

Qualitas Vitae

CUIDADOS PARA TU **APARATO LOCOMOTOR**

probióticos
tu salud depende de tu flora

ideas  eco-recetas

ia desayunar!


SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

La Naturaleza
NUNCA DEJARÁ
DE SORPRENDERNOS



COMPOSOR 08
Con equinácea,
que ayuda a reforzar el sistema inmunitario.
Expertos en cuidarte.



www.sorianatural.es

Qualitas Vitae

Nº 25 - OTOÑO-INVIERNO 2018/19

VALOR MUY NATURAL	4
EDITORIAL	5
EN PORTADA Cuidados para tu aparato locomotor	6
EN TEMPORADA Probióticos. Tu salud depende de tu flora.	10
PLANTAS QUE CURAN Los secretos del ginseng.	12
ESCAPARATE NATURAL	14
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA Limpia y renueva tu cuerpo	18
IDEAS & ECO-RECETAS	20
ACTUALIDAD Un estudio de la UPC avala la calidad de los extractos de Soria Natural frente a su competencia	24
NOTICIAS	26



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

Soria Natural obtiene el certificado de buenas prácticas de fabricación de cosméticos

Soria Natural da un paso más para mantener los principios de calidad que siempre ha tenido como seña de identidad. Recientemente ha obtenido el certificado de cumplimiento de **Buenas Prácticas de Fabricación (BPF) de Productos Cosméticos**. La certificación ha sido otorgada por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) quien ha sometido la planta a evaluación e inspección y ha concluido que cumple con las directrices establecidas en la norma ISO 22716. Soria Natural está certificada en los procesos de

fabricación, envasado, etiquetado, control y almacenamiento de cosméticos. En cuanto a las categorías de producto, están incluidos productos para el cuidado de la piel, para su limpieza, protectores solares y autobronceadores, así como productos para el cuidado del cabello.

La certificación se suma a otras con las que ya contaba la empresa como las **normas GMP para la Fabricación de Medicamentos**, la norma **ISO 9001** de Gestión de Calidad y el Sistema de Gestión Medioambiental basado en la **ISO 14001**.

Ter Stegen, jugador Fost Print con más energía 2018



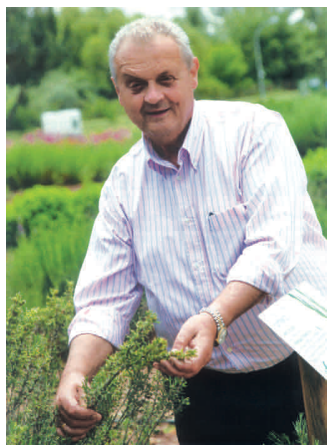
Ter Stegen ha recibido el **Premio Fost Print al jugador con más energía** del FC. Barcelona en la temporada **2017/2018**. El portero ha sido elegido por los seguidores del programa La Ronda, de Radio Marca, con sus votos a través de la web del programa.

Marc André Ter Stegen, que ha recibido el trofeo de manos de Gonzalo Irigoyen, director de marketing de Soria Natural, ha mostrado su satisfacción por el reconocimiento que supone por parte de la afición. El premio Fost Print al jugador con más energía ha cumplido este año su décima edición. En estos años también han recibido el galardón otros jugadores como Andrés Iniesta, Xavi, Sergio Busquets, Jordi Alba, Pedro o Ivan Rakitic.

Nuevo almacén robotizado

Soria Natural ha instalado un nuevo almacén robotizado de materias primas de primera transformación. La moderna instalación ha supuesto una **inversión superior a los tres millones y medio de euros**. Con espacio de almacenamiento para más de 1.000 bandejas, un robot elevador deposita y recoge las entradas y salidas de materias primas utilizadas en la fabricación de nuestros productos. El trasvase de cargas se autorregula también en altura para evitar sobrecargas en los trabajadores. El sistema tiene capacidad para cargar paletas de hasta 1.000 kilogramos. Esta tecnología aporta además **importantes mejoras en la productividad** y la gestión de costos del almacén, **aumentando su eficiencia**.





Antonio Esteban
Presidente y fundador
de Soria Natural

editorial

fundación europea de terapias naturales

Desde Soria Natural llevamos meses insistiendo en que la Medicina Natural está siendo el centro de una insidiosa campaña de ataque y desprestigio que pretende acabar con ella. Hoy, por fin, el Sector despierta, se une y pone los medios para hacerle frente. Desde estas líneas, me agrada anunciar el nacimiento de la Fundación Europea de Terapias Naturales, de la que Soria Natural forma parte como socio fundador y patrono.

FETN nace para aunar a todos los agentes que forman parte de un Sector, el de la Medicina Natural y las Terapias Complementarias, que da trabajo a miles de personas en nuestro país. Entre sus objetivos está poner en marcha acciones encaminadas a conseguir la regulación y el reconocimiento de las Terapias Naturales, y defender el derecho de cada individuo de elegir la terapia o el tratamiento que mejor se acomode a sus intereses, necesidades y valores. Desde Soria Natural siempre hemos defendido que es necesario trabajar por una legislación, de modo que queden establecidas las reglas del juego de la industria, se creen unas enseñanzas homologadas, el consumidor pueda tener toda la información adecuada al respecto y sea asesorado y tratado por profesionales especializados en Medicina Natural y Terapias Complementarias. Por eso, no hemos dudado en unirnos a este nuevo organismo que, además, hace suyas las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud que, en su estrategia sobre medicina tradicional, insta a integrar las terapias y los productos naturales en los sistemas sanitarios, del mismo modo que sucede ya en muchos países del mundo.

CUIDADOS PARA TU APARATO LOCOMOTOR

Nuestro **aparato locomotor** es el que nos **permite movernos**.

El **sistema muscular** y el **sistema esquelético** trabajan en conjunto para producir el movimiento de nuestro cuerpo.

Pero, además, el aparato locomotor **es el soporte de nuestro organismo**, nos da la resistencia y estabilidad necesarias para mantener la posición y protege nuestros **órganos internos** (cerebro, pulmones, corazón, etc.)



El aparato locomotor está formado por diferentes órganos:

- **HUESOS:** Mantienen nuestro cuerpo erguido y proporcionan protección a los órganos internos. Además, nuestro esqueleto actúa como almacén de minerales y contiene la médula ósea, encargada del desarrollo y almacenamiento de las células sanguíneas.
- **ARTICULACIONES:** Son las encargadas de permitir el movimiento. Están formadas por el líquido sinovial, el cartilago y los meniscos.
- **MÚSCULOS:** masas de tejido elástico y resistente que tiran de los huesos cuando nos movemos.
- **TENDONES:** Son bandas de tejido fibroso, resistentes pero flexibles, que unen los músculos a los huesos. Están compuestas por colágeno.
- **LIGAMENTOS:** Son bandas de tejido muy sólido y elástico que unen los huesos con las articulaciones. Están formados por colágeno.

Los **problemas que pueden afectar a nuestro sistema osteoarticular** son múltiples. Más de un 20 por ciento de la población padece algún tipo de problema de desgaste de las articulaciones y los huesos. Este porcentaje aumenta a medida que avanza la edad.

01 La **osteoporosis** es una enfermedad ósea que se caracteriza por una disminución de la densidad del tejido óseo y tiene como consecuencia una fragilidad exagerada de los huesos con riesgo de padecer fracturas. Es la enfermedad ósea más frecuente y su prevención es fundamental para evitar el avance. Para conservar y aumentar la densidad ósea se recomienda un aporte adecuado de determinadas vitaminas (D, MK7) y minerales (calcio, magnesio) que garantizan no sólo el aporte de calcio adecuado sino también que su absorción sea correcta y que se transporte, principalmente, a los huesos para conservarlos fuertes. El calcio es un mineral que a menudo se deposita en las arterias.

02 En cuanto a las patologías degenerativas, la **artrosis u osteoartritis** es una enfermedad con alta prevalencia en nuestro tiempo, que genera discapacidad y suele desarrollarse lentamente a lo largo de muchos años. Afecta al cartilago de las articulaciones sinoviales, que se desgasta y puede causar dolor y rigidez en las articulaciones, lo cual termina produciendo dificultades para los desplazamientos y las actividades de la vida diaria, sobre todo en ancianos. Es un dolor diurno, con rigidez matutina, que aumenta con la sobrecarga y bipedestación, y disminuye con el reposo y el movimiento ligero. Puede afectar cualquier articulación, pero ocurre más a menudo en las pequeñas articulaciones de las manos, en la articulación de la base del dedo gordo del pie (juanete), caderas, rodillas y la columna vertebral.

Hay suplementos que actúan como medidas preventivas para reducir el riesgo de desarrollar osteoartritis o retrasar su aparición. Aminoácidos de origen vegetal, provenientes de la soja, sulfato de glucosamina, condroitín sulfato, metilsulfonilmetano (MSM) y ácido hialurónico son suplementos de vital

importancia para poder contrarrestar el desgaste diario y natural a que están sometidas las articulaciones, ya que son sustancias naturales que se encuentran en el cartilago. Las vitaminas y minerales (C, A, D, B_v, B₂, ácido pantoténico, B₆, calcio, magnesio, manganeso, silicio) también son necesarios para la remineralización y formación de los huesos.

03 Entre las patologías inflamatorias destaca la **artritis reumatoide**, una enfermedad crónica, autoinmune, caracterizada por la inflamación de la membrana sinovial de las articulaciones. Sus síntomas son calor, enrojecimiento, hinchazón y dolor en la articulación, con reducción de la movilidad articular. También puede mostrar síntomas generales como cansancio, sensación de malestar, fiebre ligera y pérdida de peso. Suele afectar simétricamente a múltiples articulaciones, y puede causar daño también en cartílagos, huesos, tendones y ligamentos. Eso provoca un importante deterioro de la calidad de vida. Para reducir el dolor y la inflamación se aconsejan plantas antiinflamatorias y analgésicas, y suplementos de ácidos grasos esenciales omega 3. Harpagofito, escaramujo, boswelvia, salvia y los bifenoles de la oliva son plantas medicinales cuyos principios activos actúan potenciando sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas, lo cual les permite actuar en las distintas etapas del proceso inflamatorio articular. Además, presentan la ventaja de no tener efectos secundarios, por lo que pueden ser una buena alternativa o complemento a los antiinflamatorios convencionales. La membrana de huevo, también es una sustancia natural eficaz y sin efectos secundarios con acción antiinflamatoria, analgésica y con capacidad de regenerar el cartilago.

04 Estas plantas también resultan beneficiosas en caso de **esguinces y tendinitis**. En estos casos la suplementación con silicio orgánico y glicina es importante, ya que contribuyen no sólo a prevenir sino también a acelerar la recuperación de las lesiones deportivas (contusiones, fracturas, roturas musculares, torceduras, esguinces, tendinitis, etc.).

ACTIVIDADES QUE LE SIENTAN BIEN A TU SISTEMA LOCOMOTOR



Caminar: A buen ritmo durante 20 minutos cada día.

Yoga: Para fortalecer la musculatura.

Bailar: Además, mejorarás la coordinación y el equilibrio.

Nadar: En el agua, evitarás que las articulaciones sufran el impacto contra el suelo que suponen otros ejercicios, fortaleciendo los músculos.

ADEMÁS...

Mantén una postura correcta en las actividades del día a día (al agacharte, al coger peso, frente al ordenador...).

Evita el sobrepeso, que supone un esfuerzo extra para el esqueleto.

ALIMENTOS PARA EL APARATO LOCOMOTOR



PARA UNOS HUESOS FUERTES

Coles, sésamo y tofu que te aportan calcio.

Almendras, legumbres y cereales ricos en fósforo.

Avena, levadura de cerveza y arroz integral te aportan magnesio.

Salmón, sardinas o aceite de hígado de bacalao son fuente de vitamina D.

ANTIINFLAMATORIOS

Frutas, por su elevado contenido de antioxidantes y otros fitoquímicos.

Frutos secos que contienen ácidos grasos insaturados, fibra y l-arginina.

Aceite de oliva, fuente de ácidos grasos monoinsaturados.

Cereales integrales cuyo consumo ha quedado demostrado que va en relación inversa y los niveles de marcadores periféricos de inflamación.



PARA CUIDAR LOS MÚSCULOS

Plátanos, ciruelas, nueces y almendras con potasio para evitar calambres y contracturas.

Espinacas y acelgas, ricas en calcio y hierro, para mantener en buen estado las fibras musculares.

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





PROBIÓTICOS

tu salud depende de tu flora

La flora intestinal o microbiota es el conjunto de microorganismos que viven en nuestro intestino. Cada persona puede albergar más de 100 billones de estos seres en su tubo digestivo y, aproximadamente, el 95% de ellos habita en el colon, constituyendo un complicado ecosistema compuesto por entre quinientas y mil especies bacterianas diferentes y otros microorganismos, como las levaduras, que conviven en simbiosis con nuestras células.

La flora intestinal se empieza a adquirir en el momento del nacimiento. Durante el parto, las bacterias presentes en la flora vaginal e intestinal de la madre comienzan a colonizar el tubo digestivo del recién nacido. Posteriormente, en las primeras etapas de la vida, otras especies de microorganismos siguen estableciéndose en el aparato digestivo. En un primer momento, durante la lactancia, se favorece el crecimiento de las bifidobacterias y poco a poco, a medida que se introducen nuevos elementos en la dieta y aumenta la interacción con el medio, se van adquiriendo otras especies hasta que, finalmente, el niño presenta una flora madura, similar a la de los adultos, donde predominan las especies anaerobias.

Un hecho a tener en cuenta es que la flora intestinal de distintas personas, incluso aunque éstas convivan en el mismo entorno, puede presentar grandes diferencias. Este hecho hace pensar que los factores genéticos y ambientales como por ejemplo el sexo, la edad, el índice de masa corporal, el consumo de medicamentos, la dieta o la higiene, pueden influir en la composición de la microbiota. La dieta y la edad parecen ser factores muy importantes.

4 BENEFICIOS DE LOS PROBIÓTICOS

1 COMBATIR LA DIARREA

La diarrea del viajero es uno de los problemas más frecuentes cuando hacemos turismo y puede convertir nuestro viaje en un verdadero infierno. Principalmente, está causada por bacterias y virus que entran en nuestro cuerpo al consumir agua contaminada o alimentos en mal estado, normalmente cuando visitamos algún lugar en el que las condiciones de higiene y salubridad no son las más adecuadas. Para prevenir la "diarrea del turista" lo mejor es tomar ciertas precauciones como beber siempre agua embotellada, no aceptar cubitos de hielo y comer los alimentos muy cocinados. Los probióticos también son efectivos a la hora de prevenirla. Diversos estudios avalan la efectividad del hongo *Saccharomyces boulardii* en el tratamiento de las diarreas de cualquier origen, al disminuir la secreción de agua y electrolitos en el intestino.

2 MEJORAR EL SISTEMA INMUNE

La flora intestinal ejerce un papel defensivo en nuestro organismo. Es uno de los principales mecanismos de defensa que tenemos para protegernos de la entrada de agentes patógenos. Hay que tener en cuenta que el aparato digestivo y, sobretudo el intestino delgado, es la puerta de entrada de multitud de gérmenes o sustancias extrañas a través de los alimentos. Mantener una microbiota sana y en buen estado, para que funcione como barrera, no es fácil de conseguir. El ritmo de vida que llevamos, el estrés, el descanso insuficiente y la mala alimentación juegan en nuestra contra. Los probióticos nos ayudan a fortalecer los mecanismos de defensa locales a nivel intestinal, al tiempo que estimulan las defensas a nivel general. Los probióticos actúan generando determinadas sustancias (ácido láctico, peróxido de hidrógeno...) que hacen descender el pH intestinal que no toleran los gérmenes patógenos.

3 REDUCIR LOS EFECTOS DE LOS ANTIBIÓTICOS

El consumo de antibióticos puede provocar efectos colaterales sobre la flora intestinal. Aunque estos medicamentos nos ayudan a combatir infecciones bacterianas, al mismo tiempo ocasionan importantes daños en la microbiota. Reducen el número de bacterias beneficiosas del intestino y favorecen el crecimiento de otras patógenas que normalmente están en menor cantidad. Por eso es muy importante no abusar ni hacer un uso indiscriminado de los antibióticos. En estos casos, un complemento a base de probióticos ayudará a que la flora intestinal recupere su equilibrio más rápido y adecuadamente.

4 FAVORECER LA DIGESTIÓN

La función más importante del aparato digestivo es la de la transformación de los alimentos en nutrientes. En ella intervienen enzimas y probióticos, que colaboran en los procesos metabólicos de los alimentos. Ambos trabajan para que la digestión sea más eficiente y la absorción de los nutrientes más completa. Además, con su acción se logra disminuir la producción de toxinas como consecuencia de la mala digestión que, a veces provocan gases, acidez de estómago, dolores de cabeza, etc. Los probióticos, en definitiva, ayudan a prevenir y evitar trastornos gastrointestinales.



los Secretos del Ginseng

El **ginseng** es una planta a cuya raíz se le atribuyen desde tiempo inmemorial multitud de beneficios y propiedades, algunas de ellas reconocidas por diversas investigaciones. Es una pequeña planta herbácea con hojas palmatilobuladas, flores blancas y frutos en bayas rojas. El ginseng brota cada primavera y el tallo y las hojas se secan en otoño.

El nombre «ginseng» proviene de Jen shen que en chino significa «hombre raíz». Se le llama así por la forma humana que presentan muchas de las raíces de esta planta. De hecho, las raíces que tienen un aspecto antropomórfico (se parecen a un cuerpo humano) son las más valoradas comercialmente y las que tienen más precio en el mercado.

Como ginseng se denomina a numerosas plantas del género *Panax* como *Panax japonica* (ginseng japonés), *Panax pseudoginseng* (ginseng de los Himalayas), *Panax quinquefolius* (ginseng norteamericano), *Panax notoginseng* (ginseng chino o ginseng san-chi), *Panax trifolius* (ginseng enano), *Panax vietnamensis* (ginseng vietnamita). Incluso existen otras especies que también se nombran como ginseng por los efectos semejantes que presentan, pero que no son del género *Panax* como *Eleutherococcus senticosus* (eleuterococo o ginseng siberiano), *Angelica sinensis* (ginseng hembra o Dong Quai),

Lepidium meyenii (ginseng peruano o Maca), *Withania somnifera* (ginseng indio o Ashwaganda), *Pfaffia paniculata* (ginseng brasileño), etc.

Actualmente en el mercado nos podemos encontrar diferentes tipos de ginseng, pero las principales especies que se utilizan son el ginseng coreano o asiático (*Panax ginseng* C.A. Meyer) y el ginseng americano (*Panax quinquefolius* L.). En este sentido, es el ginseng coreano el reconocido como de mejor calidad y, en su categoría, las variedades de rojo o negro se destacan como las más apreciadas.

Del ginseng se utiliza principalmente la raíz. En ella se encuentran una serie de sustancias, llamadas ginsenósidos o panaxósidos, que se consideran los principales componentes activos que otorgan a la planta sus beneficios. El contenido de ginsenósidos puede variar ampliamente según la especie, el lugar de crecimiento, la edad de la planta cuando se cosecha (el contenido total de saponinas alcanza su nivel máximo alrededor de los 6 años de edad), la parte de la planta utilizada, la época de cosecha y los métodos de cultivo. Por ello, **los niveles, proporción y composición en ginsenósidos pueden ser muy variables** de un ginseng a otro y, con ello, su posible actividad farmacológica y clínica y su efecto terapéutico.

El método de procesamiento al que es sometida la planta tras la recolección también influye en la calidad del ginseng. Según los diferentes procesos a los que son sometidas las raíces, existen diferentes formas de *Panax ginseng*: fresco, blanco, rojo y negro.

Fresco: tiene menos de 4 años. Presenta un 70% de agua por lo que puede descomponerse fácilmente durante el almacenamiento y el transporte. No es adecuado para mantener durante un periodo de tiempo largo. Posee menor cantidad de principios activos (ginsenosidos) no sólo por tener menos de 4 años sino porque se suele utilizar la raíz principal, que es la de menor concentración en ginsenosidos.

Blanco: se puede recolectar entre los 4 y los 6 años. La raíz fresca es lavada, secada al sol o en un horno y posteriormente pelada, desprovista de sus raicillas secundarias. Es, precisamente, en esta capa externa y en las raicillas donde hay una mayor cantidad de ginsenosidos. Además, algunos de los principios activos pueden perderse durante este proceso.

Rojo: se recolecta a partir de los 6 años. Las raíces se limpian y se clasifican por tamaño, luego se someten a un proceso de vaporización (flujo de aire caliente entre 120-130° C), que vuelve rojizas las raíces y finalmente las seca. Este ginseng presenta una mayor concentración de ginsenosidos y, por tanto, un aumento de actividad farmacológica.

Una variedad de ginseng rojo es el **ginseng rojo fermentado**. Como su nombre indica es el ginseng rojo que posteriormente es fermentado por microorganismos, generalmente constituyentes de la flora intestinal (pueden ser diferentes microorganismos según las empresas que lo comercializan), con la finalidad de mejorar las diferencias individuales en la absorción de los ginsenosidos, de modo que todo el mundo pueda disfrutar de las ventajas del ginseng rojo independientemente del estado de su flora intestinal.

Negro: En este caso el ginseng, es sometido al proceso de vaporización del ginseng rojo pero nueve veces en lugar de una. Es un método que aumenta la biodisponibilidad de los ingredientes activos y optimiza mucho más la composición del ginseng. En concreto, permite aumentar la concentración de determinados ginsenosidos (Rg3, Rg5, Rk1, Compuesto K, etc.) En esta variedad hay que estar atento a la composición del producto porque en algunos casos, no utilizan únicamente la raíz, sino que le añaden las semillas y flores del ginseng. Como en el caso del ginseng rojo, también existe una variedad de **ginseng negro fermentado**.

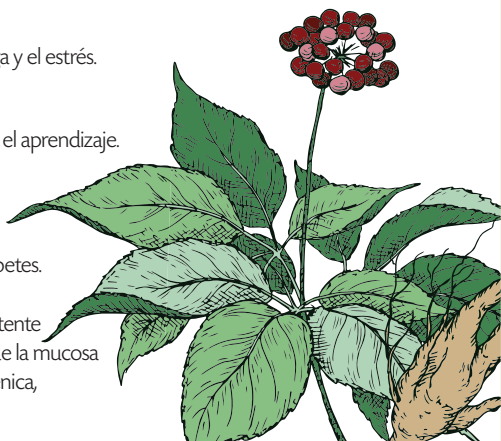
Debido a la multitud de acciones atribuidas al ginseng su consumo ha aumentado enormemente en las últimas décadas lo que hace a esta planta muy susceptible de adulteraciones. Por esta razón, se debe ser muy cuidadoso a la hora de evaluar la autenticidad de la planta.

Propiedades del Ginseng

El ginseng es una de las plantas medicinales más populares utilizadas desde hace miles de años por sus propiedades. Ya sea a través de estudios clínicos o a través de la experiencia empírica en su uso tradicional, la raíz de ginseng se distingue porque:

- » Aumenta la resistencia del organismo frente a la fatiga y el estrés.
- » Incrementa el rendimiento físico e intelectual.
- » Mejora la memoria, la capacidad de concentración y el aprendizaje.
- » Neuroprotector.
- » Estimula el sistema inmunológico.
- » Por su acción hipoglucemiante es útil en caso de diabetes.

Algunas investigaciones indican también que es un potente antioxidante, antiinflamatorio, antialérgico, protector de la mucosa gástrica, antiagregante plaquetario, con acción estrogénica, hepatoprotector e hipolipemiante, entre otras.



Escaparate Natural

GINSENG NEGRO FERMENTADO

Cápsulas de origen vegetal elaboradas con Ginseng coreano (*Panax Ginseng* C.A. Meyer), cultivado en los campos ecológicos de Soria Natural en Garray (Soria). Gracias a la combinación del clima de esta región con la práctica de técnicas de cultivo especiales, se ha obtenido un ginseng de calidad suprema. Además, se ha implementado un delicado procedimiento de vaporización y fermentación (9 veces), para obtener Ginseng Negro Fermentado, lo que permite obtener principios activos mucho más asimilables por el organismo. PVP (24 x 500 mg): 23,95 €



TUS DEFENSAS CARGADAS

Con el cambio de estación llegan las variaciones bruscas de temperatura. Si a eso le sumas el ajetreo del día a día, que te supone un descanso insuficiente, estrés, contaminación ambiental, o una alimentación desequilibrada, tienes muchas posibilidades de que las defensas de tu organismo caigan. Confía en las plantas medicinales para fortalecer tu sistema inmunitario.



FENSATÍN 13-C

Cápsulas de liberación prolongada de equinácea y propóleo, que te ayudan a prepararte para el invierno. PVP (30 x 690 mg): 14,95 €

PROPOLÍN

Comprimidos de propóleo para chupar con los que obtendrás una agradable sensación de suavidad y frescor en boca y garganta.

PVP (48 x 250 mg): 7,97 €



EXTRACTO DE PROPÓLEO SIGLO XXI

Como el resto de productos de su gama, el Extracto de Propóleo Siglo XXI cuenta con mayor biodisponibilidad al haberse incluido en su formulación el uso de ciclodextrinas. El propóleo destaca por su capacidad para estimular nuestras defensas.

PVP (50 mL): 12,80 €

CUIDADOS PARA TU APARATO LOCOMOTOR

Huesos y articulaciones fuertes es sinónimo de calidad de vida. Hay complementos alimenticios que te ayudarán a proteger y mantener tu aparato locomotor.



MINCARSUPLEX OVO

Comprimidos elaborados con sulfato de glucosamina, sulfato de condroitina, membrana de huevo, ácido hialurónico y MSM. Ayuda a proteger las articulaciones, al tiempo que favorece la recuperación del cartilago y contribuye a reducir el dolor articular.

PVP (84 x 1175 mg): 29,90 €



SILORGLIC

A base de silicio orgánico y glicina, especialmente pensado para deportistas ya que ayuda a prevenir las lesiones deportivas y a acelerar su recuperación en caso de que se produzcan. En general, está recomendado para hacer frente a problemas articulares y dolores musculares. Se presenta en formato gel en cómodos envases monodosis.

PVP (14 x 25 g): 18,39 €



NOFLASOR

Comprimidos elaborados con plantas de reconocida acción antiinflamatoria. Elaborado a base de escaramujo, salvia, harpagofito, oliva y boswellia.

PVP (28 x 800 mg): 19,95 €



MINCARTIL CLASSIC

Complemento alimenticio de origen exclusivamente vegetal que es una importante fuente de aminoácidos con minerales (calcio, magnesio, manganeso y silicio) y vitaminas (C, A, D y grupo B).

PVP (300 g): 19,95 €



OSTEOCOMPLEX

Fórmula exclusiva con calcio, magnesio, vitamina D₃ y Vitamina K₂ (MK7), que contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Fortalece los huesos al tiempo que evita la calcificación.

PVP (120 x 19): 22,27 €

Escaparate Natural



PROBIÓTICOS:

LA SALUD DESDE EL INTERIOR

La flora intestinal es uno de los principales mecanismos de defensa con los que cuenta nuestro organismo para protegernos contra la invasión de microorganismos patógenos. Los probióticos son microorganismos que llegan vivos al intestino y contribuyen al equilibrio y repoblación de la flora intestinal. No están de forma permanente allí, por lo que es muy importante ingerirlos con regularidad.

PROBIASTRIN

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

PVP (20 x 570 mg): 13,95 €



PROBINFLAM

Con fermentos recubiertos con un doble microencapsulado para protegerlos contra el pH del estómago y garantizar así que llegan vivos al colon. Contiene *Bifidobacterium longum* ES1®, *Lactobacillus rhamnosus* CBT LR5, *Bifidobacterium bifidum* BB47 y vitaminas.

PVP (20 x 450 mg): 8,15 €

INTESREG PLUS

Cuida la salud de tu intestino combinando la acción conjunta de las bacterias probióticas microencapsuladas con glutamina e inulina. Ayuda a cuidar y proteger la mucosa intestinal.

PVP (14 x 10 g): 22,95 €



INULAC PLUS

Para después de comidas pesadas, comprimidos masticables que ayudan a mejorar la función intestinal y digestiva (pesadez, hinchazón, gases). Con enzimas digestivas y fermentos lácticos.

PVP (24 x 2 g): 8,99 €

INMUNODEN

Elaborado con uvas blancas, lactoferrina, probióticos y hongos inmunostimulantes. Ayuda al funcionamiento del sistema inmune, contribuyendo a regenerar su flora intestinal beneficiosa.

PVP (10 x 11 mL): 17,22 €



DIETA LIMPIA

Los drenantes son un magnífico complemento en una dieta de control de peso. Plantas como el abedul, el hamamelis, el té, la ortiga verde o el diente de león te ayudarán a combatir la retención de líquidos y a sentirte más ligera. Combinalos con una dieta equilibrada, agua y la práctica de ejercicio.



CACTILIMP

Elaborado con Cactinea, obtenida del fruto del nopal, favorece la eliminación de líquidos retenidos en exceso en el organismo. Además, la presencia de boldo, abedul y hamamelis potencian la acción depurativa y drenadora.

PVP (28 x 1200 mg): 13,70 €

COFIDRÉN

Gracias a la combinación de rabos de cereza, café verde descafeinado, enebro, ortiga verde, vara de oro y diente de león resulta efectivo para favorecer la eliminación de líquidos.

PVP (14 x 15 mL): 17,50 €

DURILIMP

Elaborado con alcachofa, abedul, diente de león, tila, manzanilla amarga y semillas de uva. Ayuda a renovar y drenar el organismo y contribuir a eliminar lo que le sobra favoreciendo la regeneración interior.

PVP (250 mL): 11,24 €

THYMENTÉ

Es una agradable infusión de plantas (tomillo, menta, té blanco y té verde) ideal para después de comer ya que ayuda a recuperar el equilibrio.

PVP (20 x 1,2 g): 4,63 €





Jessica Lamy.
Dpto. Dietética y Nutrición
de Soria Natural

Seguro que durante el verano has ganado algún kilo de más (barbacoas, tapas...). Pues bien, con la vuelta a la rutina y a la normalidad es habitual sentirse un poco pesado y con la tripa más hinchada de lo normal.

Es un buen momento para limpiar nuestro cuerpo por dentro, eliminando las toxinas y otras sustancias nocivas que se han ido acumulando. Debemos drenar nuestro cuerpo haciendo frente a la retención de líquidos.



¿QUÉ ES LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS?

La retención de líquidos, también conocida como edema, es una acumulación excesiva de líquidos en los tejidos corporales, sobre todo en zonas como las piernas y tobillos. Provoca la aparición de celulitis, pesadez en las piernas e hinchazón abdominal y, todo ello, se traduce en un aumento de peso.

LAS CAUSAS

- Una mala hidratación.
- Incorrecta alimentación: consumo elevado de alimentos ricos en sal.
- Llevar una vida sedentaria: estar muchas horas de pie o sentada.
- Cambios hormonales como el embarazo o la ovulación.
- Consumo de determinados medicamentos como estrógenos, corticoesteroides, antiinflamatorios no esteroideos, fármacos para la tensión arterial, etc.
- Enfermedades derivadas del corazón, el hígado o los riñones, además de una alteración de la tiroides.

¿CÓMO COMBATIRLA?

- Reduce el consumo de sal (Na) y de alimentos procesados, ya que tienen potenciadores del sabor y su contenido en sodio es bastante alto.
- Incrementa el consumo de frutas y verduras.
- Aumenta la actividad física. No pases demasiado tiempo ni de pie ni sentada, ya que dificulta el retorno venoso.
- Toma infusiones de plantas, eso hace que incrementes el consumo de agua bebiendo más sin darte cuenta.
- Toma drenantes. Son complementos alimenticios que contienen extractos de plantas diuréticas y ayudan a eliminar líquidos de forma más rápida.
- Antes de ir a dormir, realiza ejercicios de yoga restaurativo: estirada en la cama y con las piernas contra la pared, quédate 3 minutos respirando conscientemente creando una sensación de relajación.
- Duerme con un cojín por debajo de las piernas para tenerlas un poco elevadas y mejorar la circulación.
- Alterna agua fría y caliente bajo la ducha, así activas la circulación de los vasos sanguíneos y linfáticos.

AGUA, EL GRAN ALIADO

Ya sabemos que beber agua en cantidad adecuada es uno de los mejores aliados a la hora de controlar el peso, pero también nos ayuda a hidratarnos, refrescarnos y depurarnos.

Para favorecer la depuración natural del organismo:

- **Bebe agua a lo largo del día.** Así facilitarás el correcto funcionamiento de los riñones e incrementarás la eliminación de sustancias tóxicas del organismo.
- **Bebe 2 vasos de agua al levantarte, antes de desayunar,** eso estimula la diuresis y favorece la eliminación de la orina.

¿POR QUÉ UTILIZAR DRENANTES?

Cuando inicias una dieta, es beneficioso el uso de un complemento alimenticio que te ayude a **detoxificar** y **depurarte**. De esta forma eliminarás las toxinas acumuladas en el organismo, pero también ayudarás a eliminar líquidos, provocando la sensación de piernas más ligeras y encontrándote más deshinchada.

La combinación de principios activos naturales es ideal para limpiar y drenar nuestro organismo, haciendo efecto detox. Plantas como el **té verde, la alcachofa, el abedul, el boldo, el cardo mariano, los rabillos de cereza, etc.** tienen propiedades que contribuirán a limpiar tu cuerpo.



¿cómo desayunar!

El ritmo frenético de la vida diaria o el deseo de perder peso son, a menudo, la excusa que utilizamos para prescindir del desayuno o reducirlo a la mínima expresión. El hecho de no tomar un desayuno completo y equilibrado es una costumbre muy poco saludable: la falta de glucosa empuja al organismo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones.

El desayuno debe aportar el 25% de los nutrientes y energía diaria de una persona. Gracias al desayuno, el cuerpo recupera la energía y nutrientes que le permiten ponerse adecuadamente en marcha cada día, especialmente después de largas horas de ayuno durante la noche.

los imprescindibles

BEBIDA VEGETAL

Nos ayuda a rehidratarnos y su contenido de grasa es bajo.

CEREALES INTEGRALES CON SEMILLAS

Son fuente de hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra.

FRUTA

Proporcionan al organismo una buena cantidad de vitaminas.

ACEITE DE OLIVA

Alto contenido en ácido oleico y antioxidantes.



nuestras propuestas

SIN LACTOSA



BEBIDA DORADA

novedad

Bebida vegetal ecológica de alpiste y arroz integral con cúrcuma y pimienta negra, lista para tomar cuando quieras.

PVP (1L): 2,35 €

SIN GLUTEN



LICUADO DE MANZANA Y ZANAHORIA

Zumo de zanahoria y manzana procedentes de Agricultura Ecológica.

PVP (500 ml): 2,93 €

SIN ACEITE DE PALMA



MANGETAL

novedad

Alternativa vegetal a la mantequilla. Elaborada con sólo cuatro ingredientes, cien por cien vegetales y procedentes de Agricultura Ecológica

PVP (150 g): 4,80 €

SIN GLUTEN



OLITOMATE

Desayuno mediterráneo con tomate y aceite de oliva virgen extra (20%) para untar.

PVP (2 x 25 g): 1,03 €

RICER'S

Almohadillas de arroz integral rellenas de crema de cacao.

PVP (375 g): 4,67 €

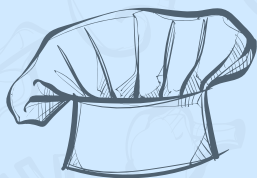
RICE BALLS CACAO

Bolitas de arroz integral y cacao

PVP (250 g): 2,83 €

SIN GLUTEN





un menú sano y completo

desayuno

INGREDIENTES:

BEBIDA DE AVENA DE SORIA NATURAL

PVP (1L): 1,60 €

RICE BALLS QUINOA DE SORIA NATURAL

PVP (250 g): 3,35 €

FRUTA DE TEMPORADA



comida - Montaditos veganos de burger -

INGREDIENTES:

HAMBURGUESA VEGETAL SABOR BARBACOA DE SORIA NATURAL PVP: (2x80 g) 3,30 €

TOSTADA LIGERA DE ARROZ INTEGRAL DE SORIA NATURAL PVP (25 x 3,6 g): 2,50 €

VEGENESA DE SORIA NATURAL PVP (200 g): 3,25 €

BROTOS DE ALFALFA — MENTA

PREPARACIÓN:

Con la ayuda de un molde, corta en círculos las tostadas ligeras de arroz y las hamburguesas. Calienta éstas en la sartén. Prepara los montaditos colocando sobre la tostada un poco de Vegenesa y la hamburguesa y decorando con una hojita de menta y unos brotes de alfalfa.



PVP recomendado para península. IVA incluido.



merienda

INGREDIENTES:

BEBIDA DE ARROZ CON CANELA AL LIMÓN
DE SORIA NATURAL

PVP: (1 L) 2,80€

ROLLITOS DE ARROZ CON CREMA DE CACAO
DE SORIA NATURAL

PVP (3 x 8,3 g): 0,90 €

cena - Barquitos de endivias -

INGREDIENTES:

3 LIMAS — 1 PEPINO — 2 TOMATES
1 AGUACATE MADURO — 1 CEBOLLA MORADA
ENDIVIAS — CILANTRO — ACEITE DE OLIVA VIRGEN
SAL — PIMIENTA NEGRA
ALMENDRAS PICADAS — COCO RALLADO
ROLLITOS DE TOFU CON ACEITUNAS DE SORIA NATURAL

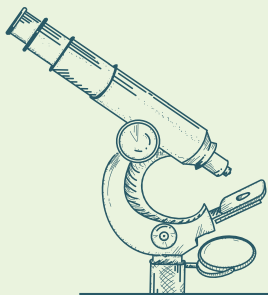
PVP (200 g): 2,55 €

PREPARACIÓN:

Pica el pepino, el tomate, el aguacate, el cilantro, la cebolla y el rollito de tofu. Añádeles sal, pimienta y un poco de aceite de oliva. Mézclalo todo con el zumo de las limas. Ralla el hueso del aguacate por encima y deja marinar toda la mezcla durante 15 o 20 minutos en la nevera. Sirve sobre las hojas de endivia espolvoreando por encima almendras picadas y coco rallado.



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



Un estudio de la Universidad Politécnica de Cataluña avala la calidad de los extractos de Soria Natural frente a su competencia.

Un estudio del Centro de Investigación en Seguridad y Control Alimentario (CRESCA) de la Universidad Politécnica de Cataluña ha analizado la calidad en principios activos de cinco complementos a base de plantas. El estudio analiza y compara los extractos de alcachofa, cola de caballo, diente de león, pasiflora, propóleo y valeriana de cinco laboratorios presentes en el mercado español (Biover, Drasanvi, Phyto Biopôle, Terra Verda y Soria Natural). Los resultados reflejan la posición de liderazgo de Soria Natural situando la calidad de sus productos muy por encima del resto.

El equipo investigador de la Universidad Politécnica de Cataluña resalta el creciente interés de la sociedad actual por los productos nutricionales que, dicen, ha significado un aumento tanto de la oferta de productos en sí, como del número de canales y fabricantes/distribuidores en el mercado nacional. Eso ha provocado que, tanto productores como consumidores, deseen conocer mejor la composición y las características de los productos para poder diferenciarse y diferenciarlos. Sin embargo, los autores del estudio señalan la manifiesta dificultad que el consumidor tiene para comparar, con datos objetivos, productos comercializados con un nombre y una composición aparentemente similares. Las razones pasan, en el caso concreto de los complementos alimenticios a base de plantas medicinales, por la variedad de la propia planta, el clima, las condiciones de cultivo, el grado de maduración o las formas de elaboración, entre otras. Para aportar luz al asunto, el CRESCA ha analizado y comparado seis variedades de extractos de planta de cinco laboratorios presentes en el mercado español.

Utilizando la tecnología de la Cromatografía Líquida de Alta Resolución (HPLC), el Centro de Investigación en Seguridad y Control Alimentario, ha determinado el contenido total en flavonoides, especificando en algunos casos el contenido concreto de alguno de ellos.

Del resultado de los análisis, el informe concluye que en el caso de los extractos de alcachofa, el de Soria Natural tiene seis veces más contenido en flavonoides que el de Terra Verda que ocuparía la segunda posición. Ese contenido llega a ser unas 22 veces superior si se compara con el de Biover y hasta 294 veces más que el contenido detectado en el caso del producto de Phyto Biopôle.

En el caso de la cola de caballo, el producto de Soria Natural supera en 10, 12 y 13 veces la cantidad de flavonoides hallada en los de Biover, Drasanvi y Terra Verda, respectivamente.

En el caso de los productos cuya base es el diente de león la dispersión también es notable. En el producto fabricado y comercializado por Soria Natural la cantidad de principio activo supera en un 45% al de Drasanvi.

El análisis de los extractos de Pasiflora concluye que el contenido detectado en el producto de Soria Natural es superior en un 60% al del segundo (Drasanvi).

En los productos cuya base es el propóleo, el nivel de flavonoides totales encontrado en el de Soria Natural es entre tres y cuatro veces la concentración encontrada en el resto.

Por último, en los extractos de valeriana, el producto de Soria Natural es el que presenta un mayor contenido de principio activo, expresado en ácido valérico, siendo un 10 % superior al detectado por su competidor más inmediato (Biover).

El estudio concluye que en todos los productos de mercado de Soria Natural se han encontrado concentraciones de los principales principios activos más elevadas. Además, estas cantidades se corresponden con los valores que se incluyen en los embalajes de los productos.



Resumen de resultados expresados en porcentaje de principios activos

		Drasanvi	Biover	Terra Verde	Phyto Biopôle	Soria Natural
Pasiflora	Flavonoides totales (%)	0,178	0,096	0,032	0,03	0,29
Cola de Caballo	Flavonoides totales (%)	0,014	0,018	0,013	0	0,18
Diente de león	Flavonoides totales (%)	0,048	0,01	0,004	0,007	0,07
Própolis	Flavonoides totales (%)	0,135	0,15	0,159	---	0,55
	Galangia (%)	0,04	0,104	0,106	---	0,3
Alcachofa	Flavonoides totales (%)	0,00264	0,0046	0,017	0,00034	0,1
	Cinarina (%)	0,00572	0,00144	0,0163	0	0,08
Valeriana	Ácido valerénico (%)	0,00203	0,0181	0,002	0,00252	0,02

SORIA NATURAL, COMPROMETIDOS CON...

la Calidad



GMP



ISO 9001 Y 14001



Agricultura Ecológica

el Desarrollo Sostenible



Gestión de Residuos



Sistema de Riego Inteligente



Depuración de Aguas Residuales



Excelencia Energética

el I+D+i



Planes de Investigación



Desarrollo de Nuevos Procedimientos Extractivos

PRODUCTO
en
CAMPAÑA



SORIA NATURAL, EXPERTOS EN CUIDARTE

Durante los meses de septiembre, octubre y noviembre, **Soria Natural**, comprometida desde hace más de 35 años con el Sector de la Medicina Natural, ha lanzado una **potente campaña de publicidad en los principales medios de comunicación nacionales**, tanto en TV, como en Radio, Prensa, Medios Digitales y Redes Sociales. Se trata de una fortísima apuesta por **prestigiar la Medicina Natural**, a través de una marca sólida y reconocida, e incentivar la venta de productos naturales con **Compositor 8** como referente, el producto más vendido en herbolarios y parafarmacias y en el que han confiado ya más de un millón de familias en el mundo.

El compromiso de Soria Natural con sus clientes se vuelve a poner de manifiesto ahora que la compañía redobla esfuerzos para incentivar el consumo de productos naturales a través de la promoción de Compositor 8.

El plan de comunicación prevé estar presente en diferentes medios durante un periodo de tres meses. En **televisión** (Antena 3, La Sexta, Telecinco, Cuatro y televisiones temáticas) el spot llegará a 17.500.000 de mujeres, público objetivo de la campaña según un estudio de hábitos de compra de productos naturales. En **radio**, se combinarán las menciones en directo con las cuñas en programas de máxima audiencia de Cope, Europa FM y Kiss FM. Además, también está prevista la inserción de publicidad en algunas de las **revistas** femeninas de más audiencia (Lecturas, Semana, Clara, Mía, Saber Vivir, Cuerpo Mente...) así como en sus ediciones digitales. Para reforzar la inversión en medios convencionales con acciones en las principales **redes sociales** la campaña ha contado con reconocidos influencers del entorno salud y deporte, como Saúl Craviotto, Patricia Montero, Ernest Dift, Paula Butragueño o Isabel del Barrio entre otros.

TV TELEVISIÓN	RADIO	Prensa	REDES SOCIALES, INFLUENCERES
 Antena 3 cuatro laSexta pulsatv	 COPE EUROPA FM KISS FM	 CLARA LECTURAS SEMANA MENTE SANA SABER VIVIR mía CUERPO MENTE LABORES	 SAUL CRAVIOTTO @saul_craviotto seguidores: 196K PATRICIA MONTERO @patrymontero seguidores: 398K ERNEST DIFT @ernestdift seguidores: 284K PAULA BUTRAGUEÑO @pau_inspirafit seguidores: 74K ISABEL DEL BARRIO @onmytrainingshoes seguidores: 58K

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

El ideal de cualquier
negocio, tener
todo bajo control

**Vodafone
Red Infinity**

La nueva oferta para pymes
con la que despreocuparte de todo:

- Fibra 60Mb + Centralita virtual
- 50 GB de datos móviles*
- Internacional

u partner en la era digital.

Ready?

vodafone.es/redinfinity