa del sector

El Sector de la Medicina Natural sigue trabajando para lograr su regulación y la aprobación de una ley que ponga fin al vacío legal. Es la Fundación Terapias Naturales, de la que forma parte nuestra empresa y sus trabajadores, junto a más del 90% de los profesionales de la salud natural de España, la que lidera esa lucha, junto con la defensa de un paciente libre y su derecho a elegir la opción terapéutica que desee. Las primeras acciones desarrolladas por la Fundación encaminadas a contrarrestar la campaña de desprestigio de las terapias naturales y las medicinas complementarias ya están teniendo repercusión. Por ejemplo, la Fiscalía Anticorrupción ha admitido a trámite la denuncia interpuesta por la Fundación Terapias Naturales contra la Asociación para Proteger al Enfermo de las Terapias Pseudocientíficas (APETP) por posibles delitos de calumnias, injurias, coacciones y un delito contra los consumidores.

Desde estas líneas os animamos a sumaros a la lucha en defensa del Sector y a participar en el Congreso sobre Evidencia Científica y Regulación de las Terapias Naturales que se celebrará los próximos días 3, 4 y 5 de mayo en Peñíscola (Castellón), así como a apoyar cualquier campaña que desarrollemos en defensa del sector. ¡Suma tu voz!

PROTEGE LA MEMORIA



¿Dónde he aparcado el coche? ¿Qué iba a coger en la cocina? ¿Qué tenía que comprar en el supermercado? Todos nos hemos hecho alguna vez una pregunta de este tipo. ¿Son despistes cotidianos o hay detrás un trastorno grave? Los problemas de memoria pueden ocurrir a cualquier edad y suelen ser motivo de preocupación.

Diversas investigaciones demuestran que la pérdida cognitiva comienza a los 20 años, pero apenas la percibimos porque contamos con la suficiente capacidad para hacer frente a las necesidades de la vida cotidiana. Esa pérdida es más perceptible entre los 45 y los 49 años y, a partir de los 75 es más frecuente y general. Con la edad, el cerebro cambia: el número de neuronas en algunas regiones disminuye, se acortan las prolongaciones de las neuronas y disminuye el flujo vascular. Eso hace que mantener la atención y la concentración sea más difícil y nuestro sistema de aprendizaje sea más lento. En definitiva, nuestra memoria es menos eficaz

¿CUÁNDO DEBO PREOCUPARME?

No todos los problemas de memoria deben asociarse a la demencia. Muchos fallos se producen simplemente por no haber prestado la atención necesaria o incluso porque nuestro cerebro a veces distorsiona la realidad. Entre los síntomas iniciales que presenta una persona con alguna demencia destacan que:

- » Se desorienta en el tiempo y en el espacio: se pierde en lugares conocidos, descoloca los acontecimientos...
- » Olvida, frecuentemente, lo que ha hecho en el mismo día o el día anterior; dónde ha colocado las cosas o el nombre de las personas del entorno.
- » Tiene problemas para hacer tareas comunes (peinarse, ducharse, cocinar...).
- » Presenta cambios bruscos de humor y conducta.

Por lo general, el enfermo no identifica o no quiere reconocer los síntomas y deben ser las personas que conviven con él las que los perciban. En ese momento, hay que acudir a un profesional de la salud para que realice un diagnóstico adecuado. En caso de ser el inicio de una demencia, cuanto antes se detecte antes se puede empezar a utilizar tratamientos adecuados que mejoren los síntomas y con ello la calidad de vida de la persona.

PLANTAS PARA LA MEMORIA

Tan importante como ayudar a potenciar la memoria en personas mayores con déficits cognitivos, es fortalecer la capacidad mental cuando uno es joven. Las plantas pueden ayudarte a estimular tu capacidad cerebral.

» GINKGO *Ginkgo biloba*

Según la Agencia Europea del Medicamento, el extracto seco de hojas de ginkgo puede utilizarse para mejorar el deterioro cognitivo relacionado con la edad y la calidad de vida de los adultos con demencia leve.

» BACOPA *Bacopa monnieri* (L.) Wettst.

Con acción neuroprotectora y nootrópica, que agiliza la actividad cerebral. Potencia la memoria y favorece el aprendizaje.

» LICOPODIO CHINO *Huperzia serrata*

Aumenta las actividades cerebrales debido a su contenido en hiperizina A, un principio activo que posee varias propiedades neuroprotectoras. Es de vital importancia en los procesos de aprendizaje, memoria y atención.

» SALVIA *Salvia lavandulifolia* y *Salvia officinalis*

Diversos estudios han revelado que estas plantas tienen acciones beneficiosas sobre el cerebro y las funciones cognitivas, entre las que se incluyen, la memoria, la atención y la concentración.

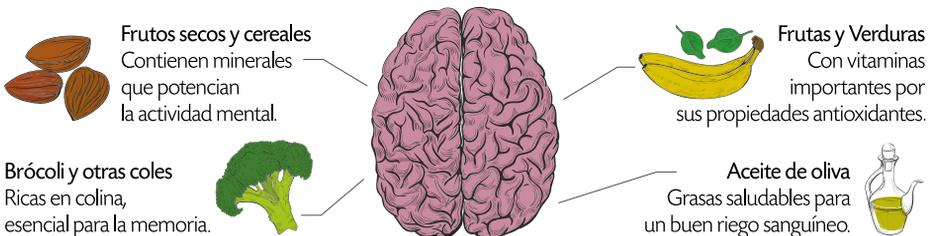
» MELISA *Melissa officinalis*

Utilizada tradicionalmente para aliviar los síntomas leves del estrés y para facilitar el sueño. Se han publicado numerosos estudios sobre su actividad sobre el sistema nervioso central y la capacidad de mejorar la memoria, el estado de alerta y de ánimo tanto en jóvenes como en personas mayores.

» CACAO *Theobroma cacao*

Los flavanoles, muy abundantes en los granos de cacao tienen, según diversos estudios, capacidad para retrasar el deterioro cognitivo asociado a la edad.

ALIMENTOS PARA EL CEREBRO



paquetería urgente



Con nuestra amplia gama de productos y servicios, cubrimos todas tus necesidades.

Correos Express

TU NEGOCIO SIN LÍMITES

PARA TUS CLIENTES



AHÓRRALES ESPERAS CON LA ENTREGA FLEXIBLE

Ahora tu cliente destinatario ya puede elegir cuando recibir sus compras si la franja horaria propuesta no le conviene.

NOVEDAD



MINIMIZA LAS INCIDENCIAS

Localización inmediata del destinatario, en caso de ausencia.



ELIMINA INCERTIDUMBRE

Si no están en casa, contactamos con ellos para una segunda entrega. Gestión proactiva de incidencias.



REGÁLALES TRANQUILIDAD

Avisamos a tus clientes del estado de su envío, vía SMS.



ENTREGA CUANTO ANTES

Porque hay cosas que no pueden esperar, entregamos tu pedido en sábado.



HAZLES LA VIDA FÁCIL

Con este nuevo producto de Entrega en Oficina de Correos a primera hora del día siguiente, ponemos a disposición de tu cliente más de 2.300 oficinas de Correos.

NOVEDAD

PARA TI



NO ESPERES A COBRAR

Te ingresamos, en un plazo reducido, el importe de los pagos contra reembolso.



PIENSA EN GLOBAL

Con Correos Express puedes entregar tus envíos en cualquier lugar del mundo.



UN AÑO MÁS, Y POR SEGUNDO AÑO CONSECUTIVO

Correos Express elegido servicio de Atención al Cliente del año.



CONECTA Y DESPREOCÚPATE

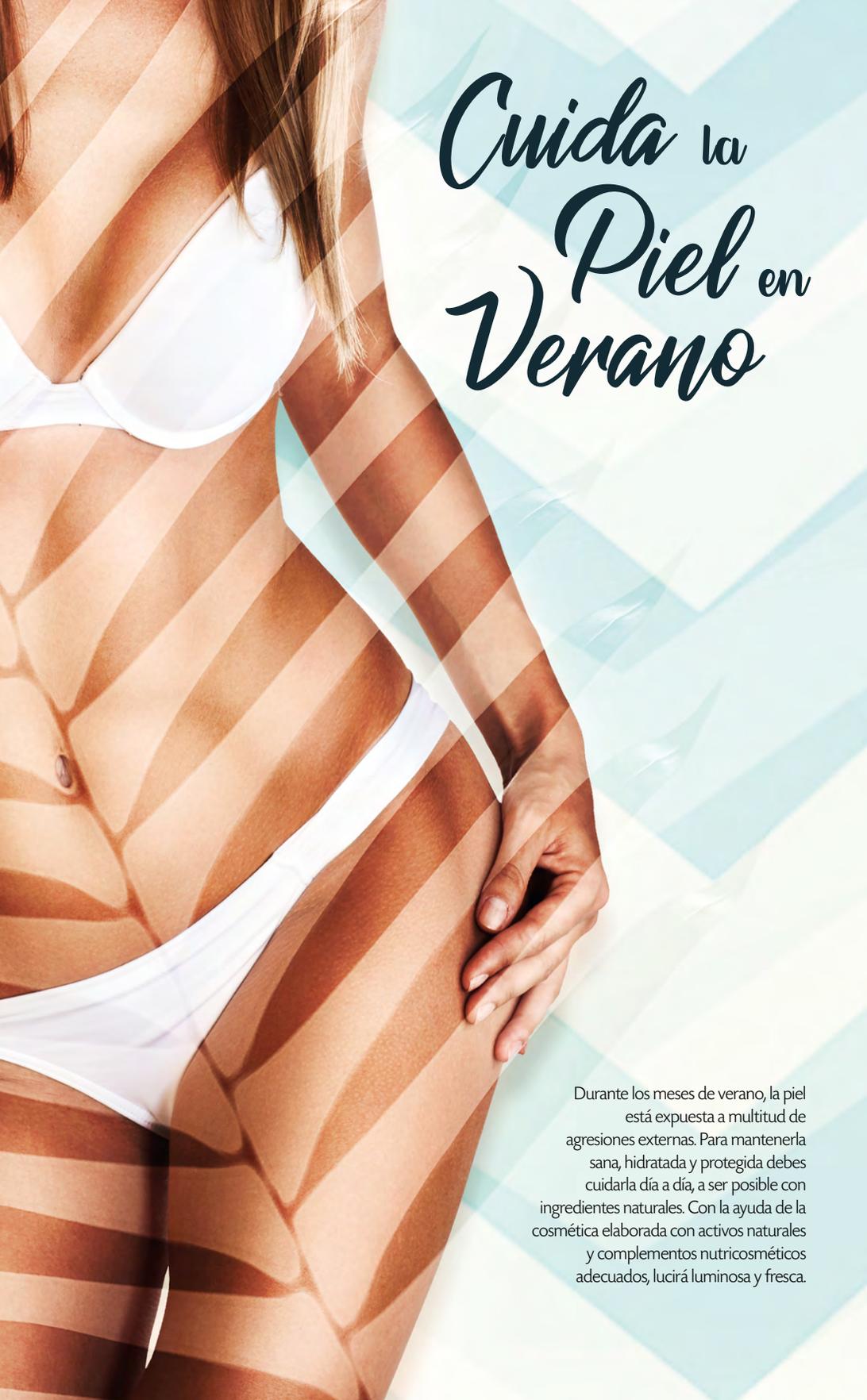
Para tu comodidad Correos Express, se integra con las principales plataformas logísticas de e-commerce.



Y otros...

Y mucho más... ¡infórmate!
correosexpress.com.es





Cuida la Piel en Verano

Durante los meses de verano, la piel está expuesta a multitud de agresiones externas. Para mantenerla sana, hidratada y protegida debes cuidarla día a día, a ser posible con ingredientes naturales. Con la ayuda de la cosmética elaborada con activos naturales y complementos nutricosméticos adecuados, lucirá luminosa y fresca.

Protectores Solares

El sol, indispensable para la síntesis de la vitamina D y una buena salud de nuestros huesos, es una fuente peligrosa de radiaciones para la piel. Para protegernos de él debemos aplicar sobre nuestra piel un fotoprotector de un factor adecuado en una cantidad generosa, renovándolo cada dos horas.

Si pese a todas las precauciones, al final se produce una quemadura, podemos utilizar un producto específico a base de plantas que tengan propiedades emolientes, antiinflamatorias y cicatrizantes como la **caléndula**, el **llantén** o la **milenrama**.

Vitaminas y Minerales

Las vitaminas y minerales son clave en el estado de nuestra piel. La **vitamina C**, por ejemplo, es necesaria para la formación del colágeno, la proteína que le da la elasticidad. La **vitamina E** neutraliza la acción dañina de los radicales libres. Entre los minerales, destacan el **selenio**, potente antioxidante, y el **azufre** que es necesario para la síntesis de la queratina, el componente principal de las capas externas de la piel.

Aceites Esenciales

Los aceites esenciales, en uso externo, pueden ser grandes aliados para hacer frente a diversos problemas de nuestra piel. Es el caso del **árbol del té** que, con propiedades antisépticas, fungicidas y antiseborréicas, es muy útil en caso de hongos, picores de la piel o acné. También es un reconocido repelente de insectos.

Antioxidantes

La exposición prolongada al sol durante el verano se traduce en un aumento perjudicial de los radicales libres. Para luchar contra ello podemos tomar antioxidantes naturales como el **resveratrol**, una molécula que se encuentra en la piel y las semillas de uvas negras, o la **astaxantina**, un pigmento que podemos extraer de un alga, con elevada capacidad antioxidante y conocida como la "molécula de la belleza". La **coenzima Q₁₀** es otra molécula que también nos protege del envejecimiento prematuro.

Arcillas

Son perfectas, en forma de mascarillas, para mantener la piel limpia. La **arcilla blanca**, compuesta fundamentalmente por caolín, ayuda a limpiar impurezas, actúa como exfoliante y aporta luminosidad y un efecto tensor. Por su parte, la **arcilla verde**, es muy útil para pieles grasas y mixtas por su efecto regulador del exceso de grasa. Es ideal para eliminar los puntos negros y las células muertas.

Omega 3 y 6

Son dos **ácidos grasos esenciales poliinsaturados** que nuestro organismo no puede producir y que debemos introducir a través de la alimentación o mediante algún complemento. Son nutrientes esenciales para mantener la hidratación de la piel y nos protegen del envejecimiento prematuro y las arrugas.

Contra los mosquitos

Una de las agresiones más habituales que sufre nuestra piel durante el verano es la picadura del mosquito. Para protegerla hay algunas plantas que nos pueden ayudar como la **andiroba** o la **citronela** utilizadas tradicionalmente como repelentes de insectos. Si no podemos evitar la picadura, los extractos de algunas plantas, como la **ortiga** o el **hipérico**, tienen propiedades calmantes y emolientes para aliviar las molestias.

¿Sabías que...?

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo. Supone aproximadamente un 16 % del peso corporal. En un adulto medio tiene una superficie de unos dos metros cuadrados.

CÚRCUMA

Oro para la Salud



(*Curcuma longa*)

Conocida como el azafrán de la India, es una raíz de la familia de las zingiberáceas, como el jengibre. En la cocina es el ingrediente principal del curry y se utiliza como colorante alimentario. Precisamente los curcuminoides, que son los pigmentos que le otorgan el color amarillo anaranjado tan característico, son los que le confieren gran parte de sus beneficiosas propiedades.

CUIDA EL HÍGADO

Diversos estudios han reconocido su acción hepatoprotectora, al favorecer la desintoxicación del hígado.

ANTIINFLAMATORIA

El rizoma de cúrcuma ayuda a reducir la inflamación, por lo que es útil en dolores articulares, artritis, etc. Ese mismo efecto antiinflamatorio y calmante hace que sea útil en caso de dolores menstruales.

ANTI-OXIDANTE

La curcumina destaca por sus propiedades para neutralizar los radicales libres. Contribuye a prevenir la degeneración cognitiva y a frenar el envejecimiento.

AYUDA A LA DIGESTIÓN

En caso de molestias digestivas, la cúrcuma es un buen protector estomacal. Al incrementar la secreción de bilis por parte de la vesícula es útil en caso de indigestión, digestiones lentas, etc.

EFEECTO ANTI-DIABÉTICO

También se han estudiado sus efectos sobre la glucemia, constatándose que estabiliza los niveles de azúcar en sangre.



PIMIENTA

NEGRA

el gran aliado

La capacidad de nuestro organismo para absorber la cúrcuma es muy limitada.

Para optimizar ese proceso, la cúrcuma debe acompañarse de pimienta negra. Esta otra especia (*Piper nigrum*), gracias a la piperina, que es su compuesto picante, logra aumentar la biodisponibilidad de la cúrcuma y potencia la acción de los curcuminoides.

Beneficios de Dormir como un Lirón



- Ayuda a reforzar el sistema inmunológico.
- Mejora la memoria. Durante el sueño consolidas lo aprendido en el día.
- Reduce el estrés y la irritabilidad.
- Aumenta la agilidad mental. Te ayuda a ser más creativo.
- La vista descansa y se regenera.
- Músculos y articulaciones liberan la tensión acumulada.
- Beneficia al sistema cardiovascular.
- Elimina toxinas y estimula las células.
- Es un buen tratamiento de belleza. Mientras duermes las células de la piel se renuevan.

Si no duermes, te puede ayudar...

Melatonina

Reduce el tiempo necesario para conciliar el sueño.

Valeriana

Con propiedades sedantes, ansiolíticas e hipnóticas suaves.

Amapola de California

Induce el sueño, mejorando su calidad y reduciendo desvelos y pesadillas.

Pasiflora

Tranquilizante y con propiedades relajantes musculares.



PROTEGE LA MEMORIA

La memoria es el resultado de miles de conexiones entre distintas neuronas o células nerviosas. Si necesitas activar tu mente, algunos nutrientes te pueden ayudar a potenciar la capacidad de concentración y el rendimiento. Además, plantas como el Ginkgo Biloba o el Espino Blanco tienen principios activos que ayudan a mejorar la circulación sanguínea y, por tanto, a activar la capacidad mental.

EXTRACTO DE GINKGO SIGLO XXI

El ginkgo es un árbol originario del este de China. Los principios activos de esta planta ayudan a aumentar el flujo sanguíneo al cerebro contribuyendo a mejorar su actividad.

PVP (50 mL): 9,21 €



COMPOSOR 41 GINCOX COMPLEX SIGLO XXI

Mezcla de extractos de melisa, espinos blanco y ginkgo, junto con vitaminas D₃ y D₆, que contribuyen a mejorar la circulación arterial o venosa.

PVP (50 mL): 10,50 €



FOSFOSERINA COMPLEX

Es un preparado elaborado con fosfatidilserina, procedente de la lecitina de soja, enriquecido con fosfatidilcolina, taurina, vitaminas C, B₆, A, B₁₂ y E. Ayuda a mejorar el rendimiento y la atención y a potenciar la memoria.

PVP (18 sobres x 5 g): 28,36 €

PHOSFOACTIV

Elaborado, entre otros ingredientes, con lecitina de soja con fosfatidilserina, extracto de té (con L-teanina) y L-aurina.

Ayuda a optimizar las funciones mentales.

PVP (20 viales x 15 mL): 18,85 €



CÁPSULAS 18 - C AGILMÉN SIGLO XXI

Cápsulas de liberación prolongada que combinan extracto seco de ginkgo y extracto liofilizado de espinos blanco, que ayudan en el desarrollo de actividades intelectuales.

PVP (30 x 690 mg): 8,95 €

CUIDA TU PIEL

Multitud de agentes externos, junto con el paso del tiempo, agreden a tu piel día a día. Para mantenerla en un estado óptimo, los ingredientes y activos naturales pueden ser de gran ayuda.



COELITÉN

Crema con activos de propiedades calmantes. Combina aloe vera, llantén, caléndula y milenrama, que ayudan a combatir la irritación cutánea producida por la toma excesiva del sol.

PVP (40 mg): 13,87 €

RESVERASOR PLUS

Jugo deshidratado de la piel y semillas de uvas negras, con una gran concentración de trans resveratrol, polifenoles y antocianidinas que aportan a nuestra dieta antioxidantes que ayudan a combatir los efectos que los radicales libres producen sobre nuestro organismo.

PVP (28 x 800 mg): 19,86 €



ACEITE ESENCIAL DE ÁRBOL DEL TÉ

Extraído de las hojas de *Melaleuca alternifolia*.

Entre otras propiedades, ayuda a cuidar, limpiar y purificar la piel y contribuye a evitar las agresiones externas (roces, picores, microorganismos...)

PVP (15 mL): 8,30 €

VIT&MIN 22 COENZIMA Q10

La coenzima Q₁₀ es un poderoso antioxidante que ayuda a combatir la oxidación.

Vit&Min 22 Coenzima Q₁₀ se presenta en cápsulas de origen vegetal.

PVP (30 x 310 mg): 19,60 €



BONALÍN

Perlas que mezclan aceites de semillas de borraja, lino y germen de trigo, con gran riqueza en ácidos esenciales poliinsaturados tanto de la serie omega 3 como omega 6, que al no poder ser sintetizados por nuestro organismo éste necesita introducirlos a través de la alimentación.

PVP (100 x 740 mg): 31,61 €

MGDOSE



VIT&MIN 44 CURCU DEXTRIN

Comprimidos de cúrcuma ciclodextrinados para mejorar su biodisponibilidad y aumentar la protección frente a la oxidación. Potenciados con pimienta negra y selenio.

PVP (28 x 950 mg): 16,80 €



VIT&MIN 14 BERBECOL

Berbecol combina extracto de Berberis aristata, levadura roja de arroz fermentado, cromo, coenzima Q₁₀, Vitaminas D, K₂ y B₇. Son ingredientes pensados para la nutrición óptima de personas con niveles altos de colesterol.

PVP (30 x 1300 mg): 29,95 €



VIT&MIN 40 HERICIUM COMPLEX

Comprimidos formulados con melena de león (*Hericum erinaceus*), reishi, vitamina C y selenio. Con propiedades inmunomoduladoras, neuroprotectoras y antioxidantes.

PVP (60 x 1000 mg): 25,80 €



VIT&MIN 45 VITAMINA D₃ 2000 UL

La vitamina D₃ es necesaria para la correcta utilización del calcio y el fósforo en la formación y mantenimiento de los huesos.

PVP (60 x 200 mg): 8,85 €

DESCANSO Y RELAX

SEDANER SUEÑO

Comprimido de doble acción con recubrimiento de melatonina, de rápida absorción, que contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño y, en el interior, extractos de valeriana, pasiflora y amapola de california que ayudan a mantener un sueño reparador.

(24 x 650 mg)



CÁPSULAS 29 - C SEDANER SIGLO XXI

Cápsulas de liberación prolongada con lavanda, pasiflora, valeriana y espino blanco que relajan y calman en casos de nerviosismo general e irritabilidad.

PVP (30 x 690 mg): 10,85 €





DIETA LIMPIA

Dieta Limpia es el método eficaz y seguro puesto en marcha por Soria Natural para ayudarte a controlar tu peso y favorecer tu óptimo estado de salud. Acércate a tu centro más cercano y ponte en manos de nuestros expertos en nutrición y dietética.

Te enseñarán a alimentarte y diseñarán una dieta adaptada a tus necesidades. Además, siempre puedes complementar tu plan nutricional con nuestros productos.



DURILIMP

Elaborado con alcachofa, abedul, diente de león, tila, manzanilla amarga y semillas de uva. Favorece el drenaje renal y contribuye a eliminar lo que le sobra al organismo.

PVP (250 mL): 10,50 €

ABDOGRÁS

Actúa sobre la movilización de la grasa corporal, principalmente a nivel abdominal, ayudando a reducir su acumulación. Elaborado a base de melisa, mora y artemisa.

PVP (28 x 1050 mg): 20,91 €

CELULIMP

Su combinación de uvas negras, cetonas de fram-buesas, rusco, zarzaparrilla y cola de caballo, ejerce un efecto favorable sobre el metabolismo de las grasas ayudando a evitar y eliminar la celulitis.

PVP (28 x 850 mg): 10,95 €

MANGOLIP

Elaborado con extracto de semillas de mango africano y cromo, dos ingredientes cuya acción se potencia entre sí para ayudar en el control del apetito.

PVP (28 x 750 mg): 14,20 €





10
Hábitos
PARA
Bajar
Peso

Hacer dieta no tiene porqué ser sinónimo de sacrificios imposibles. Hay algunas rutinas del día a día que puedes cambiar para empezar a perder peso. Además, variar determinados hábitos también supondrá ganar en bienestar.

DESAYUNA BIEN

Habrás escuchado en multitud de ocasiones que es la comida más importante del día. De hecho, debe aportarnos el 25% de la energía y los nutrientes del día. Pero, olvídate de tomar un café rápido y las primeras galletas del armario. Siéntate con tranquilidad y toma un desayuno en el que no falten la fruta, los cereales integrales con semillas o frutos secos y una bebida vegetal.

MANTENTE ACTIVO

En lugar de utilizar el ascensor sube y baja por las escaleras. Camina cada día, lo ideal es que lo hagas a buen ritmo durante 45 minutos al menos. Si no puedes salir a andar de forma específica siempre puedes bajar un par de paradas antes en el transporte público.

OLVIDA LOS REFRESCOS Y EL ALCOHOL

Los refrescos vienen cargados de azúcares y son auténticas bombas calóricas. Lo mismo ocurre con las bebidas alcohólicas, con alto valor calórico, y además completamente vacías de nutrientes.

CENA LIGERO Y PRONTO

Nuestro cuerpo casi no necesita energía para irse a la cama, así que no hay que hacer cenas hasta acabar lleno, sino que deben saciar lo justo. Además, hay que procurar cenar dos horas antes de dormir, para haber hecho la digestión. Acostarse con el estómago lleno dificultará el sueño.

SUSTITUYE EL AZÚCAR

Prescinde de ella y, si es necesario, para endulzar tus platos utiliza estevia, una planta con alto poder edulcorante. Presta atención al azúcar que está “camuflado” en alimentos procesados.

BEBE AGUA

Te limpia y te desintoxica, al tiempo que te ayuda a saciarte. La recomendación pasa por beber dos litros al día. Para alcanzarlos puedes intercalar el agua con infusiones y caldos vegetales.

COME CONSCIENTE

Come despacio, siempre sentado, dedica tiempo a masticar y disfrutar cada bocado. Apaga el móvil y la televisión y, si es posible, aprovecha para conversar. Apreciarás los sabores, te darás cuenta de lo que ingieres y percibirás las señales de saciedad.

PRESTA ATENCIÓN A LA COCINA

Elige ingredientes frescos siempre que sea posible, dejando en un segundo plano conservas, congelados y embutidos. Opta por el vapor, el horno y la plancha frente a guisos y frituras. Incorpora verduras a tus platos, así aportarás fibra y agua, sin demasiadas calorías, al tiempo que le das color a la receta.

LEE LAS ETIQUETAS

Aprende a leer el etiquetado de los productos para controlar calorías, grasas y azúcares “ocultos”. Ten en cuenta que el listado de ingredientes aparece ordenado por cantidad, los más abundantes primero. No compres de forma mecánica.

DÉJATE ASESORAR

Huye de las dietas milagro y busca el consejo de un profesional de la nutrición que te indicará cómo seguir una dieta de adelgazamiento acorde a tus necesidades.

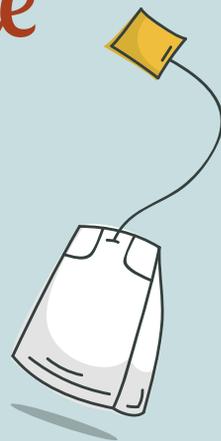




infusiones frías



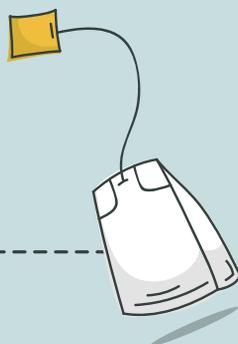
para refrescarte en verano



Las infusiones no son sólo cosa de tisanas calentitas y tazas humeantes. Cuando llega el buen tiempo podemos preparar nuestras plantas en forma de infusión fría. Son una alternativa sana a los refrescos azucarados para refrescarnos e hidratarnos, al tiempo que aprovechamos sus propiedades terapéuticas.

Prepáralas del mismo modo que una infusión caliente y consévalas en la nevera. A la hora de servir puedes añadirle unos cubitos de hielo y ¡a disfrutar!





Hinojo con Jengibre

Es una infusión digestiva y carminativa que te ayudará a reducir la hinchazón abdominal. Si quieres un toque extra de sabor puedes añadirle, a la hora de servir, un poco de romero o zumo de limón.



Ortiga y Menta

La infusión de ortiga contribuye a combatir la retención de líquidos. Además, al ser rica en hierro, calcio, silicio y potasio, es remineralizante. La puedes acompañar de un puñado de menta fresca para darle sabor.



Salvia y Limón

La salvia destaca por sus propiedades digestivas, diuréticas y antiespasmódicas. Añádele el zumo de un limón para mejorar el gusto y potenciar los efectos digestivos.

Plantas para cuidarte



Soria Natural presenta su nueva gama de plantas en bolsa procedentes de **Agricultura Ecológica**.

26 variedades diferentes para preparar tus infusiones y extraer de ellas la riqueza de sus principios activos como se ha hecho desde tiempos inmemoriales.

Contamos con **más de 500 hectáreas** con certificación ecológica en las que se cultivan algunas de estas plantas, en el entorno de nuestro laboratorio para evitar la degradación de los principios activos. Además, se recolectan en el momento óptimo, siguiendo los principios de la Agricultura Biodinámica.



Snacks Saludables



Cuando a media mañana o a media tarde sientes que el gusanillo del hambre te agujera el estómago, es difícil resistirse y no caer en la tentación de abrir rápidamente el frigorífico o ir directo a la máquina de vending.

Pero ese tentempié no tiene porqué estar reñido con una alimentación sana. Te hacemos algunas propuestas.

Fruta

Siempre es una de las opciones más saludables para picar entre horas.

Elige una pieza o, si tienes tiempo, prepara una macedonia combinando las que más te gusten.

Tostadas de arroz integral con paté vegetal

PATÉ VEGETAL DE ACEITUNA NEGRA DE SORIA NATURAL

PVP: (2x50 g): 2,40 €

TOSTADA LIGERA DE ARROZ INTEGRAL Y CASTAÑA DE SORIA NATURAL

PVP (25 uds.): 3,38 €



Rollitos de arroz integral

¿Cuándo piensas en picotear te viene a la cabeza algo con chocolate?

Nuestros rollitos están rellenos de cacao y vienen en cómodos packs de 3 unidades para llevar en la mochila. Están elaborados con arroz integral.

PVP: (3x8,3g): 0,90 €



Mixto vegetal

Combina patata, zanahoria y remolacha roja fritas en aceite de oliva virgen extra.

Con alto contenido en fibra y grasas insaturadas.

PVP: (30 g): 0,78 €





Frutos Secos

Son ricos en grasas saludables. Debes tomarlos crudos y preferiblemente, sin sal. Puedes elegir entre nueces, almendras, pistachos, anacardos...

Infusión con tortita de arroz

Puedes preparar una infusión de té verde y acompañarla de una tortita ligera de arroz integral extrusionado.

SIN GLUTEN

TORTITAS LIGERAS DE ARROZ INTEGRAL DE SORIA NATURAL

PVP: (4x3 uds. de 7,5 g): 1,56 €

TÉ VERDE INFUSIÓN DE SORIA NATURAL

PVP (20 bolsitas filtro): 3,64 €



Postre de avena con cacao

Si te apetece algo dulce y con chocolate, una buena opción es un Postre de Avena con Cacao.

Con 55 calorías por ración, no tiene grasa y es fuente de fibra. Si lo prefieres puedes elegir el Postre de Avena a la Vainilla.

PVP: (2x100 g): 2,05 €

Tomates cherry o zanahoria

Una solución rápida, incluso si el hambre te ataca por la calle, es entrar en la frutería o el supermercado y comprar unas zanahorias o unos tomates cherry. Tendrás un picoteo dulce, fresco y sano con una buena dosis de vitaminas.



MAR GARCÍA.

Presidenta de la Fundación Terapias Naturales.

“Los ciudadanos exigen poder elegir, buscar, entender, encontrar y disfrutar de terapias dentro de un marco de seguridad.”

La Fundación Terapias Naturales se ha creado para hacer frente a las campañas de descrédito y a los ataques al Sector y con el fin de defender la libertad de elección de los pacientes. Entre sus objetivos principales está la regulación ¿cómo debería llevarse a cabo?

Para el proceso de regulación contamos con expertos que han participado en la regulación de terapias naturales en otros países. La tendencia actual es ir a un modelo parecido al de Portugal o Australia, que han sido los últimos en regular, reconociendo su ejercicio, en el ámbito del área de Ciencias de la Salud, tanto para los actuales profesionales sanitarios como para los actuales terapeutas parasanitarios.

En cuanto a la formación ¿cómo consideran que tendría que estructurarse?

Para las terapias y medicinas naturales, entendemos que se deberían establecer unos estudios superiores o universitarios de Grado, de 240 ECTS, con sus posteriores posgrados, másteres y doctorados, a los que se pueda acceder con los mismos requisitos con que se accede a cualquier carrera universitaria de Ciencias de la Salud. También, para los médicos y otros profesionales sanitarios, proponemos unos posgrados o másteres de 120 ECTS.

Para demostrar la evidencia científica de las terapias naturales, la Fundación ha creado diferentes observatorios ¿cómo se organizan y cuál es su misión?

La entidad cuenta actualmente con seis observatorios: Osteopatía; Acupuntura y Medicina Tradicional China; Fitoterapia y Complementos alimenticios y suplementos; Homeopatía; Naturopatía y Técnicas Manuales y Naturales. Estos organismos técnicos, tienen como

objetivo ofrecer a la ciudadanía un marco de referencia contrastado por expertos del sector, y aportar a las autoridades correspondientes el conocimiento, el análisis y los recursos necesarios, convirtiéndose en el interlocutor adecuado para la regulación eficaz de las terapias, de los profesionales que las practican y de la formación.

La Fundación ha conseguido algo que parecía impensable hasta ahora, aunar a un Sector que nunca ha estado bien avenida. ¿Cómo lo ha conseguido?

La denigrante campaña que venimos soportando y la pretensión del Gobierno de erradicar las terapias naturales de nuestras opciones de salud y perseguir a los profesionales sanitarios y terapeutas parasanitarios que las usen, han conseguido aunar al Sector. Miles de pacientes y profesionales, defensores de la libertad de elección terapéutica, están reaccionando y diciendo NO a las presiones injustificadas del Gobierno y sumándose a la Fundación Terapias Naturales, que se constituye con el fin de alzarse con una sola voz, para representar, defender y convertirse en el portavoz y referente de las terapias naturales y los profesionales que las practican.

Agrupan al 90 por ciento del sector de la salud natural ¿qué hay del 10 por ciento restante?

Conforme avanza el desarrollo del proyecto y las acciones de la Fundación, sumamos nuevas asociaciones de profesionales, centros de formación y empresas del sector afines a los fines fundacionales. Desde la Fundación Terapias Naturales invitamos a todas aquellas entidades que quieran sumarse a esta iniciativa y adherirse a la misma.

La situación que estamos viviendo en España contrasta con lo que sucede en Europa y en otros países del mundo y va en contra de los pronunciamientos de la propia Unión Europea y la Organización Mundial de la Salud.

Efectivamente, La OMS recomienda encarecidamente la regulación de las Medicinas Tradicionales y Complementarias y su integración en los Sistemas Nacionales de Salud como respuesta a las necesidades y retos identificados por los Estados miembros.

El "Plan de protección" del Ministerio de Sanidad va en contra de las recomendaciones de la OMS, de la UNESCO y de los propios ciudadanos españoles consultados a través de las encuestas estatales (FEGyT). Más de 7 millones de ciudadanos optan actualmente por terapias naturales. Los ciudadanos exigen poder elegir, buscar, entender, encontrar y disfrutar de terapias dentro de un marco de seguridad. Las iniciativas del Gobierno actual van claramente en contra de este derecho fundamental.

El pasado mes de enero, la Asociación para Proteger al Enfermo de Terapias Pseudocientíficas (APETP) difundió el Primer Informe sobre fallecidos a causa de las pseudoterapias en España. El documento ha obtenido la contestación inmediata de la Fundación TN ¿en qué línea?

El pasado 20 de febrero en nombre de la Fundación Terapias Naturales se presenta por nuestro letrado D. Luis de Miguel Ortega, una denuncia relacionada con noticias falsas en el ámbito de la salud y el consumo ante la Fiscalía General del Estado (Fiscalía Anticorrupción) contra la APETP y su junta directiva, por las calumnias e injurias con las que intentan manipular a la sociedad española contra el uso de terapias complementarias y el consumo de productos naturales.



¿Cuáles son las próximas acciones que tiene previsto desarrollar la Fundación?

La Fundación Terapias Naturales estará en el debate político para asegurar que se respeta los intereses de los pacientes, y las propuestas de regulación de las terapias naturales y los profesionales que las practican. Para ello está haciendo vigilancia, crítica y propuesta a los programas de salud de los partidos políticos españoles de cara a las elecciones generales del 28 de abril 2019 y los comicios municipales, autonómicos y europeos del 26 mayo 2019.

A su vez, está organizando junto a la FEMTC (Fundación Europea de Medicina Tradicional China) el I Congreso de la Fundación Terapias Naturales que tendrá lugar los próximos 3, 4 y 5 de mayo 2019 en la ciudad de Peñíscola. El Congreso se centrará en la evidencia científica y la regulación de las terapias naturales como respuesta al ataque que están sufriendo por parte del Gobierno Español y otras entidades. Todo ello sin perjuicio de las diferentes iniciativas y acciones legales en las que está trabajando.



Soria Natural obtiene autorización para comercializar productos a base de cannabis en México



La Secretaría de Salud del Gobierno de México concede permiso a siete empresas

Soria Natural, a través de su filial Fitonat México, ha sido una de las siete empresas autorizadas para la comercialización de productos que contengan cannabis en aquel país.

En un acto, organizado por la Secretaría de Salud de México, a través de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), el consejero delegado de Soria Natural, Rafael Esteban Olló, recogió la autorización que permitirá a Fitonat vender materias primas -aceite de cáñamo- con la finalidad de fabricar productos con base a este ingrediente. Además, está previsto el lanzamiento de una nueva línea de productos de cannabis que incluirá cosméticos, suplementos alimenticios y medicamentos herbolario. Además del permiso a Soria Natural, COFEPRIS ha otorgado autorización a otros 37 productos, entre materias primas, suplementos, cosméticos y alimentos. Todos los productos autorizados cumplen los Lineamientos en Materia de Control Sanitario del Cannabis y sus derivados y contienen proporciones menores al 1 por ciento de tetrahidrocannabinol (THC), el principio con efectos psicoactivos de la marihuana.

Para el Comisionado Federal de la COFEPRIS, Julio Sánchez y Tépoz, la entrega de las autorizaciones de comercialización constituyó un momento "histórico para México" ya que desde hace 90 años la comercialización, exportación e importación de productos con cannabis y sus derivados ha estado prohibida en el país.

Por su parte, Rafael Esteban señaló que "para Soria Natural la obtención de la autorización supone un paso más en la apuesta de la compañía por seguir su línea de crecimiento y expansión en México." Fitonat es la única empresa de capital español que ha obtenido permisos de COFEPRIS. Junto a ella, han sido autorizadas cuatro empresas mexicanas y dos estadounidenses.

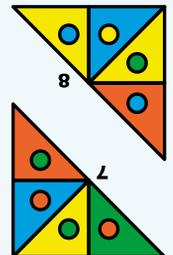
EJERCITA EL COCO (SOLUCIONES)



ENCUENTRA LA COMIDA



LOS ELEFANTES TE NECESITAN



¿CÓMO SE HACE?

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



Miles de empresarios diferentes, un partner de confianza

En el Observatorio Vodafone
de la Empresa, reunimos a expertos
para hablar de las inquietudes reales
de profesionales y empresas, y analizamos
las oportunidades que ofrece
la digitalización para cada negocio.

observatoriovodafone.com

Tu partner en la era digital.

Ready?

