

Qualitas Vitae

EN TEMPORADA

Cómo proteger
la garganta del frío

CUÍDATE

Ritmos circadianos.
El reloj invisible del bienestar

IDEAS & ECO-RECETAS

Cocina con
@patrimediolimon

MAGNESIO

5 preguntas
para entender
su importancia

MUCHO MÁS QUE UNA JALEA

**ENERGÍA
VITALIDAD
RENDIMIENTO DEPORTIVO
RESISTENCIA
MENTE Y CONCENTRACIÓN
DEFENSAS
ANTIOXIDANTE
HUESOS Y MÚSCULOS**

**FORMATO
EXCLUSIVO**
SISTEMA DE
DOBLE DEPÓSITO

CÓMODO Y FÁCIL
DE TOMAR
MÁS BIODISPONIBLE



Qualitas Vitae

EDITORIAL

En un mundo en constante transformación, mantenerse fiel a unos principios no significa resistirse al cambio, sino evolucionar desde lo esencial. En Soria Natural, llevamos más de 40 años desarrollando soluciones de salud natural con la convicción de que solo desde el conocimiento, la ciencia y la experiencia puede construirse una propuesta realmente útil para las personas.

No entendemos la innovación como una moda, sino como una necesidad que debe ir acompañada de rigor. La salud no puede improvisarse. Por eso, apostamos por ingredientes avalados, procesos de alta calidad, estudios clínicos y formatos que mejoren la disponibilidad.

Nuestros productos han cambiado, nuestros envases también, pero el espíritu que nos mueve es el mismo: acercar la fuerza de las plantas al bienestar de cada persona, desde la honestidad, la investigación y el compromiso.

Seguimos creciendo desde la raíz. Con la mirada puesta en el futuro, pero con los pies firmemente apoyados en nuestros valores.

EQUIPO EDITORIAL Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García y Ana Tarancón
REDACCIÓN Mónica Calvo y Sandra Romero
MAQUETACIÓN Beatriz Alonso
DPTO. DISEÑO Javier Caballero y Alberto Pérez
COLABORADORES Nerea Rivera, Antonio Valenzuela y Juan Pedro Ramírez

EDITA

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

IMPRIME

Rotocobrhí DEP. LEGAL S0-53/2002 ISSN 1695-3746

FÓRMATE CON NOSOTROS

www.sorianaturalformacion.com

¡SÍGUENOS EN...!



EN ESTE NÚMERO

EN PORTADA

4. Magnesio

Cinco preguntas para entender su importancia

RUTINAS SALUDABLES

7. Remedios naturales para las agujetas

EN TEMPORADA

8. Cómo proteger la garganta del frío

CUÍDATE

10. Ritmos circadianos. El reloj invisible del bienestar

TE INTERESA

12. Cabello fuerte con soluciones naturales

13. Cómo leer las etiquetas

VIVIR CON SALUD

14. Hogar más natural. Consejos para vivir sin tóxicos

DIETA

16. Gana salud y vitalidad y pierde peso

PLANTAS PARA TU BIENESTAR

18. Plantas para mantener el estado de ánimo en los meses oscuros

IDEAS & ECO-RECETAS

20. Cocina con @patrimediolimon

22. ¿Te cuidas? Bebidas vegetales funcionales

TOMA NOTA

24. Lo natural evoluciona. Innovar sin perder las raíces

ACTUALIDAD

26. Soria Natural se incorpora a ASOBIO



MAGNESIO

5 PREGUNTAS PARA ENTENDER SU IMPORTANCIA

El magnesio es uno de los minerales más abundantes en el cuerpo humano. Nuestro organismo contiene unos 25 g de magnesio de los cuales, el 60-70% se encuentra en los huesos, que constituyen, junto con los músculos, una reserva de este mineral. El resto se encuentra en el interior de las células de los tejidos blandos y, en menor proporción, en el plasma. Con la edad, el contenido de magnesio del organismo tiende a disminuir.

¿POR QUÉ NOS FALTA MAGNESIO?

El déficit de magnesio (hipomagnesemia) se puede deber a diferentes motivos.

- Puede ser que nuestra dieta sea pobre en este mineral, sobre todo si incluye muchos ultraprocesados: las harinas refinadas contienen muy poco magnesio y los azúcares refinados pueden dificultar su absorción.
- Los suelos en los que se cultivan los alimentos cada vez son más pobres en magnesio.
- El estrés crónico, también puede estar detrás, dado que cuando estamos estresados nuestro cuerpo demanda mucho magnesio para ayudar a regular el exceso de cortisol.
- Si tomas determinados medicamentos como diuréticos, medicamentos para la tensión, antibióticos o corticosteroides.

¿QUÉ ALIMENTOS NOS APORTAN MAGNESIO?

- Nueces y almendras
- Espinacas y acelgas
- Semillas (calabaza, chía...)
- Cacao
- Plátanos y aguacates
- Legumbres (garbanzos, soja...)

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEFICIENCIA DE MAGNESIO?

Puede que te falte magnesio si sufres:

- Calambres y dolor muscular
- Cansancio y fatiga
- Estrés
- Migrañas y dolor de cabeza
- Cambios de humor y ansiedad
- Insomnio
- Arritmia

¿CUÁLES SON SUS FUNCIONES?

Más de 300 reacciones enzimáticas que se producen en nuestro cuerpo lo necesitan. El magnesio está involucrado en la producción de energía, en la síntesis de proteínas y de ATP y en el mantenimiento del ADN. También es fundamental para el mantenimiento de los huesos, para la función muscular –de hecho la falta de magnesio es sinónimo de contracturas musculares– y la función nerviosa.

¿QUÉ TIPO DE MAGNESIO NECESITAS?

No todas las sales de magnesio son iguales. Su biodisponibilidad, es decir, qué cantidad absorbe nuestro organismo, así como la tolerancia digestiva, varía de unas formas a otras. Además, cada una tiene incidencia sobre unas funciones y puede combinarse con otros compuestos. Elige, con el asesoramiento de un profesional, la más beneficiosa para ti.

SAL	ADECUADO PARA	BIODISPONIBILIDAD	TOLERANCIA DIGESTIVA
BISGLICINATO de magnesio	Reducir el cansancio y la fatiga Sistema nervioso y muscular		
CITRATO de magnesio	Salud ósea Déficit general de magnesio		
TAURATO de magnesio	Estrés y ansiedad Salud cardiovascular		
CARBONATO de magnesio	Acidez estomacal Estreñimiento		
HIDRÓXIDO de magnesio	Digestiones pesadas Acidez estomacal		
CLORURO de magnesio	Calambres musculares Déficit general de magnesio		
TREONATO de magnesio	Salud cognitiva Memoria y concentración		

nuevos



REMEDIOS NATURALES PARA LAS AGUJETAS

Seguro que alguna vez has sufrido las molestas agujetas. Lo que también es seguro es que habrás escuchado muchos mitos acerca de ellas. Aunque en ocasiones no se pueden evitar, existen remedios naturales para mitigarlas.

Antonio Valenzuela. Fisioterapeuta experto en Psiconeuroinmunología.

Cuando hablamos de agujetas -su término científico es **dolor muscular de aparición tardía** o DOMS por sus siglas en inglés-, nos referimos al dolor de origen muscular que suele aparecer entre 16 y 24 horas después de una actividad física de cierta intensidad, especialmente a aquellas personas que no están acostumbradas.

Debido a que las agujetas pueden causar un malestar significativo y perjudicar el rendimiento y la calidad del entrenamiento (pueden durar desde 48 horas a una semana), el uso de remedios naturales efectivos para prevenir y/o reducirlas es de suma importancia para deportistas, entrenadores, nutricionistas, fisioterapeutas y demás profesionales del ámbito deportivo.

¿Por qué se producen las agujetas?

Aunque la creencia popular nos diga que las agujetas se producen por la acumulación de ácido láctico en el músculo, la ciencia hoy día va por otro camino, señalando a pequeñas lesiones musculares ocasionadas por el deporte, como causa de las agujetas.

Terapia física frente a las agujetas

La evidencia científica nos dice que las agujetas no son necesarias para mejorar a nivel muscular (otro mito muy extendido), más bien lo contrario, ya que impiden que entrenemos de manera continuada. Por lo que, si podemos evitarlas, mejor.

¿TE HA PARECIDO INTERESANTE?

sorianatural.es/newsletter

SUSCRÍBETE A NUESTRA NEWSLETTER

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que el movimiento es el mejor remedio contra las agujetas. Salvo que el dolor sea muy intenso, repetir los ejercicios que te produjeron agujetas –eso sí, con menos intensidad– hará que poco a poco cada vez sean menos frecuentes. Obviamente la planificación y programación del entrenamiento, así como el manejo del descanso, el sueño y el estrés son de vital importancia.

Los estudios evidencian que un buen calentamiento antes del entreno y usar el rodillo de espuma al finalizar, son buenas estrategias para prevenir las agujetas.

Los masajes y el calor después de entrenar, bien en forma de sauna o ducha caliente, son también remedios naturales eficaces para las agujetas. Por el contrario, la aplicación de frío no resulta beneficiosa para este fin.

ALIMENTOS, FITOTERAPIA Y SUPLEMENTACIÓN PARA LAS AGUJETAS

Según la evidencia científica, a día de hoy, los mejores posicionados como remedios naturales para las agujetas son los Omega 3 (EPA y DHA) y la vitamina D.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Los efectos antiinflamatorios de la ingesta de ácidos grasos omega-3 pueden reducir el daño muscular que producen las temidas agujetas. En 2011, Tartibian y col. demostraron que 1,8 g de la ingesta de ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA) redujeron factores proinflamatorios causantes de las agujetas.

VITAMINA D

Se ha demostrado que la vitamina D influye beneficiosamente en la inflamación y la función muscular después de sufrir un daño en el músculo. Barker y col. demostró que la suplementación con vitamina D (4000 unidades UI/día durante 35 días) resultó en una recuperación más rápida de las agujetas.

ANTIINFLAMATORIOS NATURALES

Las microlesiones en las fibras musculares producidas por el ejercicio físico, generan inflamación y acúmulo de sustancias de desecho, que son las que originan el dolor característico de las agujetas. Entonces, sería lógico pensar que el uso de antiinflamatorios reduciría las agujetas, sin embargo, nada más lejos de la realidad: el uso de ibuprofeno no parece tener ningún efecto beneficioso para las agujetas.

Sí resulta muy interesante observar cómo varios estudios ponen de manifiesto que los antiinflamatorios naturales presentes en plantas como el té verde, el jengibre y la cúrcuma demuestran reducir el dolor de las agujetas de manera efectiva y segura.

Sustancias presentes en los extractos de té verde (EGCG), jengibre (gingerol) y cúrcuma (curcumina), se comportan como remedios naturales muy eficaces para las agujetas.

Especialmente interesante resulta el jengibre ya que sus principios activos (principalmente el gingerol) han mostrado ser muy eficaces contra todo tipo de dolor muscular.

Otros compuestos naturales presentes tanto en alimentos como en suplementos derivados de los mismos resultan especialmente interesantes para la prevención o reducción de las agujetas. Entre los compuestos más evidenciados estarían: las antocianinas de la cereza, el ácido eláico de la granada, la bromelaina de la piña, el sulforafano del brócoli, la citrulina de la sandía o la betaina de la remolacha.

La combinación de varios de estos compuestos tiene un efecto sinérgico que los hace más efectivos que el uso de ellos por separado. En conclusión, sería recomendable una dieta muy rica en dichos alimentos, potenciada con suplementos con curcumina, té verde y/o jengibre.



COMPARTIMOS CONTIGO:

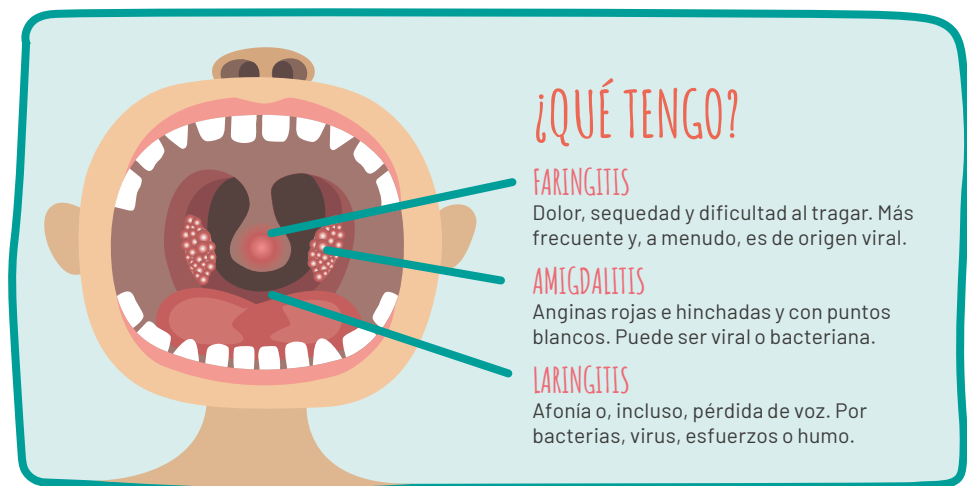
Consejos de salud/Recetas saludables

Novedades y promociones/Enciclopedia de plantas

CÓMO PROTEGER LA GARGANTA DEL FRÍO

Carraspora, picor, dolor al tragar. Llego el otoño, comienza el frío y aumenta la incidencia de las afecciones de garganta. Se trata de una de las consultas más habituales en atención primaria durante estos meses. Aunque el frío en sí mismo no es la causa directa de las infecciones de garganta, sin embargo, sí ayuda a crear el escenario perfecto para que sobrevivan los virus, que suelen ser los auténticos culpables.

Además, el aire frío, más seco de lo habitual, reseca la mucosa que es la membrana que recubre las vías respiratorias y se encarga de protegernos, atrapando buena parte de los gérmenes. También, en invierno pasamos más tiempo en espacios cerrados, poco ventilados, con calefacción y donde se concentra un mayor número de personas, lugares más propicios para estar "contaminados".



SI QUIERES MANTENER LA GARGANTA PROTEGIDA EN INVIERNO APLICA ESTOS CONSEJOS:



Mantente hidratado/a: bebe agua con frecuencia, mejor del tiempo. También puedes tomar infusiones o caldos.

Usa humidificadores: también puedes colocar un cuenco con agua cerca de los radiadores.

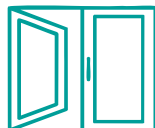


Abrígate: una bufanda, un pañuelo o un cuello alto te protegerán de los cambios bruscos de temperatura.



Respira por la nariz: es un filtro natural que humedece y calienta el aire antes de que llegue a tu garganta.

Ventila diariamente: con cinco minutos cada mañana es suficiente, pero es muy importante hacerlo a diario para renovar el aire.





ALIVIO EN UNA TAZA

Una buena opción para calmar la irritación de garganta está en las infusiones. Beber abundantes líquidos es muy importante para mantener la garganta hidratada y una buena tisana cumple esa función y la que aporta la planta que infusionemos. Puedes elegir entre una gran variedad: tomillo, salvia o una combinación de, por ejemplo, eucalipto, gordolobo o malvavisco, entre otras. Por su acción emoliente contribuyen a mantener la mucosa respiratoria y por su efecto calmante te ayudarán a aliviar la irritación.

Además, puedes añadir a tu infusión un poco de miel o limón, son ingredientes que también ayudarán a calmar las molestias de garganta.

Si, a pesar de todo, la garganta te está dando la lata, busca una ayuda natural en la fitoterapia. Apunta estas plantas:

MALVAVISCO Contiene mucílagos, unas sustancias vegetales que, al mezclarse con agua, forman una capa que ayuda a proteger y calmar las mucosas irritadas de la garganta. Además, tiene propiedades expectorantes.

EQUINÁCEA Por sus propiedades inmunoestimulantes es un aliado perfecto para hacernos más resistentes frente a diferentes afecciones respiratorias, reduciendo su frecuencia.

AGRIMONIA Ha sido utilizada popularmente para la inflamación y el dolor de garganta por su riqueza en taninos. Su uso entre personas que tienen que forzar la voz, como cantantes, profesores..., está muy extendido.

SALVIA Es una planta aromática cuyos principios activos más importantes son el aceite esencial, derivados del ácido hidroxicinámico, diterpenos fenólicos, flavonoides, esteroides y principios amargos. Todos estos justifican su acción antibacteriana, antifúngica y antiviral.

TOMILLO Tiene propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias, inmunomoduladoras y antivirales, gracias a sus compuestos activos, como el carvacol y el timol. El aceite esencial de las hojas es un potente antiséptico.

Además de las plantas, también te puede ayudar el **propóleo** que tiene actividad antiviral y antibacteriana, y actúa como antiséptico bucal. Entre las vitaminas y minerales, que no te falten el **zinc** y la **vitamina C**, que son antioxidantes y contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

ALIVIO Y PROTECCIÓN

BUCOFAR

36 comprimidos
chupables

con propóleo,
equinácea, malvavisco*,
vitamina C y zinc



AYUDA EN CASO DE IRRITACIÓN
DE GARGANTA Y FARINGE



RITMOS CIRCADIANOS

el reloj invisible del bienestar

¿Sabías que dentro de ti hay un reloj que marca los horarios con los que funciona tu cuerpo? Son los ritmos circadianos, un sistema interno de temporización, presente en la mayoría de los seres vivos, que regula un montón de procesos biológicos y fisiológicos que se producen en ciclos de unas 24 horas. Influyen directamente en cómo duermes, cómo digieres, cuándo tienes energía y hasta en tu estado de ánimo.

Los ritmos circadianos están controlados por un "reloj" situado en el cerebro, en el núcleo supraquiasmático, que se sincroniza, sobre todo por la luz natural que percibimos. También hay "relojes periféricos" en otros órganos de nuestro cuerpo: en el hígado, el intestino, el corazón...

Cuando todo el sistema funciona te sientes bien pero si, por malos hábitos, el reloj se desajusta, lo vas a notar, y mucho.

EL RELOJ BIOLÓGICO Y LAS HORMONAS

Cuando nuestro reloj biológico funciona, las hormonas se producen en el momento y en la cantidad adecuada.

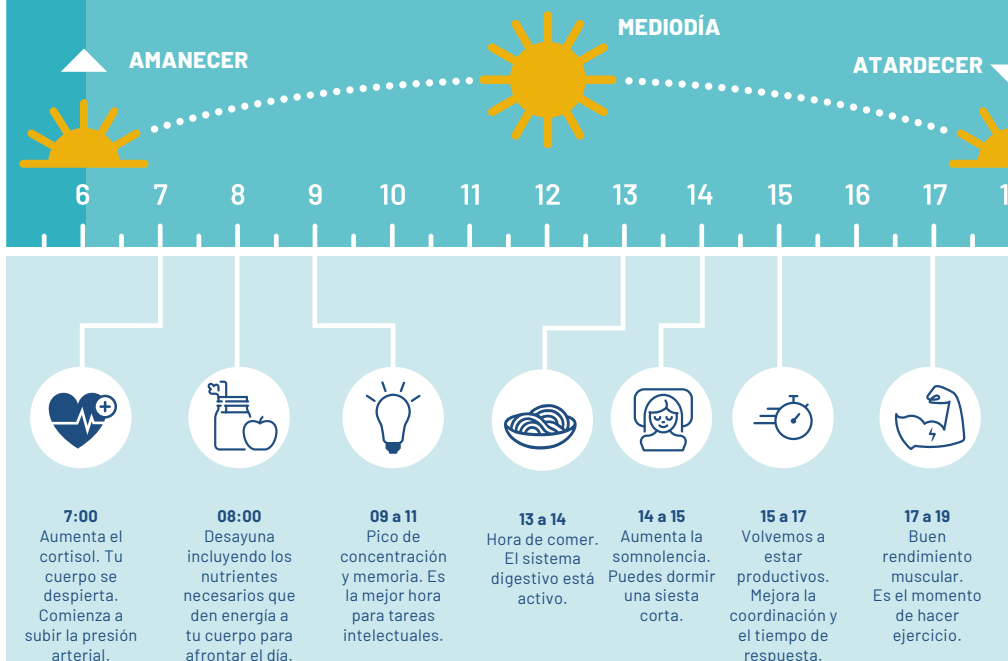
CORTISOL LA HORMONA DEL ESTRÉS

Vital para empezar el día con energía, sube por la mañana para activar el metabolismo y mantenerte alerta. Si el ritmo circadiano se altera y tienes picos de cortisol por la noche, sufrirás insomnio y estrés.

SEROTONINA LA HORMONA DEL BIENESTAR

Está implicada en el estado de ánimo, la motivación y el apetito. Se produce, durante el día, cuando hay una buena exposición a la luz solar. Por eso en los días grises podemos sentirnos más desanimados.

PARA QUE TODO VAYA BIEN DEBES AJUSTAR TUS RUTINAS A LOS HORARIOS QUE MARCA TU CUERPO



INSULINA LA HORMONA QUE REGULA LA GLUCOSA

Es esencial para el metabolismo. Suele ser mayor por la mañana y bajar por la noche. Comer tarde o con horarios irregulares puede alterar el metabolismo y favorecer el aumento de peso.

LEPTINA LA HORMONA DE LA SACIEDAD

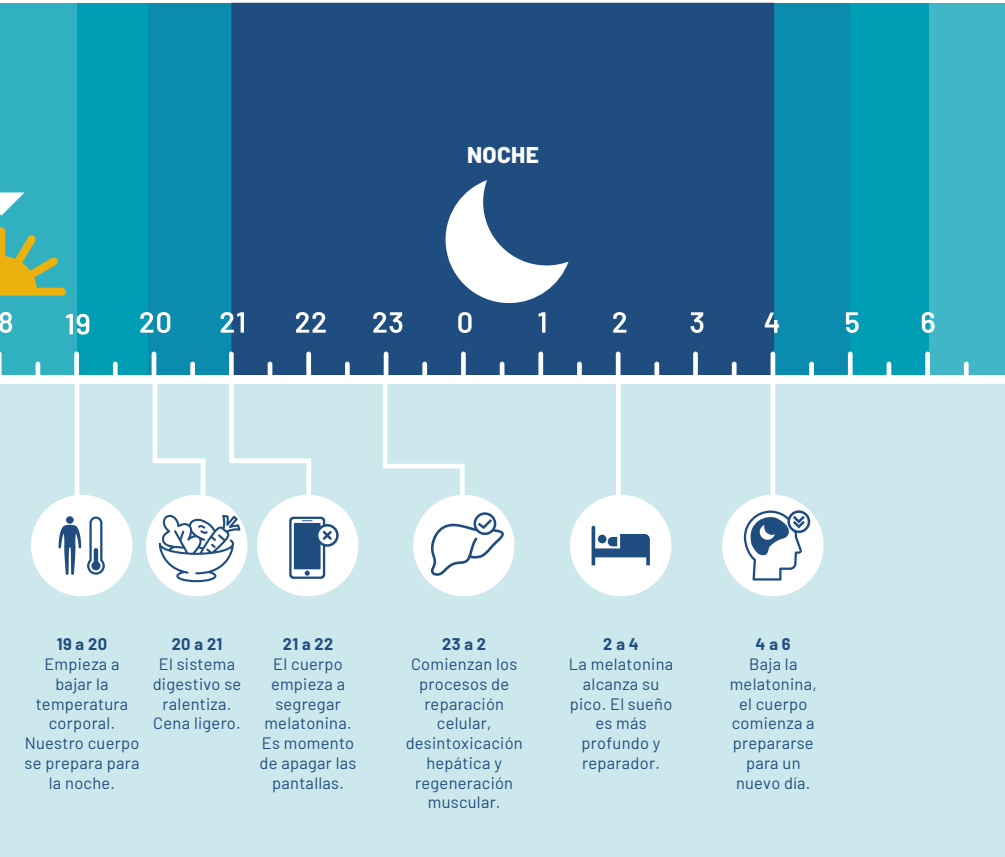
Sube durante la noche para frenar el apetito y facilitar el descanso. Si dormimos poco o mal, la leptina disminuye y nos puede llevar a comer más y tener más hambre al día siguiente.

MELATONINA LA HORMONA DEL SUEÑO

Se libera cuando cae la noche. Cuando nuestros ojos empiezan a dejar de captar la luz del día se envía una señal nerviosa para segregar melatonina. Con unos niveles adecuados, el cuerpo entiende que hay que dormir.

MELATONINA DE SORIA NATURAL

El jet lag, el trabajo a turnos, el estrés, la exposición a las pantallas... pueden alterar la producción de melatonina. En esas ocasiones, tomar un suplemento a base de melatonina puede ser de gran ayuda para restablecer tu ritmo circadiano. En gotas, en comprimidos, en gominolas... sola o acompañada de algunas plantas, te ayudará a regular el reloj biológico para dormir, sin actuar como un somnífero ni generar dependencia.





CABELLO FUERTE

CON SOLUCIONES NATURALES

Llega el otoño y empiezas a encontrar más pelos en el cepillo que de costumbre, los ves en la ducha, en la almohada...

Antes de que salten las alertas ten en cuenta que, en la mayoría de los casos, se trata de una caída estacional y reversible.

¿POR QUÉ SE CAE EL PELO EN OTOÑO?

La caída capilar en esta época del año tiene que ver en gran medida con el ciclo de vida natural del cabello. Cada pelo pasa por tres fases: la de crecimiento (fase anágena), la de transición (catágena) y la fase de reposo previa a la caída (fase telógena) que suele coincidir con el fin del verano. Si a eso le sumamos otros cambios que se suelen producir en otoño -horas de luz, cambios en nuestra dieta, en el ritmo de vida...- es muy probable que la caída aumente durante esta estación. Si normalmente perdemos entre 50 y 100 pelos al día, en otoño -y también en primavera- esa cifra aumenta. De todos modos, lo normal, es que esta situación revierta pasadas unas semanas y comencemos a recuperar el cabello.

¿CUÁNDO HAY QUE PREOCUPARSE?

Si la caída persiste más allá de unas semanas, si hay zonas del cuero cabelludo que clarean o aparecen otros síntomas, como picor o irritación, es mejor acudir a un profesional.

¿SABÍAS QUE...?

El aceite esencial de romero activa la circulación y estimula el folículo piloso. Inclúyelo en tu rutina y ¡dale vida a tu cabello!

AYUDA NATURAL PARA PALIAR LA CAÍDA

El pelo necesita **nutrientes esenciales** como proteínas, hierro, zinc, vitaminas del grupo B, vitamina C y ácidos grasos esenciales. Para eso, necesitas seguir una **dieta equilibrada** en la que no falten frutas, verduras de hoja verde, legumbres, pescado azul, frutos secos y cereales integrales.

Entre las plantas, destaca la **ortiga verde**, con propiedades antioxidantes que son claves para frenar el deterioro del cabello y el envejecimiento prematuro. Además, contiene minerales que fortalecen el folículo piloso.

También es útil la **cola de caballo**, remineralizante y rica en silice.

Para ayudarte desde dentro puedes tomar un **complemento específico** que combine **vitaminas, minerales y aminoácidos**. Entre los ingredientes imprescindibles: biotina, l-cisteína y silicio, que favorecen la resistencia y elasticidad del cabello; vitaminas E y C y selenio, que son antioxidantes; y PABA, que ayuda a prevenir la caída y estimula el folículo.

RUTINA DE CUIDADO

Para cuidar el cabello evita lavados agresivos, utiliza un champú suave -mejor con ingredientes naturales-, no frotes con fuerza al secar el pelo y reduce el uso del secador y las planchas.

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS

claves para elegir bien en el súper

INGREDIENTES

Aparecen ordenados **de mayor a menor** cantidad presente en el producto. Es importante que sean saludables y cuantos menos, mejor.

Si tienes una alergia o intolerancia, atento a los que están marcados en negrita.

CALIDAD

Busca los logotipos que avalan la calidad y composición del producto. La **Eurohoja** es el distintivo que garantiza que el producto está elaborado con ingredientes de Agricultura Ecológica, sin fitosanitarios y restringiendo el uso de aditivos. La **Espiga Barrada** certifica productos sin gluten. El sello **V-Label** identifica productos veganos y vegetarianos.

RECICLAJE

Desde el 1 de enero la etiqueta debe incluir información que nos ayude a **separar** correctamente las diferentes partes del **embalaje para así reciclarlo**.

FECHAS

Hay que distinguir entre:

- **fecha de caducidad**, que nos dice hasta cuándo un alimento puede consumirse de forma segura.

- **consumo preferente**, que sólo nos indica hasta cuándo mantiene la calidad siempre que hayamos respetado las instrucciones de conservación. En este caso, para evitar el desperdicio alimentario, aunque se sobrepase la fecha, antes de tirarlo comprueba que huele y sabe bien. Si es así, puedes consumirlo.

VALORES NUTRICIONALES

Nos indican la **cantidad de calorías y nutrientes** -grasas, hidratos de carbono, proteínas, fibra o sal- que contiene el alimento por cada 100 g. Presta atención a las cifras.

En ocasiones, las cantidades se traducen en **declaraciones saludables**. Busca las grasas saludables: monoinsaturadas y poliinsaturadas. Prioriza los productos que destaquen "Sin azúcares añadidos".



ORIGEN

En la etiqueta aparece la dirección del fabricante. Elige origen España. Si priorizas opciones de proximidad, contribuirás a reducir la huella de carbono.

hogar más natural

CONSEJOS PARA VIVIR SIN TÓXICOS

Como en casa, en ningún sitio. No hay mejor lugar para estar a gusto que nuestro hogar. Pero, si queremos que realmente nuestra casa cumpla la función de refugio en su máxima expresión y sea nuestro lugar seguro, debemos prestar mucha atención a algunos aspectos del día a día. Toma nota de estos pequeños gestos para tener una casa más saludable y libre de tóxicos (o casi).



1. DI ADIÓS A LOS AMBIENTADORES QUÍMICOS

Muchos ambientadores convencionales contienen compuestos que pueden afectar a la calidad del aire y a nuestro bienestar. En su lugar, opta por soluciones naturales como aceites esenciales. Puedes añadir unas gotas en un difusor, hacer un spray casero con agua y aceite esencial de lavanda o eucalipto, o colocar bolsitas de plantas secas en los armarios.



2. VENTILA CADA DÍA

Abrir las ventanas al menos 10-15 minutos al día es esencial para renovar el aire interior y eliminar la concentración de contaminantes domésticos. Ventilar reduce la humedad, previene la aparición de moho y mejora el estado de ánimo.



3. MINIMIZA EL USO DE PLÁSTICOS

El plástico está en todas partes y muchos de sus componentes pueden migrar a los alimentos o al ambiente, especialmente con el calor. Sustituye los recipientes de plástico por vidrio o acero inoxidable, y evita calentar comida en este tipo de envases. En la cocina, elige utensilios de madera, bambú o silicona de calidad alimentaria.



4. RODÉATE DE PLANTAS

Además de decorar, las plantas tienen la capacidad de purificar el aire. El poto, el ficus o la palmera areca son algunas de las más eficaces. Además, cuidarlas te conecta con la naturaleza y aporta calma.



5. ROPA DE HOGAR NATURAL

Sábanas, cortinas o toallas hechas con fibras naturales como algodón orgánico, lino o bambú son más transpirables, suaves con la piel y no contienen tratamientos químicos agresivos. Además, suelen tener una huella ambiental menor.



6. LA DESPENSA, MEJOR ECOLÓGICA

Elige productos ecológicos siempre que puedas. Son alimentos libres de pesticidas y tóxicos, que además han sido producidos de forma sostenible y respetando los ciclos naturales. Son mejores para tu salud y para el planeta.



7. LIMPIEZA SIN TÓXICOS

Los productos de limpieza convencionales pueden contener sustancias irritantes, agresivas y poco sostenibles. Puedes sustituir muchos de ellos por vinagre blanco, bicarbonato, limón o arcilla blanca, ingredientes naturales con gran poder desinfectante y desengrasante.

Estos pequeños cambios pueden tener un gran impacto en tu bienestar y el en el de tu familia convirtiendo tu casa un lugar más sano.

HAZ TU PROPIO JABÓN

¿qué necesitas?

- 1 litro de agua
- 1 litro de aceite de oliva usado
- 200 g de sosa cáustica

paso a paso

Para preparar tu propio jabón elige un lugar bien ventilado, si puede ser en el exterior, mejor. Protégete con guantes y mascarilla.

En un recipiente adecuado (de vidrio, acero inoxidable o plástico) vierte el agua y, lentamente, ve añadiendo la sosa removiendo para que se disuelva por completo. Hazlo con precaución porque la mezcla irá cogiendo temperatura.

Cuando se haya disuelto y baje la temperatura, comienza a añadir el aceite que habrás colado previamente y continúa removiendo sin parar.

Una vez que la mezcla sea homogénea, con la textura de una crema espesa, ponla en los moldes. Golpéalos suavemente contra la mesa para eliminar las burbujas que hayan podido quedar.

Déjalo reposar hasta que solidifique, al menos 48 horas. Entonces puedes desmoldarlo y cortarlo. Para que cure del todo, deja reposar las pastillas un mes como mínimo.

Pasado ese tiempo tendrás listo tu jabón artesano ideal para fregar la vajilla, lavar la ropa y como quitamanchas.



GANA SALUD Y VITALIDAD Y PIERDE PESO

Nerea Rivera. Departamento de dietética y nutrición de Soria Natural.

Cuando queremos perder peso tenemos claro que hay que comer menos y hacer más ejercicio. Llevarlo a la práctica, sin embargo, no es tan sencillo ya que, llevar a cabo una restricción calórica, no siempre pasa por comer menos sino por comer mejor. Además, hacer más ejercicio requiere de toda una reorganización de la agenda para sacar tiempo y esa es una de las cosas más difíciles de conseguir: cambiar hábitos.

Las primeras semanas que comenzamos con un cambio de hábitos, a pesar de estar muy motivados, podemos sufrir síntomas incómodos que no ayudan a perpetuar el estilo de vida perseguido. Estos síntomas molestos pueden ser: hambre, cansancio, cambios en el ritmo intestinal, irritabilidad, apatía...

Con una restricción calórica moderada y un aumento de la actividad física es normal sentirnos cansados y con sensación de batería baja. Además, la dificultad de cubrir todos los requerimientos nutricionales puede acusar el problema a largo plazo. De ahí que a veces pueda ser interesante buscar un complemento que nos ayude a acercarnos a nuestros objetivos.

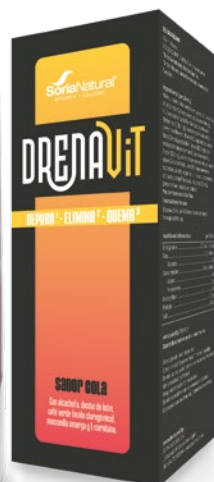
En Soria Natural, gracias a nuestro equipo científico, hemos diseñado DRENAVIT, un complemento con la mejor combinación de ingredientes:



- **ALCACHOFA Y DIENTE DE LEÓN**, plantas depurativas y con efectos sobre el metabolismo de azúcares y lípidos

- **L-CARNITINA** que potencia la utilización de grasas como fuente de energía, retrasando la aparición de fatiga muscular

- **CAFÉ VERDE Y MANZANILLA AMARGA**, plantas con acción antioxidante y antiinflamatoria



sabor cola

1 DEPURA

BIENESTAR HEPÁTICO Y DIGESTIVO.

Realizar cambios hacia una alimentación más equilibrada debería hacernos sentir mejor inmediatamente, pero sabemos que no es así. Comer menos cantidad, menos grasas y más fibra, puede afectar a nuestro ritmo intestinal y debemos dejar que nuestro organismo se reajuste. Una planta como la **alcachofa** puede ayudarnos a mantener la salud digestiva. Incrementa la producción y expulsión de bilis, y evita la oxidación de las grasas “malas” como el LDL.

2 ELIMINA

ELIMINACIÓN DE LÍQUIDOS.

Siempre hemos escuchado que si perdemos líquidos perdemos volumen y que la causa de la retención de líquido es beber poca agua o comer mucha sal. Una vez más, nada es tan simple. El estrés puede desencadenar procesos inflamatorios que nos van a llevar a sentirnos más hinchados y esa acumulación de agua en exceso inhibe la sensación natural de sed, lo que dificulta a su vez una eliminación correcta de residuos. Con el uso de algunos diuréticos, existe riesgo de eliminar un exceso de minerales fundamentales para la salud del organismo y la pérdida de masa muscular. Las hojas y raíces del **diente de león** contienen altas concentraciones de potasio e inulina. Además, favorece la eliminación de líquidos y apoya el bienestar digestivo.

3 QUEMA

METABOLISMO DE GRASAS Y GLÚCIDOS.

Las dietas muy restrictivas pueden ayudar a perder peso a corto plazo, pero a costa de perder masa muscular y fuerza, y sentirse cansado y deshidratado. Lo aconsejable es ajustar una dieta equilibrada a la actividad física de cada persona, buscando un déficit calórico sostenible que no intensifique el hambre y la ansiedad. Para ello es esencial aumentar el gasto energético. Aunque, sin duda, la mejor manera es haciendo más ejercicio, también podemos apoyarnos en un complemento con **L-carnitina** y **café verde**. La L-carnitina es un aminoácido cuya función esencial es transportar ácidos grasos a las células para obtener energía proveniente de las grasas. En sinergia con el ácido clorogénico del café verde, podemos conseguir un efecto beneficioso sobre el metabolismo glucídico. Los antioxidantes incluidos en el café han sido objeto de estudio por su potencial para mejorar la sensibilidad a la insulina.

LIBERA TU VITALIDAD

**No puedes pedirle a tu cuerpo que haga más con menos energía.
Una depuración del organismo comienza con una depuración de hábitos.**

PLANTAS PARA MANTENER EL ESTADO DE ÁNIMO EN LOS MESES OSCUROS

Durante el otoño y el invierno, es frecuente experimentar un descenso de la vitalidad y la motivación. Entre otros factores, esto se debe, en rasgos generales, a la menor exposición al sol y al aumento del cortisol, la hormona del estrés, que se eleva al volver a rutinas más exigentes tras periodos de descanso.

Determinadas plantas medicinales han demostrado su poder para apoyar el equilibrio emocional y mejorar el estado de ánimo de forma natural.

HIPÉRICO *Hypericum perforatum*

Llamado también Hierba de San Juan, es una de las plantas más estudiadas a nivel mundial. Utilizado durante siglos por sus efectos antidepresivos, debe sus propiedades a la hipericina, su principal ingrediente activo, que modula la recaptación de serotonina, norepinefrina, dopamina y GABA, neurotransmisores clave del sistema nervioso central (SNC).



RHODIOLA *Rhodiola rosea*

Es una planta adaptógena, es decir, ayuda al organismo a adaptarse al estrés físico y mental. Conocida también como raíz del Ártico, proviene de zonas frías y es utilizada en casos de fatiga, decaimiento, pérdida de concentración y estrés continuado. La rhodiola reduce la liberación excesiva de cortisol, favoreciendo la estabilidad emocional.



ASHWAGANDHA *Withania somnifera*

También adaptógena, la acción de la ashwagandha es diferente a la de la rhodiola ya que, además de reducir el estrés crónico suavizando los niveles de ansiedad, también ayuda a mejorar las alteraciones del sueño, actuando como un ansiolítico suave, sin generar somnolencia ni dependencia.



AZAFRÁN *Crocus sativus*

Conocido popularmente como condimento culinario, los principios activos del azafrán tienen un mecanismo de acción único. Por un lado, mejoran el estado emocional y por otro, ejercen una potente acción antioxidante y antiinflamatoria sobre el SNC, factores relacionados directamente con el deterioro del estado de ánimo.



DEFENSAS FUERTES



#ESTOY**PREPARADO**

COCINA CON @patrimediolimon



Tres ingredientes versátiles para tres recetas irresistibles. Aprende a sacarle partido a estos básicos de la cocina vegana: tofu, seitán y bebida vegetal.

COSTILLITAS CON SEITÁN ESPONJOSO Y SALSA CHIMICHURRI



INGREDIENTES

- 150 g de Seitán Esponjoso
- Perejil fresco
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de cayena (opcional)
- 2 cucharadas soperas de agua caliente
- 2 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

ELABORACIÓN

Empieza haciendo un chimichurri, mezclando el perejil y el diente de ajo muy picaditos, el orégano, la sal, la cayena si te apetece, el agua bien caliente, el vinagre y el AOVE. Agita bien la mezcla y reserva.

Corta en bastones de 1,5 cm el seitán esponjoso y mezcla en un tupper con el chimichurri.

Déjalo marinar al menos 30 minutos. ¡Cuanto más repose, mejor sabrá!

Luego pásalo por la plancha vuelta y vuelta o a la parrilla hasta que esté bien dorado por fuera.



LISTA DE LA COMPRA

No olvides añadir a tu cesta los productos de **Soria Natural**



CARNE PICADA DE TOFU AHUMADO EN AIR FRYER



INGREDIENTES

- 125 g de **Tofu Ahumado**
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

ELABORACIÓN

Ralla el tofu ahumado y condimenta con ½ cucharadita de: sal, ajo en polvo y pimentón dulce.

Agrega un chorrito de aceite y cocina en la freidora de aire a 195° durante 10 minutos, removiendo un par de veces para que quede bien dorado.

Sírvelo con pasta y salsa de tomate, en tacos, en ensaladas o sobre cremas de verduras. ¡Una base muy versátil!

CREPES DE ESPINACAS Y BEBIDA VEGETAL DE AVENA

INGREDIENTES

- 60 ml de **Bebida Vegetal de Avena BIO**
- Un puñado de espinacas frescas
- 2 cucharadas de harina de trigo integral
- Sal

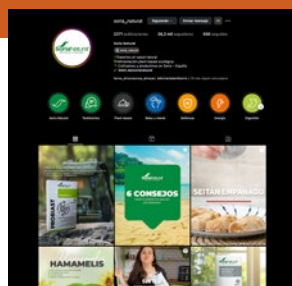
ELABORACIÓN

Tritura todos los ingredientes hasta obtener una masa líquida y homogénea. Cocina en una sartén antiadherente con un chorrito de aceite, vuelta y vuelta, como los clásicos crepes.

Tú eliges de qué los rellenas: humus, aguacate, verduras salteadas, tofu, dulce, etc.



No te pierdas nuestro perfil de Instagram para más recetas y consejos sobre alimentación saludable @soria_natural



★ ¿TE CUIDAS? ★

La alimentación es uno de los pilares fundamentales para una vida saludable. El cuidado de nuestra dieta es una de las mejores decisiones que podemos tomar para proteger nuestra salud. Vigilar lo que comemos es imprescindible para prevenir algunas patologías y problemas de salud. Pero no sólo se trata de reducir o evitar el consumo de algunos alimentos, sino también de buscar aquellos que, con los ingredientes adecuados, nos ayuden a prevenir.



EL PODER DE LAS PLANTAS

con
semillas
de chía*



ricas en omega-3

*La chía (*Salvia hispánica*) contiene ácido alfa-linolénico (omega-3) que contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo



ENVASE SOSTENIBLE

El brik de nuestras Bebidas Vegetales es en un 88% de origen vegetal. Está hecho principalmente con cartón, un recurso natural procedente de bosques gestionados de forma responsable, con certificado FSC. Tanto el tapón como gran parte del laminado del brik no son de origen fósil, sino de polietileno de origen vegetal, procedente de la caña de azúcar. La huella de carbono de este brik es un 43% inferior a la de un envase hecho con polímeros de origen fósil.

¡CUIDA TU COLESTEROL!



Frutas y verduras

Alimentos ricos en fibra

Cocina al vapor, al horno
o a la plancha

Toma un vaso de bebida de
AVENA RICA EN OMEGA-3

Incorpora proteínas vegetales

Haz ejercicio

Toma probióticos

Toma frutos secos



Productos refinados y
ultraprocesados

Alimentos salados y sazonados

Alcohol

Tabaco

Comida rápida

SUPER DRINKS

BIO

100% VEGETAL
sin azúcares añadidos



EL PODER DE LAS PLANTAS

con
equinácea*
para el sistema
inmunitario



*La equinácea (*Echinacea purpurea* (L.) Moench) contribuye al correcto funcionamiento del sistema inmunitario



En tu dieta no te pueden faltar...

Frutas ricas
en vitamina C
como naranjas o kiwis

Crucíferas como el brócoli,
el kale o las coles

Semillas y frutos secos que
aportan zinc

Toma un vaso de bebida de
AVENA CON EQUINACÉA

Toma probióticos



**¡ÉCHALE UNA MANO
A TU SISTEMA INMUNITARIO!**

Mucho más que avena ★ Suma salud y bienestar



LO NATURAL EVOLUCIONA

INNOVAR SIN PERDER LAS RAÍCES



En un mundo en constante cambio, permanecer fiel a los propios valores mientras se evoluciona no es solo un reto, sino una necesidad. En Soria Natural llevamos más de cuatro décadas apostando por la salud integral de las personas a través del poder de las plantas. Y hoy, más que nunca, somos conscientes de que la evolución forma parte del camino si queremos seguir siendo referentes en el sector de la salud natural.



Nacimos con una convicción profunda: la salud empieza en lo natural, pero se construye con ciencia, innovación y compromiso. Esa idea, que inspiró nuestros primeros pasos, sigue guiando hoy el rumbo de una empresa que no ha dejado de transformarse.

A lo largo de los años, hemos incorporado avances científicos, desarrollado nuevas líneas de investigación, invertido en tecnologías de vanguardia y mejorado nuestros procesos productivos. Todo ello sin perder de vista nuestros valores: el respeto por la naturaleza, la apuesta por lo ecológico, la producción local y un firme compromiso con la calidad y la eficacia.

La **investigación científica** ha sido, y seguirá siendo, uno de los pilares que sostiene nuestra evolución. Respaldo cada fórmula con estudios rigurosos no solo es una garantía para el consumidor, sino también una muestra de respeto por su confianza. Por eso **trabajamos con ingredientes activos patentados**, con estudios clínicos que avalan su acción, eficacia y seguridad. Nuestro objetivo no es prometer más, sino cumplir mejor.

La innovación no se limita a las fórmulas. Hemos adaptado los **formatos para responder a las nuevas necesidades** del mercado: más cómodos, más prácticos, más biodisponibles. Viales con sistema de doble depósito, cápsulas vegetales, gominolas, extractos en ciclodextrinas... El fondo sigue siendo el mismo, pero la forma y las fórmulas han avanzado para facilitar el día a día de las personas que confían en nosotros.

Esa confianza se ha construido con el tiempo a base de trabajo constante, transparencia, calidad y compromiso. Seguimos siendo fieles a nuestra esencia, pero cada paso que damos nos acerca al futuro. Un futuro donde la salud preventiva, el respeto por la naturaleza, la innovación y el conocimiento científico caminan juntos.

Sabemos que la tradición sin evolución se estanca, y que la innovación sin raíces pierde sentido. Por eso, en Soria Natural hemos hecho del equilibrio entre conocimiento ancestral y evidencia científica nuestro camino.

Apostamos por la sostenibilidad no como eslogan, sino como eje transversal: desde nuestros cultivos ecológicos hasta la reducción de envases o la energía que alimenta nuestras instalaciones.



Crecer es mucho más que hacerse grande. Es preguntarse constantemente qué necesita la sociedad, cómo podemos responder mejor y qué podemos aportar desde nuestra experiencia. Es entender que somos parte de algo más grande y que solo evolucionando con sentido podremos seguir generando impacto positivo, dentro y fuera del laboratorio. Seguimos creciendo desde la tierra, pero también desde la conciencia.

Visita nuestra web para saber más de nuestros proyectos de investigación, estudios científicos, colaboraciones con otras entidades y publicaciones en revistas especializadas.

<https://www.sorianatural.es/investigacion-e-innovacion>

SORIA NATURAL SE INCORPORA A ASOBIO

Soria Natural se suma a ASOBIO, la Asociación Española de Elaboradores y Comercializadores Ecológicos. ASOBIO es una organización clave en el sector ecológico de nuestro país. Nació en 2020 con el propósito de ser el punto de encuentro profesional para las principales empresas que, como Soria Natural, producen, elaboran y comercializan productos ecológicos.

Desde Soria Natural hemos encontrado en ASOBIO un aliado que comparte nuestra creencia de que el camino hacia una vida más saludable, una alimentación más sana y consciente y un futuro más verde pasa por potenciar la producción ecológica certificada. Este nuevo vínculo refuerza nuestro compromiso con el sector y su crecimiento.



Los objetivos de ASOBIO, que compartimos plenamente, son:

- **LIDERAR** una red de elaboradores y comercializadores de productos de alimentación ecológica y complementos alimenticios.
- **CONSTRUIR** y defender la posición común. Reivindicar el modelo de alimentación ecológica y sus beneficios con una voz única.
- **DAR VOZ** a los intereses comunes del sector ante las Administraciones Públicas y otras organizaciones.
- **DIFUNDIR** los beneficios de la producción ecológica y reforzar su imagen ante la sociedad.
- **CREAR** un sistema de información útil para el desarrollo profesional del sector.

EL SECTOR BIO EN CIFRAS

3.000 millones de €
alcanza el consumo de productos
ecológicos en España

3,1 millones de hectáreas
superficie cultivada en ecológico

100.000 trabajadores
empleados en el sector en España



Nuestro compromiso con ASOBIO, pasa por aportar toda nuestra experiencia de décadas en agricultura y productos ecológicos al tiempo que colaboraremos trasladando las necesidades y propuestas que, como una de las empresas de cabecera del sector, vayamos detectando.

Estamos entusiasmados con esta nueva etapa y convencidos de que, juntos, haremos que el sector ecológico sea cada día más fuerte.

Lo natural EVOLUCIONA

CON CICLODEXTRINAS
Mayor biodisponibilidad

INGREDIENTES
AVALADOS
Con estudios científicos

DOS PRESENTACIONES
DE VITAMINA C
Liposomada y no-ácida



FORMATO
INNOVADOR
Sistema de doble depósito

CON CEREBIOME®
Con evidencia científica

FÓRMULAS INNOVADORAS CON INGREDIENTES PATENTADOS
MÁS EFICACES Y BIODISPONIBLES. DIFERENTES FORMATOS PARA
FACILITAR LA COMODIDAD DE USO.

Con Inteligencia Artificial, el trabajo de tu empresa más fácil y productivo

Te traemos **Microsoft Copilot**.

Tu asistente de inteligencia
artificial integrado en tus
aplicaciones de Microsoft 365.

vodafone.es/copilot-m365



vodafone
business