

# Qualitas Vitae

Primavera-Verano 2013 nº14

VIDA DE CALIDAD A PESAR DE LAS

## INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS



**CELISOR**

una nueva línea  
de productos  
sin gluten

**CÉLULAS**

libres  
de sustancias  
tóxicas

**MELATONINA**

un descanso  
nocturno  
de calidad

¿Conoce nuestra amplia gama de productos de Paquetería y Mensajería Urgente?

# LE OFRECEMOS UN SERVICIO A LA CARTA



Descúbranos en el **902 111 021**  
...o en nuestra web **[www.chronoexpres.com](http://www.chronoexpres.com)**

**Porque ahora, somos mucho más**

Especialista en transporte urgente  
de documentación y paquetería

 **CHRONOEXPRES**

grupo **Correos**

- 04. CALIDAD DE VIDA A PESAR DE LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS
- 08. PEQUES SANOS GRACIAS A LA MEDICINA NATURAL
- 10. UN SUEÑO DE CALIDAD
- 12. CÉLULAS LIBRES DE SUSTANCIAS TÓXICAS

- 14. EL ESCAPARATE DE PRODUCTOS FITOTERÁPICOS
- 18. AMBICIOSO PROGRAMA DE BENEFICIOS SOCIALES DE SORIA NATURAL PARA SUS EMPLEADOS
- 20. ALIMENTACIÓN ESPECIAL Y ECOLÓGICA

## NUESTRAS COSECHAS

He explicado reiteradamente en estas páginas y en otras tribunas públicas que **Soria Natural** dedica ingentes recursos humanos y económicos a la investigación y a la innovación. Una actividad de gran importancia social, pues busca, por encima de todo, la mejora de la salud y, naturalmente, de la calidad de vida de nuestros conciudadanos. Pero, al mismo tiempo, se trata de una tarea poco agradecida, a priori, porque los resultados tardan en llegar. No obstante, se trata de un esfuerzo ímprobo que merece la pena.

Así, hoy, 10 años después de que iniciáramos un estudio con la colaboración del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), podemos decir que empezamos a recoger los primeros frutos. Esa investigación concluye que una planta medicinal, el *Lepidium latifolium*, conocida hasta ahora por otras propiedades, tiene gran capacidad para detoxificar las células. Esa



Antonio Esteban  
Presidente y fundador  
de Soria Natural

«limpieza» de la célula y de su entorno ayuda a reducir el riesgo de desarrollar determinados procesos degenerativos tan extendidos últimamente. Espero que estos avances, ya plasmados en un nuevo producto, *CTP*, nos sirvan para contribuir a poner coto a ese tipo de dolencias.

Además, me siento especialmente orgulloso de que el *Lepidium latifolium* que cultivamos en nuestros campos de Soria, a 1.200 metros sobre el nivel del mar y con un ciclo vital muy corto, presente una mayor concentración de principios activos que el de otras zonas de España. También carece totalmente de metales pesados, por cierto muy habituales en las crucíferas.

Felicito a todos los que han intervenido en este proceso, de la misma manera que agradezco el esfuerzo de toda la empresa para poner en marcha *Celisor*, una gama de productos alimenticios para celiacos. ■



# CALIDAD DE VIDA CON INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Es un trastorno cada vez más extendido en la sociedad. Las alergias e intolerancias alimentarias generan molestias diarias a quienes las padecen, pero también pueden debilitar su salud crónicamente. El mimo del aparato digestivo debe ser el primer pilar de nuestra medicina preventiva.

Isabel Molinero /  
Departamento Médico de Soria Natural

Uno de los problemas de salud más frecuentes que se presenta entre la población de la sociedad moderna es el de los trastornos digestivos, que se manifiesta de muy diversas maneras: hinchazón abdominal, gases, acidez estomacal, estreñimiento y/o diarrea, náuseas... Las causas que motivan estos desórdenes son diversas. Todas ellas se pueden concretar en una, el modo inadecuado en el que nos alimentamos: forma de cocinar los alimentos, aumento del consumo de alimentos procesados con colorantes y conservantes, exceso de dulces y grasas, dieta desequilibrada, escaso aporte de fibra, ingestión de determinados productos, estilo de vida actual (estrés, comer deprisa...), hábitos tóxicos (alcohol, tabaco, consumo frecuente de medicamentos, etc.)...

El intestino delgado es una de las partes del aparato digestivo que habitualmente genera estas disfunciones, ya que además de su capacidad para digerir y absorber los nutrientes de los alimentos, representa el

70 por ciento de nuestro sistema inmunológico o de nuestras defensas. Como consecuencia, su afectación puede producir, además de síntomas digestivos, otro tipo de molestias más generales e inespecíficas como picores, dolores de cabeza, manchas en la piel, cansancio, cambios de humor, depresión o insomnio, entre otras, que generalmente no solemos relacionar con ese aparato orgánico. Es raro que los afectados establezcan de inmediato la relación entre el alimento desencadenante y los síntomas.

Aunque la mayoría de las personas puede comer casi todos los alimentos sin que le generen problemas, hay un porcentaje de la población, que aumenta año a año, al que algunos

de ellos o componentes concretos de éstos les pueden causar reacciones adversas. Esto se corresponde con las denominadas intolerancias y/o alergias alimentarias que se traducen en dolencias, atribuidas a la ingestión, al contacto o a la inhalación de un alimento o de un aditivo contenido en el mismo. Suele ocurrir que son tolerados por



El consumo de alimentos crudos favorece el buen estado del intestino delgado



Las intolerancias y/o alergias alimentarias son diagnosticadas con frecuencia hoy en día

la mayoría de las personas, excepto por los individuos sensibles. Esta respuesta anormal abarca desde pequeñas erupciones en la piel o diarreas hasta reacciones alérgicas graves como un 'shock' anafiláctico que puede poner en peligro la vida.

### Base metabólica

No es lo mismo una intolerancia que una alergia alimentaria. La *intolerancia alimentaria* es una respuesta anormal a un alimento en la que, en un principio, no se ha demostrado ningún mecanismo inmunológico, sino que suele tener una base metabólica, relacionada con un déficit de las enzimas involucradas en su absorción. Es el caso de la intolerancia a la lactosa en la que se produce un déficit de la enzima lactasa, responsable de metabolizar el azúcar de la leche, o indeterminada, en la que los mecanismos no están bien aclarados. En cambio, en la *alergia alimentaria* la reacción secundaria a la ingesta, contacto o inhalación de los alimentos, cursa con una base inmunológica mediada por anticuer-

pos IgE, caracterizándose porque sólo se producen en algunos individuos y porque pueden ocurrir después de tomar cantidades muy pequeñas. Entre los alérgenos alimentarios más frecuentes se encuentran el gluten (proteína presente en el trigo, avena, cebada, centeno y espelta), las proteínas de la leche animal (vaca, oveja, etc.), las frutas, las leguminosas, los huevos, los crustáceos, las nueces, el pescado y las hortalizas.

La mucosa del intestino delgado queda dañada en ambos casos. Pierde su función «barrera», disminuye la producción de enzimas digestivas y destruye el ambiente perfecto para que los microorganismos que habitan en nuestro interior convivan en armonía. Esta situación da lugar a una alteración de la permeabilidad, gracias a la cual se permite que lleguen al torrente sanguíneo residuos bacterianos y macromoléculas alimenticias no digeribles, con la consecuente incidencia negativa sobre la salud.

Nuestras defensas detectan a los «intrusos» y ponen en marcha toda una serie de medidas de urgencia para intentar ►►



La intolerancia a la lactosa se debe generalmente a la falta de una enzima



Uno de los alérgenos más frecuentes es el gluten

◀ acabar con ellos. Además de los síntomas locales que pueden presentarse –diarrea, dolor abdominal, náuseas, pesadez de estómago, malas digestiones, flatulencias, espasmos abdominales...– y de los síntomas debidos a una menor capacidad para absorber nutrientes esenciales como proteínas, hidratos de carbono, ácidos grasos, vitaminas y minerales –pérdida de peso, desnutrición, problemas de crecimiento, fatiga, irritabilidad...–, estos pacientes muestran una afectación del estado general que favorece el desarrollo de determinadas patologías como alergias, asma, infecciones respiratorias y urinarias de repetición, trastornos del sueño, cuadros reumáticos, predisposición al síndrome metabólico, enfermedades autoinmunes, trastornos nerviosos, alteraciones cardiovasculares, etc. Habitualmente, ante la dificultad de

establecer un diagnóstico, el tratamiento convencional está orientado a combatir los síntomas y no la causa, por lo que de esta manera se puede estar favoreciendo la cronificación del problema.

¿Qué es lo que nosotros podemos hacer? ¿Cómo podemos ayudar a las personas que padecen estas disfunciones? En primer lugar, debemos establecer una dieta adecuada y equilibrada, aumentando el consumo de alimentos crudos y cocinando a temperaturas inferiores a los 110°C. No existe una dieta ideal y universal, sino que el tipo de alimentación deberá adaptarse a las necesidades funcionales y metabólicas de cada individuo. En caso de alergias, obviamente hay que eliminar de la dieta el alimento causante, y en las personas que presentan una intolerancia pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o

del componente alimenticio sin que se den síntomas, excepto en el caso de personas que sean sensibles al gluten o al sulfito.

### Regeneración

Y, sobretodo, podemos colaborar en la nutrición y regeneración de las células intestinales (enterocitos y colonocitos) para estimular y hacer más rápida la reparación de la mucosa intestinal mediante el aporte de:

- ▶ *Enzimas y sustancias* que favorezcan la digestión correcta de los alimentos.
- ▶ *Probióticos* para restablecer la flora intestinal y, así, contribuir a la capacidad defensiva del organismo para protegernos contra la invasión de microorganismos patógenos.
- ▶ *Sustancias cicatrizantes*: L-Glutamina, Ácidos grasos de cadena corta (AGCC), Inulina, Vitamina A (retinol), Vitamina C, Quercetina, Zinc, Regaliz.
- ▶ *Sustancias con acción antioxidante y antiinflamatoria*: Zinc, Cobre, Glutatión reducido, L-metionina, L-cisteína, OPC (Proantocianidinas Oligoméricas), Ácidos grasos esenciales Omega 3 y 6.

▶ *Sustancias antisépticas y antiespasmódicas intestinales*, como los aceites esenciales de Orégano, Clavo o Menta.

Nuestra empresa lleva mucho tiempo investigando sobre la incidencia de la alimentación y, consecuentemente, del aparato digestivo en el estado general del organismo humano. Cuenta, desde hace unos meses, con una gama denominada «Primera Medicina», inspirada en la máxima de «que tu alimento sea tu medicina». También ha adaptado su línea de alimentación a estos planteamientos, lo que implica una selección mejor aún de las materias primas, una revisión de los protocolos de procesamientos y de las temperaturas a las que se llevan a cabo, así como de los métodos de conservación. Ahora, **Soria Natural** da un paso más. Tras varios años de trabajo y unas fuertes inversiones económicas, presenta *Celisor*, su familia de alimentos para celíacos, personas que no toleran el gluten, y que, por el momento, está compuesta por 12 referencias, aunque está llamada a ser muy numerosa. ■



sorianatural  
más cerca  
de ti

conoce nuestra nueva web:  
[www.sorianatural.es](http://www.sorianatural.es)

y ahora en  
las redes sociales

síguenos en



SoriaNatural®



La salud de los chicos depende del desarrollo y la maduración de su sistema inmune

## PEQUEÑOS FUERTES GRACIAS A LA FITOTERAPIA

La Fitoterapia ayuda a que los pequeños de la casa superen los síntomas de las dolencias leves que puedan padecer. Pero también, junto con una vida saludable, puede contribuir a que su salud sea difícil de derrotar.

Estrella Gascón / Departamento Médico de Soria Natural

La salud de sus pequeños suele ser causa de numerosos quebraderos de cabeza. Los padres pierden la paz cuando aprecian que sus hijos no están bien, pero no consiguen averiguar lo que realmente les pasa. Movimientos inhabituales, intranquilidad generalizada, llantinas... hacen que su desazón vaya 'in crescendo'. Conviene que el papá y la mamá se informen y conozcan, a través de fuentes rigurosas, los trastornos más frecuentes que se presentan en este grupo de edad, sus manifestaciones, así como los remedios que se les pueden aplicar en los casos leves. Y en

los más serios, qué medidas adoptar para aliviarles los síntomas mientras se acude a urgencias o a la consulta.

Durante el primer año de vida, afortunadamente los bebés no suelen padecer enfermedades de más envergadura, salvo excepciones, ya que durante el embarazo han recibido multitud de anticuerpos (defensas) de su madre a través de la placenta y, mucho más, si han tomado el pecho.

Ahora bien, la situación cambia notablemente cuando empiezan a ir a la guardería y entran en contacto con otros niños. Las enfermedades leves –gripes, catarros, gastroenteritis...– pueden ser pan nuestro de cada día. Pero, poco a poco, gracias a que su sistema inmunológico se desarrolla y





Tomillo (*Thymus vulgaris* L.)

madura progresivamente, se distanciarán en el tiempo y surgirán esporádicamente.

Algunos de los trastornos más frecuentes en los pequeños son los siguientes:

► **Catarros o resfriados.** Son infecciones causadas por distintos tipos de virus, que producen una inflamación de las mucosas de las vías respiratorias. Son trastornos leves que suelen causar tos, dolor de garganta, mocos y obstrucción nasal que les dificultan respirar. Existen plantas que ayudan a aliviar las molestias propias de estas dolencias. Entre ellas, la Drosera, el Tomillo, el Saúco, el Malvasisco o la Amapola, que poseen propiedades antibióticas, antisépticas, balsámicas y antiinflamatorias.

► **Debilidad del Sistema Inmunitario.** También podemos reforzárselo para hacer al niño más fuerte frente a las infecciones. La Equinácea, el Propóleo o los hongos de propiedades medicinales como el *Pleurotus ostreatus* son de gran ayuda. Los suplementos de probióticos y prebióticos también son aconsejables.

► **Nerviosismo.** Muchos padres se ven desbordados porque su hijo es inquieto y movido y parece inagotable. Incluso, duerme poco o mal. Es importante que ellos les marquen unas pautas adecuadas con respecto a la hora de irse a la cama, que vigilen

el tiempo que ven la televisión o si utilizan o no el ordenador antes de dormir. También puede ocurrir que el nerviosismo del padre o la madre se refleje en los niños. Asimismo, disponemos de plantas medicinales idóneas para estos casos: Melisa, Azahar, Tila o Manzanilla dulce, entre otras.

► **Malas digestiones y gases.** Una alimentación desordenada y desequilibrada, comer deprisa, masticar mal... pueden hacer que el niño presente gases, sensación de pesadez, dolor 'en la tripa', vómitos o estreñimiento. Es fundamental que los padres le enseñen lo que es saludable y le ayuden a elegir lo que le conviene, así como a estar atento a lo que come, cuándo y cuánto. Plantas como la Melisa, el Anís, la Angélica o la Quina roja pueden aliviar estas molestias.

► **Falta de apetito.** Un motivo frecuente de preocupación para los padres es constatar que su hijo no come, come mal o come despacio. Los motivos pueden ser muy variados: hay niños muy movidos e inquietos que consideran la hora de la comida una pérdida de tiempo que le impide disfrutar de otras actividades que le gustan más. Otras veces, este trastorno está relacionado con otras causas. Sin embargo, en la mayoría de los casos, estos niños no presentan problemas en el desarrollo, y esa falta de apetito suele estar relacionada con malos hábitos alimenticios.

Para solucionar el problema, a veces un verdadero reto, deben implicarse tanto los padres como el niño. Hay que tratar de restablecer el ritmo normal de hambre-saciedad, y de presentar los platos de forma atractiva y vistosa para ayudarles a despertar su apetito. En estos casos, también contamos con la ayuda de plantas como la Genciana, la Angélica, el Jengibre o la Hierba Luisa, o suplementos como el Polen. ■

# UN SUEÑO DE CALIDAD

¿Duerme mal? ¿Se levanta agotado aún habiendo dormido las horas aconsejadas o, incluso, más? ¿Tiene frecuentes alteraciones del sueño? La Melatonina favorece la relajación y ayuda a conciliarlo.

Un baño de agua caliente de más de un cuarto de hora ayuda a relajarnos y favorece el sueño



Isabel Molinero / Departamento Médico de Soria Natural

La Medicina Natural nos ofrece diversas herramientas que nos ayudan de forma natural a conseguir un sueño pleno y reparador. El descanso nocturno es clave para nuestra salud. Cuando escasea, el sistema inmunológico puede debilitarse y nuestra vida –laboral, familiar, social...– se verá afectada negativamente. Diversos estudios científicos sostienen que un sueño correcto no solo nos aporta una mayor energía para poder afrontar el día con un buen estado de ánimo, sino que también influye sobre nuestro bienestar general y nos ayuda a vivir más y mejor.

¡Ojo con restarle importancia! Con más

frecuencia de la deseada se tiende a no prestarle atención. Unas veces por las interminables jornadas laborales, otras por la actividad social, no es extraño dormir menos de las siete u ocho horas recomendadas por los especialistas. Pero puede ocurrir que durmamos mucho y, en cambio, nos levantemos agotados, incluso más cansados que cuando nos fuimos a la cama.

La Melatonina nos facilita un reposo de calidad. Esta hormona, segregada por la glándula pineal del cerebro de forma natural en pequeñas cantidades, se activa por la noche, cuando disminuye la luminosidad, al tiempo que regula el sueño y la vigilia. Favorece la relajación y la somnolencia con el fin de que podamos dormir profundamente y, por tanto, aumentar la excelencia



■ Dormir mucho no es sinónimo de buen descanso

cia de nuestro descanso. Su producción fisiológica disminuye con la edad, por lo que resulta conveniente recurrir a ella para tratar diferentes situaciones que conllevan alteraciones del sueño, tanto para conciliarlo como para mantenerlo el tiempo apropiado. Es el caso de las personas que sufren 'jet-lag', o que tienen cambios de horario, o trabajadores con turno de noche, o invidentes...

### **Poderoso antioxidante**

La Melatonina presenta otras propiedades muy beneficiosas para la salud. Es un poderoso antioxidante que protege a las células del organismo y estimula el sistema inmune, entre otras. También se aconseja ingerir alimentos ricos en Melatonina como cereales (maíz dulce, avena, cebada, trigo o arroz), carne de pollo y pavo, frutas (manzana, kiwi, naranja, fresa, piña, plátanos, cerezas o granadas), verduras (tomates, pimientos, espinacas, cebollas o calabaza), frutos secos (almendras, nueces

o avellanas) y huevos. Además, el consumo simultáneo de plantas medicinales con efectos sedantes, como Valeriana, Pasiflora, Lavanda, Tila, Melisa o Amapola, potencian su efecto, ya que favorecen un descanso más reparador aún, que nos permitirá levantarnos muy descansados y con mucha energía.

Además, existen diversos factores que ayudan a mejorarlo: acostarse y levantarse todos los días a la misma hora; realizar ejercicio físico diario (mejor a media tarde); desarrollar alguna actividad relajante de, al menos, 20 minutos antes de dormir (bañarse en agua caliente, leer un libro, escuchar música...); crear un ambiente tranquilo, silencioso y oscuro; procurar una temperatura adecuada de la habitación; utilizar un colchón y una almohada en buen estado; realizar una cena ligera, por lo menos, dos horas antes de acostarse; evitar el alcohol, los dulces y el tabaco, y no ver la tele ni trabajar con el ordenador antes de meterse en la cama. ■

# CÉLULAS LIBRES DE SUSTANCIAS TÓXICAS

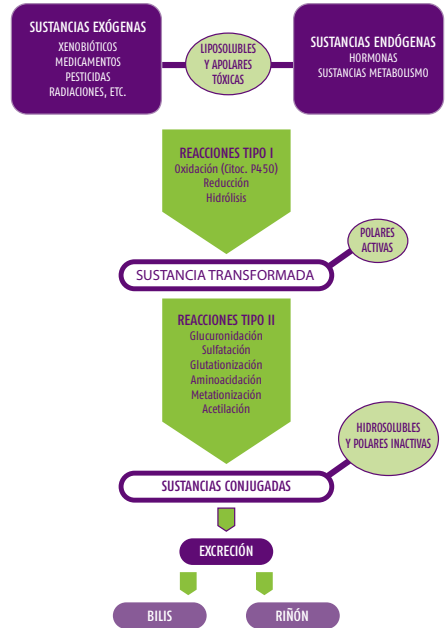
**Soria Natural** ha descubierto, tras 10 años de investigación, que una planta, el *Lepidium latifolium*, estimula la capacidad detoxificante celular y ayuda a reducir el riesgo de desarrollar procesos degenerativos.

Isabel Molinero / Departamento Médico de Soria Natural

En los últimos años, estamos asistiendo a un aumento desproporcionado de nuevas sustancias contaminantes que son capaces de persistir y acumularse en el organismo, lo que aumenta el riesgo de padecer determinadas patologías relacionadas con el hígado, los riñones, el sistema nervioso...

Las células están expuestas continuamente a una gran cantidad de sustancias tóxicas procedentes de su propio metabolismo celular (*tóxicos endógenos*) y a otras presentes en el aire que respiramos, el agua que bebemos, los alimentos que comemos, el medio donde trabajamos, los medicamentos que ingerimos, etc. (*tóxicos exógenos*). En condiciones normales, un cuerpo sano está preparado para controlar y eliminar un determinado nivel de toxinas. Es lo que conocemos como «umbral de tolerancia tóxico» y es diferente en cada persona. Cuando se rebasa, el organismo ve amenazado su equilibrio funcional.

A medida que las moléculas dañinas se acumulan tanto dentro como fuera de la célula, bloquean su funcionamiento y ocasionan ciertos desequilibrios fisiológicos. Si este «envenenamiento» progresivo se prolonga en el tiempo, puede llegar a originar alteraciones debido a las lesiones



que genera en los diferentes componentes celulares (proteínas, lípidos, hidratos de carbono e incluso en el ADN nuclear) y provocar anomalías que conducen a un envejecimiento prematuro del organismo y a que el individuo enferme. Estos factores son la causa de una larga lista de malestares crónicos y autoinmunes habituales en la sociedad moderna.

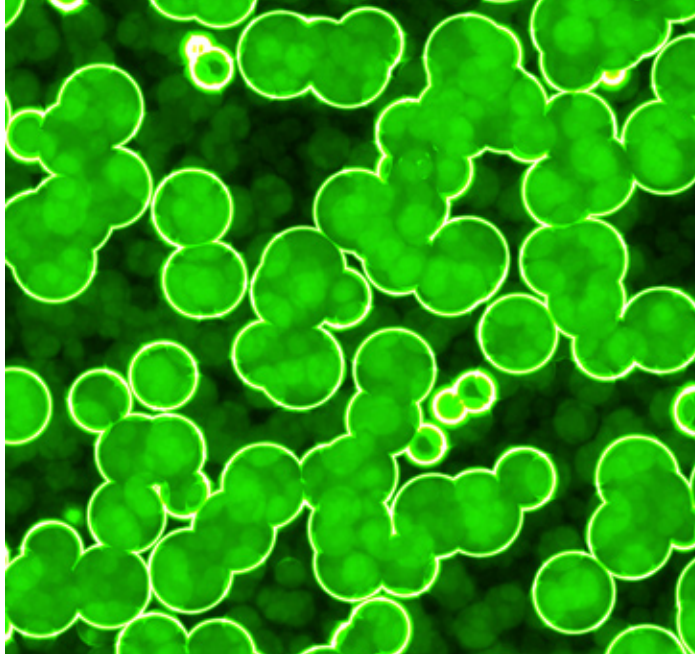
El biólogo, médico y fisiólogo francés Claude Bernard lo tenía ya claro hace dos siglos. Mantenía que la enfermedad no la



La salud está en función de cómo se encuentre la célula y el espacio extracelular



Lepidium latifolium



ocasionan los gérmenes (bacterias, virus, etc.), sino el estado del medio interno del cuerpo que ha perdido la capacidad para combatir a los agentes invasores. Los higienistas afirman que los gérmenes sólo pueden vivir en un «terreno»—entendiendo como tal la célula y el espacio extracelular, a través del cual le llegan los nutrientes y también los tóxicos provenientes del exterior— que se halle «toxémico o sucio». Este «terreno» también acoge los desechos que expulsa la célula. En función de cómo se encuentre, la persona tiene buena o mala salud, pues los microorganismos patógenos sólo se desarrollan o proliferan cuando se produce un desequilibrio del medio interno del cuerpo. Esto explica por qué los virus afectan a unas personas y no a otras.

Esta afirmación le valió a Claude Bernard un enfrentamiento con otro científico contemporáneo, Louis Pasteur, quien sostenía una posición antagonica. Tras años de disputas, el francés reconoció en su lecho de muerte que «Claude Bernard tenía razón; el agente o microbio no es nada, el 'terreno' lo es todo». Si lo mantenemos limpio, los microbios no pueden proliferar y, por tanto, la salud no se resiente.

El departamento de I+D+i de **Soria Natural** ha estado investigando, durante 10

años, la posible acción beneficiosa del *Lepidium latifolium* sobre distintos tipos de células cancerosas. Los resultados han sido más que esperanzadores.

Estas investigaciones científicas han puesto de manifiesto que determinadas moléculas, derivadas de la metabolización de algunos componentes de esta planta, tienen actividad biológica y presentan importantes aplicaciones beneficiosas para la salud. Se ha observado que son potentes inductores y estimuladores de la detoxificación celular de sustancias altamente tóxicas, pues modifican la molécula tóxica y la hacen más hidrosoluble para facilitar su eliminación. Fomenta el proceso de biotransformación celular, que es un conjunto de reacciones químicas que se producen en las células de los tejidos y que transforman las sustancias tóxicas apolares y liposolubles (solubles sólo en los lípidos o grasas) en otras más polares y solubles en agua, de forma que facilitan su evacuación a través de la orina y la bilis, principalmente. Así, se logra que se reduzca su capacidad de difusión e incremente su velocidad de eliminación. El *Lepidium latifolium* disminuye el tiempo que la sustancia tóxica permanece en contacto con las células y los tejidos. ■

# BIENESTAR PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

**Soria Natural** ha presentado recientemente su nueva gama de jarabes infantiles recordando a los padres que la salud de sus hijos es lo más importante. Cien por cien vegetales y sin azúcares, los cinco productos que la componen están pensados para el bienestar de los más pequeños de la casa con el fin de ayudarles a fortalecer y potenciar su organismo. Están elaborados a base de diferentes ingredientes naturales, plantas medicinales y concentrados de frutas. *A Comer!* ayuda a abrir el apetito y facilita una digestión saludable. *No más Gases!* impide la formación de gases y favorece su eliminación. *A Protegerse!* está concebido para actuar sobre el sistema inmunitario. *A Descansar!* ha sido diseñado para casos de tensión nerviosa y propicia un sueño saludable y natural en los niños. Y *A Respirar Bien!*, que está formulado con la finalidad de contribuir al óptimo funcionamiento del sistema respiratorio ante la agresión de los factores ambientales.

PVP: 5,95 € (A Comer! A descansar! No Más Gases!), 7,50 € (A Protegerse! A Respirar Bien!)



NOVEDADES



NOVEDAD



## Melatonina cien por cien pura

La Melatonina es una hormona cerebral que ayuda a controlar los ciclos sueño-vigilia, las fases y la calidad del sueño, la recuperación del cuerpo durante la noche, así como la adaptación al clima y a las diferentes estaciones del año. Este producto proporciona al cuerpo Melatonina cien por cien pura. Ayuda a dormir y descansar bien de forma natural, así como a envejecer saludablemente, porque también es un potente antioxidante. También es idóneo para superar cualquier trastorno del sueño y evitar el 'jet-lag'. PVP: 9,95 €.

NOVEDAD



**HEPAVESICAL.** *Nator 1* *Hepavesical* es una infusión de Achicoria, Fumaria, Boldo, Romero, Centáurea menor y Menta. Ayuda no solo a depurar el hígado, sino también a vaciar la vesícula contribuyendo a digerir las grasas que comemos y, consecuentemente, las digestiones difíciles. PVP: 2,97 €.



## CTP, el detoxificante perfecto

Este producto pionero es fruto de 10 años de trabajo del Departamento de I+D+i de **Soria Natural**. Elaborado a base de *Lepidium latifolium*, apoya y estimula la capacidad de detoxificación del organismo al transformar y eliminar sustancias nocivas endógenas y exógenas. Indirectamente, contribuye a reducir el desarrollo de determinados procesos degenerativos. Asimismo, ayuda al organismo a depurarse por su capacidad de aumentar la eliminación renal. PVP: 17,50 €.

### COMPOSOR 19 DEPULAN.

Es una mezcla de extractos de Bardana, Ortiga verde, Fumaria, Zarzaparrilla y Pensamiento. Esta combinación de plantas tiene, entre otras, propiedades depurativas, diuréticas y remineralizantes. PVP: 9,84 €.



**CYRASIL.** Es un jugo de Rábano negro, Alcachofa y Cardo mariano con lecitina de Soja rica en fosfatidilcolina que facilita depurar el organismo y favorece la renovación interior. Es uno de los productos que integra la gama de *Fitoinnovación* de nuestra empresa. PVP: 17,85 €.



**HYSSOPUS COMPLEX.** El *Compositor 23* es una mezcla de extractos y aceites esenciales de siete plantas: Grosellero negro, Helicriso, Pasiflora, Cola de caballo, Fumaria, Pensamiento e Hisopo. *Hyssopus Complex* ayuda al organismo a defenderse frente a las agresiones de agentes externos, como el polvo o el polen, entre otros. PVP: 11,72 €.



**CANDICLEAN.** Este innovador producto, compuesto de aceites esenciales de Orégano y Clavo, ayuda a reducir la colonización por levaduras en el colon. PVP: 12,33 €.



**VERDE DE ZANAHORIA.** Jugo deshidratado de Zanahoria fresca enriquecida en betacarotenos de origen natural que ayuda a potenciar el bronceado de la piel y a protegerla de las radiaciones solares. PVP: 15,40 €.



**INMUNODEN.** Estos viales contienen un concentrado de Uvas blancas y hongo *Pleurotus ostreatus*. Actúan de modo favorable sobre la flora intestinal y ayudan a fortalecer el sistema inmunitario. PVP: 17,22 €.



**INTESTIN REGENERATION.** Este producto de la gama «Primera Medicina» favorece la regeneración de la flora intestinal. Contiene respectivamente prebióticos y probióticos en forma de fructo-oligosacáridos y de flora bacteriana microencapsulada entérica, lo cual garantiza que casi la totalidad de ambos llegue al intestino. PVP: 23,97 €.



**RESVERASOR+.** Es un jugo deshidratado de piel y semillas de Uvas negras con elevada capacidad antioxidante. Contribuye a luchar contra las huellas que dejan los radicales libres en el organismo. PVP: 19,86 €.



# ¡Cuida tu silueta!



**MANGOLIP.** Este extracto de semillas de Mango Africano ayuda a mantener la línea. Facilita el control del apetito y ejerce un efecto favorable sobre el metabolismo de las grasas. PVP: 13,75 €.



**DRENAMÁS.** Este jarabe combina concentrados de Alcachofa, Diente de León, Melisa, Manzanilla amarga, semillas de Uvas negras ricas en procianidinas y extracto de Té verde. Favorece la eliminación y el drenaje renal, y tiene gran capacidad antioxidante. PVP: 15,22 €.



**ABDOGRÁS.** Compuesto de extractos de Melisa, Morera y Ajenjo que actúa sobre el metabolismo y la movilización de la grasa, sobre todo a nivel abdominal, ayudando a reducir su acumulación y localización. PVP: 19,86 €.



**STEVIA T.** Este nuevo edulcorante en gotas es un extracto elaborado a base de *Stevia rebaudiana*, también llamada «azúcar verde», una planta original de la región tropical de Sudamérica. Tiene gran sabor y potencia edulcorante. PVP: 5,75 €.



## ANTONIO ESTEBAN

### FUNDADOR Y PRESIDENTE DE SORIA NATURAL

# «SORIA NATURAL NO SERÍA LO QUE ES HOY EN DÍA SIN SU CAPITAL HUMANO»

Juan D. Carvajal

El presidente y fundador de **Soria Natural**, Antonio Esteban, explica que la política de recursos humanos y de beneficios sociales es clave en su compañía, ya que «su expansión no hubiera sido posible sin su equipo humano». Hace hincapié en la importancia del Consejo Social y Laboral, donde representantes de los trabajadores y de la dirección de la empresa adoptan colegiadamente acuerdos importantes para la vida personal, familiar y profesional de los trabajadores.

#### ¿Qué supone el capital humano para Soria Natural?

– Sin su empuje, esfuerzo, disponibilidad a capacitarse, empeño por innovar, por hacer bien hasta el más pequeño detalle, por mimar a los clientes, por buscar los mejores proveedores, por conocer los productos a fondo, por producirlos y venderlos con ilusión..., **Soria Natural** no sería lo que es.

#### ¿De qué manera lo cuidan?

Lo hacemos mediante un plan sustentado en cinco pilares: calidad de empleo, flexibilidad temporal, apoyo tanto a la familia como al desarrollo profesional, y el fomento de la igualdad de oportunidades. Todas las iniciativas que se toman en materia laboral y social se acuerdan colegiadamente en el Consejo Social y Laboral.

#### ¿Quiénes lo forman?

Este órgano está integrado por representantes de todas las secciones de la empresa y del accionariado. Allí se decide si se sube o no el sueldo, si un determinado nivel de profesional debe cobrar más o no, si hay dinero para subvencionar la compra de libros de texto, o ayudas para guarderías, o si se organizan viajes con familiares... En definitiva, todo lo concerniente a temas que puedan afectar a los ingresos y a la calidad de vida de los empleados

#### ¿Cuál ha sido el acuerdo más importante que ha adoptado últimamente?

A propuesta mía, se acordó en 2011 crear

una parte variable del sueldo que, a medio plazo, representará un tercio del salario en función de los resultados y de la consecución de los objetivos de la empresa. En unos años se pretende que llegue a ser un 50 por ciento del sueldo que tenía el personal en 2011. La creación de ese variable se inició el pasado año a partir de un 5 por ciento e irá incrementándose cada ejercicio en ese mismo porcentaje cuando se consigan los objetivos de facturación anuales.

### **También ha propuesto el reparto entre los trabajadores del 50 por ciento de los beneficios no reinvertidos.**

Efectivamente, se tomó este acuerdo en el Consejo Social, que fue muy bien acogido por los trabajadores. También entró en vigor en 2012, pero con la reinversión de todos los beneficios en la línea de alimentos para celíacos y el nuevo laboratorio de México, no ha sido posible ponerlo en práctica. Esperamos que el presente año sí se puedan cobrar.

### **¿Qué hacen para conciliar la vida laboral y la familiar?**

Más del 90 por ciento de los trabajadores de nuestra compañía tiene horario continuo: de 6 a 14 horas o de 7 a 15 horas. De esta manera, se facilita la conciliación. Otra medida para favorecerla es la de adaptar, en lo posible, el calendario laboral al escolar. Asimismo, Recursos Humanos está muy pendiente de las mujeres embarazadas. En coordinación con el Departamento de Producción, se les cambia de puesto de trabajo para evitarles ejercicios bruscos, sobrecargas de peso y la bipedestación mantenida.

### **Además, ¿qué ayudas prestan a los familiares de los trabajadores?**

Damos ayudas a la guardería que cubren el 50 por ciento de su coste. En este curso se beneficiaron 22 familias. También aportamos una cantidad por hijo, 100 euros en Educación Primaria y Secundaria, y 150 euros en Infantil, para la compra de material escolar. Este año la han recibido 110 muchachos.

Los responsables de Recursos Humanos están preparando una jornada de puertas abiertas para que los familiares más directos conozcan dónde trabaja su familiar.

### **¿Qué otros beneficios sociales tienen los trabajadores de la compañía que preside?**

Gracias a un convenio con una mutua, se proporcionan ayudas al diagnóstico y tratamiento de enfermedades tanto a los empleados como a sus parejas y descendientes. Además, disfrutan de descuentos en una quincena de comercios de Soria: zapaterías, seguros, ropa infantil, deportes, viajes, gimnasios, gestorías, muebles, etc. Otros beneficios sociales son la invitación a la cena de Navidad, así como los días de convivencia en excursiones. El año pasado se desarrolló una en San Sebastián que fue sufragada enteramente por la empresa tanto para los empleados como para sus acompañantes. Este año se está proyectando una salida similar cuyo destino aún no ha decidido el Consejo. Otra acción es premiar las sugerencias de mejora más interesantes.

### **¿Luchan de alguna manera contra el absentismo?**

La empresa premia con 100 euros a aquel trabajador que no causa ninguna baja a lo largo del primer semestre del año y a los que no dejan de acudir al puesto ni un solo día en todo el año otros 200 euros a los 100 ya obtenidos. Con incentivos como éste, se logra que el índice de absentismo esté por debajo de la media del sector.

### **¿Cómo impulsan la formación general y específica del personal?**

Ésta también es una de nuestras prioridades. El cien por cien de la plantilla se beneficia del plan de formación que se diseña de acuerdo con las necesidades de la empresa. Los responsables de departamento y la dirección indican la formación necesaria en cada área. Además, se pagan clases de inglés a todos los que las solicitan y también los empleados pueden pedir otros cursos específicos, por ejemplo uno de Ofimática, para su preparación general. ■

# Sin gluten...

**Soria Natural** ha dado un paso más en su camino para consolidarse como la empresa referente en *Alimentación ecológica* y *Alimentación Especial* de nuestro país, ampliando su catálogo de productos con la incorporación de una nueva línea de alimentos

sin gluten cien por cien vegetales. Esta gama llamada **Celisor** ha sido diseñada teniendo en cuenta las necesidades del colectivo celíaco con unas texturas y sabores inigualables. Esta familia está compuesta en esta primera fase por los siguientes





productos: *Preparado para Pan, Rebanadas de Pan de Hogaza, Pan de Molde, Pan Rallado, Bases para Pizza, Preparado para Repostería*, cuatro tipos y un surtido de *Galletas Ecológicas y Plum Cake*. Además, **Soria Natural** dispone ya de una

amplia variedad de productos vegetales biológicos sin gluten, como *Empanadas, Croquetas, Hamburguesas, Patés, Postres*, etc. En los próximos meses esta familia de productos irá creciendo con magdalenas, bollos suizos, barquitos...



## ... y sin lactosa

**Soria Natural** también tiene una gran alternativa, su completa gama de *Bebidas Vegetales ecológicas*, muy apreciada en el mercado, para quienes presentan algún tipo de intolerancia a la lactosa. En esta ocasión, traemos a estas páginas algunas de ellas. La de *Soja* es rica en Calcio, Magnesio e Hierro y baja en grasa. Está elaborada con leguminosas de este tipo con alto contenido en isoflavonas.

La de *Arroz* es completa y no tiene azúcares añadidos. La de *Avena* es muy nutritiva y su sabor es único. La de *Alpiste* es cien por cien vegetal, carece de colesterol y su contenido en sodio y grasa es bajo.

**PVP:** 1,80 € (*Bebida de Soja*). 2,06 € (*Bebida de Arroz*). 2,00 € (*Bebida de Avena*). 2,10 € (*Bebida de Avena con Calcio*). 2,06 € (*Bebida de Alpiste*).





## Hamburguesas

Las *Hamburguesas ecológicas y vegetales* son capaces de aportar proteínas con un valor biológico similar al de la carne, fibra, vitaminas y minerales. Además ayudan a reducir el colesterol. Se ofrecen 10 variedades: *Champiñones, Hortalana, Brócoli, Mediterránea, Algas, Ahumada de Calabacín, Semillas, Quinoa, Espinacas y Manzana.*

PVP: 2,95 €.



## Postres de Avena

Son ecológicos, bajos en grasa y sin colesterol, carecen de lactosa, conservantes y colorantes. Entre otros sabores, destacan los de vainilla y cacao. Se presentan en packs de dos.

PVP: 3,44 €.



## Granidox

Bebida ecológica de Granada, Grosella negra y Mangostán. *Granidox* es un producto bajo en grasa y carente de colesterol. Dada su elevada capacidad antioxidante, ayuda a combatir los efectos de los radicales libres en el organismo.

PVP: 3,87 €.



## Quefu

Es un producto ecológico original de **Soria Natural**, fruto del trabajo que ha realizado durante varios años nuestro departamento de I+D+i. Se trata de un preparado de bebida de Soja al que se añade fermentos y sal marina. No contiene espesantes, ni colorantes, ni ningún ácido, ni vinagre añadido. Existen dos variedades: curado y semicurado.

PVP: 4,63 €.



## Eco snacks de Espelta

Son snacks ecológicos elaborados con harina integral de Espelta primitiva o Escanda. Con alto contenido en proteínas y fibra, se presenta en cuatro variedades: *Sésamo, Pimiento rojo, Pipas y Cebolla.*

PVP: 1,79 €.



# CARTOPAR

## ARTES GRAFICAS

*Desde 1965*

**ESTUCHES LITOGRAFIADOS  
EN CARTONCILLO  
ENVASES EN MICRO**

Pol. ind. SAN JOSÉ DE VALDERAS - SANAHUJA  
C/. Yunque - Herramientas - Esparteros, (Edificio Azul)  
Tlfs.: 914 861 228 - 690 780 900 Fax: 914 861 229  
28918 Leganés - MADRID  
e-mail: [cartopar@gmail.com](mailto:cartopar@gmail.com)



# Planes Vodafone RED Pro. Todo lo que necesitas para potenciar tu negocio.

1443 y Tiendas Vodafone  
[vodafone.es/empresas](http://vodafone.es/empresas)

*power to you*

## MÓVIL

Llamadas **ilimitadas**

**2 GB** para navegar

**+ ADSL**

**+ FIJO**

**Móvil  
+  
ADSL  
+  
Fijo**

**60€/mes**

Cuota de línea incluida