

QV

№
03
enero / febrero 2008
SoriaNatural

QUALITAS VITAE

10 ALTERNATIVAS NATURALES A DOLENCIAS HABITUALES



01. PORTADA 03. SUMARIO 04. EN PORTADA 10. MUÝ NATURALES 18. EL ESCAPARATÉ DE FITOTERAPIA 24. ENTREVISTA 28. DE AQUI Y DE FUERA 38. ALIMENTACIÓN 44. EL ESCAPARATÉ DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS.

apiedepágina

función social de soria natural



Antonio Esteban
Presidente de
Soria Natural

Muchísimas empresas de renombre suelen presentar frecuentemente la llamada *Responsabilidad Social Corporativa (RSC)* como una de sus principales señas de identidad. La RSC está de moda. Muchas compañías se gastan importantes cantidades de dinero en publicitar y difundir su ingente labor social, medioambiental, cultural... El objetivo es hacer llegar a los ciudadanos que esas compañías no sólo ingresan en sus arcas, sino también en las arcas de las sociedad en forma de riqueza intangible.

Pues bien, **Soria Natural** se ha preocupado desde su nacimiento por llevar

a cabo una labor social en el ámbito de la Medicina Natural. Estamos obligados a reivindicar una función social que hemos desarrollado con la ayuda de herbolarios, naturópatas y nuestra **Fundación Salud y Naturaleza**. No sólo nos dedicamos a producir y vender, sino también, cada día más y de una forma más profesional, a educar a clientes y usuarios en cómo vivir saludablemente: cómo prevenir las enfermedades, aliviar los síntomas sin tener que recurrir a productos con efectos secundarios, seguir una dieta beneficiosa... Esa contribución a la sociedad es inmensa, y hemos de reivindicarla. ■



A large, semi-transparent number '10' is centered in the background. A wooden rake is positioned vertically, passing through the '1' and '0'. Numerous yellow and orange autumn leaves are falling around the rake and the number. The background is a blurred green forest scene. On the right side, there is a solid white rectangular shape.

ALTERNATIVAS NATURALES A 10 DOLENCIAS HABITUALES

Existe un elenco de afecciones, en principio menores, que pueden llegar a suponer una considerable merma de la calidad de vida ya que

que se recurre con frecuencia, por falta de tiempo, a las comidas rápidas o a los alimentos grasientos que no son digeridos fácilmente por el estómago. Se trata de una sensación quemante, a veces dolorosa, que sube desde el estómago hasta la garganta y el cuello. Puede producirse por la ingesta de comidas copiosas y poco equilibradas, bebidas excitantes, como el café o el alcohol, medicamentos, etc. También es una molestia frecuente durante el embarazo. El jugo de patata por su alcalinidad o el regaliz son algunas de los remedios naturales que ayudan a calmar la acidez. ■



La **acidez** de estómago, que suele producirse por la ingesta de comidas copiosas y poco equilibradas, y de bebidas excitantes, también es una molestia frecuente durante el **embarazo**



Meteorismo

Aunque no suena tanto como otras afecciones, también es muy frecuente. Probablemente, no le sea desconocida si se la refieren de otra manera: por ejemplo, como flatulencias o gases. Además, ¿a quién no le han diagnosticado "gases", en más de una ocasión, cuando ha acudido al médico con dolores de la zona esto-



Las varices son dilataciones permanentes de las venas de las extremidades inferiores. Algunos de los factores que favorecen su aparición son largas permanencias de pie, la obesidad, el embarazo, o el trabajo sedentario, entre otros. Ayudan a aliviar los molestos síntomas que genera este trastorno plantas medicinales como el hamamelis, el castaño de Indias, el rusco y/o la vid. ■



Jaqueca

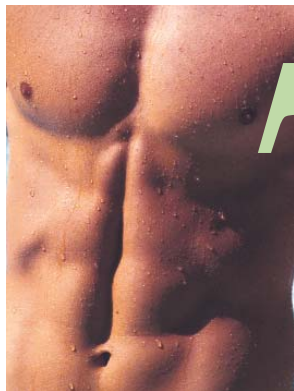
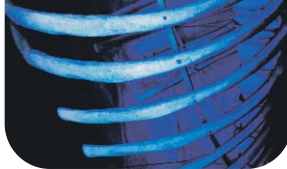
Otra afección muy habitual de la que se libran muy pocos privilegiados. Las jaquecas son episodios de dolor de cabeza generalmente unilateral y de tipo pulsátil (es decir, con sensación de latido), de duración y periodicidad variable. En ocasiones se acompaña de náuseas, vómitos y fotofobia (intolerancia a la luz). El sauce, la ulmaria, la melisa, la menta, el lúpulo y/o la tila ayudan a combatir las molestias propias de las jaquecas. ■



Estreñimiento



Los dolores del aparato locomotor pueden obedecer a múltiples causas como traumatismos, inflamaciones o degeneraciones que afectan a alguna de sus estructuras: huesos, articulaciones, tendones, ligamentos y músculos. El harpagofito, el sauce, la ulmaria, el árnica, etc, son plantas que pueden aliviar el dolor y la inflamación. ■



Dispepsia

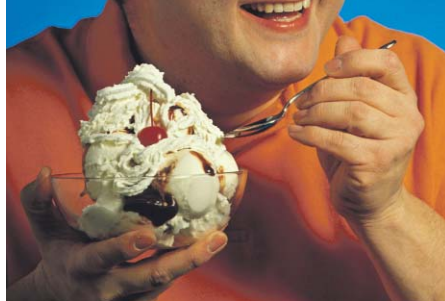
Es la digestión lenta y dificultosa que produce malestar o dolor en la parte superior del abdomen. También suelen presentarse náuseas, vómitos, hinchazón abdominal y sensación de plenitud. La menta, la manzanilla, el romero, el anís, el tomillo, el orégano, la alcachofa (alcachofa) y/o la genciana son algunas de las plantas que ayudan a hacer las digestiones. ■



Estrés



El colesterol es un tipo de grasa que desempeña importantes funciones en nuestro organismo. Sin embargo, los niveles elevados de lo que conocemos como "colesterol malo" resultan muy perjudiciales, ya que se deposita en las paredes de los vasos sanguíneos y los obstruye. Los ácidos grasos poliinsaturados de ciertos aceites y de la lecitina de soja y plantas como la alcachofa, el alpiste, el té verde o la pilosella ayudan a mantener los niveles adecuados. ■



Los ácidos grasos poliinsaturados y plantas como la alcachofa, el alpiste, el té verde o la pilosella ayudan a mantener el colesterol a raya. Algunas de estas plantas también facilitan las digestiones



Trastornos de la menstruación

Las reglas que se retrasan, el





Las plantas medicinales ayudan a robustecer las defensas del cuerpo frente a las ofensivas invernales

LOS ESTIMULANTES DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

No se resigne a ser víctima de los virus invernales. Está aún a tiempo de prepararse para esa batalla. La clave está en el sistema inmunitario. Ha de estar vigoroso para rechazar todos los ataques que sufra nuestro organismo. Las plantas medicinales y las sustancias naturales pueden resultar muy eficaces para fortalecer nuestras defensas.

reportaje: **doctora estrella gascón**

¿De qué depende que usted sea o no atrapado por las afecciones propias del invierno? Pues, simplemente, y no es poco, de las defensas corporales, y varía de unas personas a otras. De ahí la gran importancia de mantener en buenas condiciones el sistema inmunitario, que hace más resistente a nuestro organismo y ayuda a prevenir estas infecciones. Existe un buen puñado de

plantas medicinales y sustancias naturales que contribuyen a blindar nuestro cuerpo frente a los rigores invernales robusteciendo el sistema inmunológico. Entre ellos, cabe destacar la equinácea, el tomillo, el propóleo, la jalea real, el polen, los cítricos, la lactoferrina, así como las vitaminas y los minerales.

La alimentación tiene una enorme importancia en el

mantenimiento del buen estado del aparato respiratorio y del sistema inmunitario. La dieta debe ser equilibrada y especialmente rica en vitaminas y minerales. Conviene evitar los excesos de lácteos y de hidratos de carbono, sobre todo los refinados (pan, pastas, dulces y harinas), que favorecen la formación de mucosidades y disminuyen la capacidad inmunitaria. >>



■ **Equinácea.** Es una de las plantas cuyo consumo ha aumentado más en los últimos años. Destaca por sus propiedades antibacterianas, antivirales, antiinflamatorias e inmunoestimulantes. Su uso es muy frecuente para prevenir o aliviar gripes y catarros.



■ **Tomillo.** Contiene aceite esencial al que debe la mayoría de sus propiedades. Por su acción expectorante y antiséptica es muy útil en infecciones respiratorias. Es un estimulante de las defensas ya que favorece la acción de los leucocitos.



■ **Propóleo.** Elaborado por las abejas, posee múltiples propiedades preventivas y terapéuticas. Es antibiótico, antiviral, antiséptico, cicatrizante, antiinflamatorio, inmunoestimulante, ligeramente analgésico, antioxidante y revitalizante.



■ **Jalea Real.** La segregan las glándulas de las abejas. En su composición destacan las proteínas, los minerales, las vitaminas y otras sustancias relacionadas con el crecimiento y la vitalidad. Es un reconstituyente natural y estimulante de las defensas.

» Las vitaminas C, A y E, por su acción antioxidante, protegen las células de las vías respiratorias de los daños

C se encuentra en los cítricos, kiwi, pimientos, tomates etc. La A se halla en la zanahoria, perejil, albaricoque, queso,

harinas integrales, levadura de cerveza y frutos secos, protegen frente a las infecciones. El zinc, el manganeso y el cobre son minerales que mejoran el funcionamiento del sistema inmune. Los cereales integrales, levadura de cerveza, mariscos y moluscos tienen un alto contenido de zinc. El manganeso y el cobre se encuentran en los cereales integrales, frutos secos y legumbres. El tabaco irrita las mucosas respiratorias, privándolas de sus defensas naturales, además de consumir un buen porcentaje de vitamina C protectora.



causados por los radicales libres procedentes de contaminantes ambientales, del consumo de tabaco e inflamaciones bronquiales. La vitamina

etc., mientras que la E, en huevos, germen de trigo y frutos secos.

Las vitaminas del grupo B, contenidas principalmente en

El sueño es importante pues el cansancio disminuye las defensas orgánicas. El sistema inmune funciona mejor durante la fase vegetativa parasimpática, que es la que predomina en los periodos de descanso, relajación y sueño.



■ **Polen.** Los granos de polen son una mezcla compleja de proteínas, azúcares, grasas insaturadas, minerales, vitaminas y otras sustancias de acción antibiótica y antioxidante. Es muy nutritivo, tonificante y aumenta las defensas del organismo.



■ **Cítricos.** Naranjas, mandarinas, pomelos, limones y limas son frutas ricas en vitamina C y otros fitoquímicos que complementan y potencian su acción sobre el organismo. Mejoran el sistema inmunitario y disminuyen la duración e intensidad de gripes y catarros.



■ **Lactoferrina.** Proteína con acción antibacteriana, antiviral y antifúngica. Es estimulante del sistema inmunitario, tanto a nivel local intestinal, como a nivel general. Previene las infecciones respiratorias y de otros tipos.



■ **Minerales y vitaminas.** Zinc, manganeso y cobre son minerales indicados por su acción preventiva al actuar sobre el sistema inmune. Las vitaminas A, B6, C y E mantienen en buen estado las células que recubren el interior de las vías respiratorias.

El estrés tanto físico como psíquico, así como las emociones negativas contribuyen a bajar las defensas orgánicas. Las técnicas de relajación nos pueden ayudar a manejar estas situaciones.

La calefacción excesiva reseca el ambiente y, por tanto, las mucosas respiratorias, por lo que es conveniente colocar algún recipiente con agua en las habitaciones para mantener una humedad ambiental adecuada. Podemos añadir plantas con acción antiséptica respiratoria y balsámica como eucalipto, tomillo o niaulí.

La buena circulación sanguínea de la piel permite al organismo adaptarse a las variaciones de la temperatura ambiente. Es fundamental para evitar resfriados. Para eso es conveniente no abusar de las prendas de abrigo, realizar acti-

vidades al aire libre, tomar baños de sol, realizar ejercicio físico y todo lo que contribuya a mejorar la resistencia física.

Si con estas medidas no logramos librarnos de un catarro o una gripe, la fitoterapia puede ayudarnos a combatir-

ejercen acciones antitusivas si son ricas en mucílagos, como la malva, la amapola, el gordolobo o el llantén. También tiene propiedades expectorantes si fluidifican y facilita la expulsión de las mucosidades; antisépticas, ya que los aceites esen-

La buena circulación sanguínea permite al organismo **adaptarse** a las diferentes variaciones de la temperatura ambiente; es **fundamental** para evitar resfriados

los aliviando sus síntomas. En este sentido, se puede utilizar una gran variedad de plantas medicinales.

Destacan, entre otras, el tomillo, el eucalipto, la amapola, la malva, el malvavisco, el llantén, el hisopo, el pino o el orégano. Las plantas pueden

ciales contenidos en algunas plantas como el eucalipto, el pino, el tomillo o el orégano actúan sobre los agentes responsables de las infecciones respiratorias impidiendo su desarrollo, y broncodilatadoras, pues facilita la respiración al relajar los bronquios. ■

Los complementos con minerales, vitaminas y aminoácidos ayudan a mantener las articulaciones en buen estado

CÓMO PREVENIR LA ARTROSIS

Muy extendida en los últimos tiempos, la artrosis es una de las enfermedades propias del envejecimiento. Las articulaciones se degeneran, los huesos se encuentran más sueltos y se pierde movilidad. La prevención ayuda a evitar la aparición de esta dolencia. El secreto no es otro que mimar las articulaciones

reportaje: **doctora isabel molinero y doctora estrella gascón**

Las articulaciones son el punto en el que contactan los huesos. Gracias a ellas podemos realizar la mayoría de nuestros movimientos. La superficie de los huesos que forman la articulación está recubierta por cartilago que reduce el roce de los huesos al moverse y, al mismo tiempo, amortigua los golpes. Además, algunas articulaciones tienen en su interior un líquido que proporciona nutrientes para el cartilago, pues lubrica la articulación y elimina desechos metabólicos. Poseen también una serie de elementos flexibles, como son los ligamentos,

que mantienen unidos los huesos y a la vez les permite y favorece la movilidad. Con el envejecimiento, la mayoría de las personas sufren cierto grado de degeneración articular. Es lo que se conoce como artrosis y que afecta, sobre todo a rodillas, caderas y hombros. La artrosis supone una merma importante de la calidad de vida, ya que aparte de que los dolores pueden llegar a ser muy fuertes, los afectados pierden progresivamente movilidad.

Los huesos se renuevan constantemente y durante los primeros

35 años de vida, el cuerpo almacena sobre todo calcio en los huesos y los dientes.

A partir de esa edad, el proceso cambia, ya que el cuerpo comienza a extraer minerales de los huesos a medida que los necesita y se va perdiendo masa ósea lentamente. Las mujeres, a partir de la menopausia, la pierden con mucha más rapidez.

Pero no hay que resignarse. La artrosis se puede evitar. No hay que esperar a que lleguen los primeros síntomas para tomar medidas. La prevención, una vez más, es la clave.

La **artrosis** supone una merma importante de la calidad de vida, ya que aparte de los fuertes **dolores** que conlleva, los afectados pierden progresivamente movilidad y autonomía



Cualquier edad es buena para mejorar la salud de nuestros huesos. Es muy importante que estén fuertes para poder disfrutar de una vida activa. El objetivo no es otro que fortalecer las articulaciones.

La utilización de determinados complementos dietéticos que asocian minerales, como el calcio, el fósforo, el silicio, el magnesio y el manganeso; vitaminas, fundamentalmente la A, la C y la D, y aminoácidos, pueden contribuir a mantener en buen estado las articulaciones.

Una buena fuente de aminoácidos son las proteínas de origen vegetal, como las procedentes de la soja y el arroz, que se complementan entre sí y constituyen un aporte equilibrado de todos los aminoácidos esenciales y gran parte de los no esenciales.

Todos estos micronutrientes, además de contribuir a la mineralización del hueso y al mantenimiento de su estructura, son imprescindibles para la síntesis de colágeno, componente fundamental del cartílago del hueso y de otras estructuras como la piel el pelo o las uñas.

Además de los casos relacionados con la artrosis y la artritis, la utilización de estos suplementos alimenticios también puede ser muy beneficiosa en otras situaciones, como las que origina la osteoporosis, -y, por supuesto, su prevención-, menopausia, ingesta de determinados medicamentos, como corticoides o antiepilépticos, dietas pobres en calcio, vida sedentaria, así como niños en época de crecimiento, deportistas, o cualquier persona con más de 40 años, o con fragilidad en pelo y uñas. ■

Eucalipto, tomillo, drosera o llantén ayudan a aliviar los problemas respiratorios

RESPIRA BIEN ENTE INVIERNO

Nuestro aparato respiratorio está expuesto, sobre todo en temporadas frías, a la agresión de determinados agentes que revolotean en nuestro entorno. No hay que resignarse. Estas afecciones se pueden prevenir. Y si llegan, la naturaleza ayuda a aliviar sus síntomas.

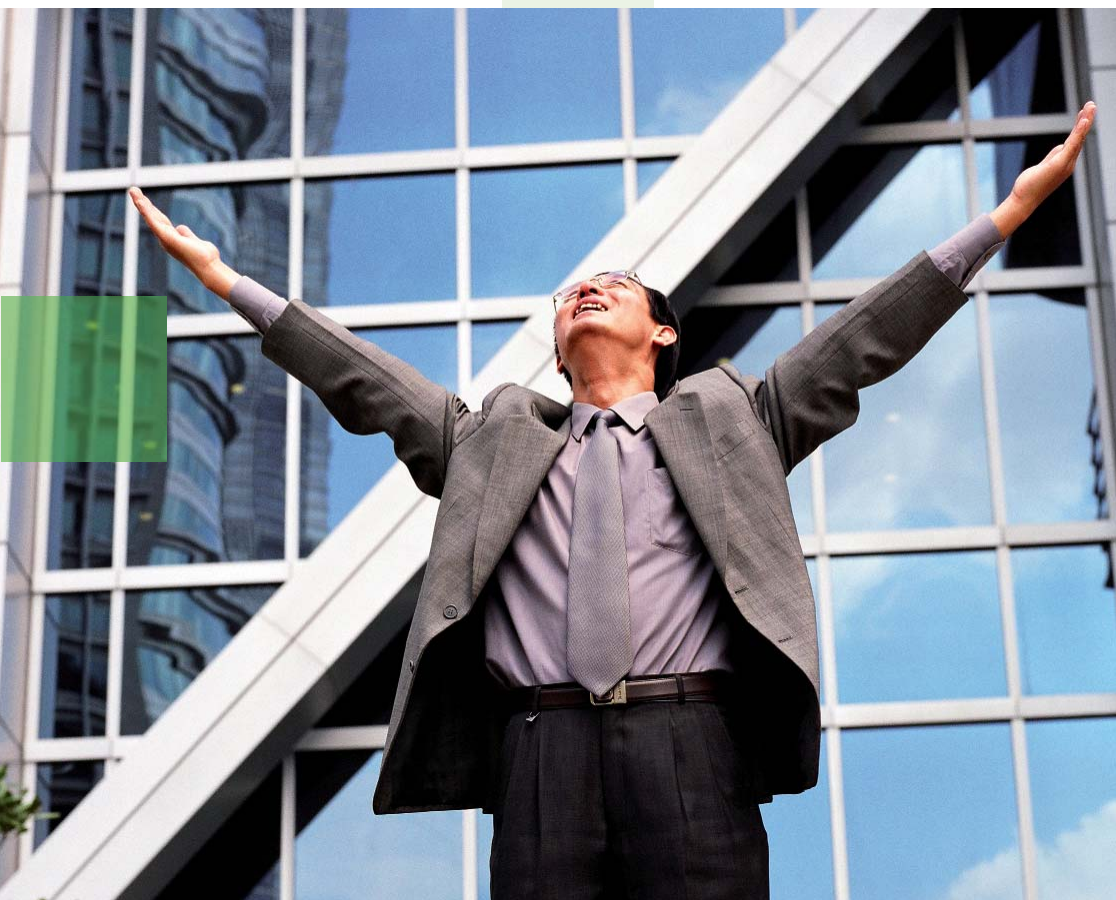
reportaje: **doctora estrella gascón**



La mitad de todas las infecciones respiratorias agudas están producidas por distintos tipos de virus y tienen carácter estacional, predominando en los meses fríos del año. Generalmente no son procesos graves, salvo en niños pequeños con enfermedades cardíacas o respiratorias de base, o en personas mayores con otras afecciones asociadas. Los virus causantes de estas afecciones se propagan por vía aérea, a través de partículas microscópicas expelidas por los enfermos o por contacto directo con las secreciones contaminadas en la piel, en las superficies o en objetos. Ade-

más, existen otros factores que facilitan la aparición de estas infecciones como son: el frío húmedo, el paso de un ambiente caluroso a uno frío, la fatiga excesiva, el estrés emocional, la permanencia en espacios cerrados en los que se acumulan muchas personas como aulas, oficinas, o en ambientes secos y contaminados con humos como los bares y cafeterías, alimentación desequilibrada, hábitos tóxicos como el tabaco o el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

La prevención está en nuestras manos: evitando el contacto con personas enfer-



mas, tomando gran cantidad de líquidos (agua y zumos naturales), manteniendo una alimentación equilibrada rica en vitaminas (sobre todo Vitamina C) y minerales, ventilando bien los espacios cerrados, utilizando ropa adecuada al ambiente y temperatura en que nos encontremos, y evitando los ambientes con humo.

Y si a pesar de todo, nos vemos atrapados por este tipo de afecciones, se puede encontrar la solución en la naturaleza. Existen numerosas plantas medicinales que pueden ayudar a aliviar tus problemas respiratorios. El euca-

La prevención está en nuestras manos: evitando el contacto con personas enfermas, **tomando muchos líquidos, manteniendo una alimentación equilibrada, o ventilando los espacios cerrados**

lipto posee un magnífico poder balsámico y expectorante que estimula la mucosa de las vías respiratorias, facilitando la expulsión de moco y calmando la tos; el tomillo, una planta aromática que ejerce un efecto relajante sobre la musculatura de las vías respirato-

rias; la drosera, de gran acción broncodilatadora, facilita la entrada de aire a los pulmones y ayuda a descongestionar la laringe y a calmar la tos, y el llantén ejerce un efecto calmante sobre la mucosa respiratoria, aliviando la inflamación de garganta. ■

Objetivo: fortalecer las defensas

Todavía tenemos tiempo para afrontar sin sobresaltos el invierno.

La clave para no ser atrapados por las afecciones propias de la estación invernal no es otra que la de blindar nuestro organismo reforzando las defensas. Soria Natural cuenta en su amplio catálogo con diversos productos simples o compuestos de plantas medicinales, sustancias y elementos naturales con capacidad de revitalizar nuestro cuerpo y potenciar el sistema inmunológico. De entre todos ellos, cabe destacar:

Composor 8 Echina Complex, Verde de Equinácea, Compleplus Inmunoplus, Imuneo 12 y Fensatin-Echina Complex.

P.V.P.: Composor 8 Echina Complex (10,27 €).

Verde de Equinácea (14,49 €). Compleplus Inmunoplus (10,52 €).

Fensatin-Echina Complex (15,85 €). Imuneo 12 (18,95 €)





Flatusor-Pimpinella Complex: ayuda a que los gases desaparezcan

Cápsulas compuestas de hinojo, anís, angélica y melisa que ayudan a evitar la formación de gases o a evacuarlos del organismo y a hacer la digestión. **Flatusor-Pimpinella Complex** ayuda a superar especialmente esos trastornos estomacales que suelen llevar aparejados flatulencias. Se recomienda tomar 2 cápsulas 3 veces al día.

P.V.P. 8,90 €



Natutor 22 Aerofane y olvídate de los gases

Infusión compuesta de plantas como anís verde, hinojo, menta, alcaravea y melisa, que ayudan a prevenir la formación de gases o a expulsarlos y favorece la digestión. Se recomienda tomar una infusión después de cada comida.

P.V.P. 6,87 €



Circuvén alivia el cansancio en piernas fatigadas y pesadas

Son cápsulas compuestas de hamamelis, rusco, castaño de indias y ciprés, plantas que ejercen un efecto favorable sobre la resistencia y permeabilidad capilar por lo que es útil para aliviar el cansancio en piernas fatigadas y pesadas.

P.V.P. 10,45 €



Extracto de Hamamelis: propicia la fluidez de la circulación

Extracto seco de hojas de hamamelis virginiana en glicerina vegetal, planta con notables propiedades terapéuticas. Es útil en ciertos trastornos de la circulación. Se recomienda tomar 1 ml 3 veces al día.

P.V.P. 8,95 €

Normacid: posibilita la neutralización de forma rápida de la acidez excesiva

Normacid es un complemento alimenticio sin aluminio que ayuda a neutralizar la acidez excesiva y la sensación de pesadez. Está elaborado a base de carbonato cálcico, hidróxido de magnesio, citrato potásico y jugo de patata deshidratado.

P.V.P. 1,53 €





Compositor 22 - Melissa Complex: actúa de modo favorable sobre ciertos dolores de cabeza

Mezcla de extractos secos de sauce, tila, melisa y manzanilla amarga en glicerina vegetal; Estas plantas poseen actividades complementarias y contribuyen a disminuir los dolores y molestias de cabeza. Se recomienda tomar 1 ml 3 veces al día.

P.V.P. 10,75 €



Compleplus 7 - Respimax ayuda a expulsar las mucosidades

Gracias a las propiedades de las plantas que lo componen, ayuda a expulsar las mucosidades, resultando muy útil para despejar la nariz. Además, contiene Vitamina C asimilada en levaduras que ayuda a fortalecer las defensas de nuestro organismo.

P.V.P. 9,18 €



Natusor 5 Jaquesán: alivia las causas de determinadas jaquecas

Infusión a base de sauce, melisa, tila, azahar y milenrama. Son plantas medicinales que favorecen el equilibrio del sistema nervioso, así como las alteraciones digestivas en general, causas según los expertos de su origen. P.V.P. 7,04 €

Sinusol alivia la congestión nasal

Nebulizador nasal constituido por una mezcla de extractos de plantas medicinales (Propóleo, Ciprés, Equinácea, Tomillo, Menta, Grosellero Negro y Salicaria), aconsejado para facilitar el despeje y la respiración.

P.V.P. 4,30 €



Extracto de sauce y di adiós al dolor

Tradicionalmente ha sido utilizado para combatir ciertos dolores articulares y musculares.

P.V.P. 5,95 €



Compositor 3 Boldo Complex: actúa favorablemente sobre el hígado

Mezcla de extractos y aceites esenciales de plantas medicinales como la alcachofa, la fumaria, el boldo, la manzanilla amarga, el ajeno y el romero, que ejercen un efecto favorable sobre el funcionamiento del hígado. Se recomienda tomar 1 ml 3 veces al día.

P.V.P. 10,29 €



Compositor 11-Ananas Complex: ayuda a reducir ciertas molestias de estómago

Mezcla de extractos secos de genciana, melisa, manzanilla amarga, hinojo y romero que ayudan a superar ciertas molestias de estómago. Se recomienda tomar 1 ml 3 veces al día.

P.V.P. 11,35 €



Dologén: contribuye a combatir algunos dolores

Cápsulas de harpagofito, sauce y ulmaria. Estas plantas poseen una reconocida actividad en la lucha contra el dolor, por lo que están recomendadas en este tipo de problemas. Se recomienda tomar 2 cápsulas 3 veces al día.

P.V.P. 12,50 €

Mincartil: complemento para cuidar las articulaciones

Un extraordinario complemento dietético que actúa como importante fuente de aminoácidos de origen vegetal (arroz y soja) enriquecidos con vitaminas y minerales. Los aminoácidos constituyen la base del colágeno (componente fundamental de las articulaciones). Es de alta eficacia en épocas de crecimiento, deportistas y personas con mala conservación del cartilago o fragilidad de uñas y pelo.

P.V.P.: 18,93 € (bote)
y 20,58 € (tabletas)



Comprimidos de Harpagofito: planta con acción antirreumática

Los comprimidos utilizan exclusivamente la raíz de esta planta africana que crece salvajemente en el desierto de Kalahari y a la que se le reconocen propiedades que ayudan a combatir ciertos dolores. Se recomienda tomar 2 comprimidos 3 veces al día.

P.V.P.: 6,79 €





Cápsulas 22-C Ananas Complex ayuda a digerir las grasas

Cápsulas compuestas de polvo de papaya, piña y enzimas digestivas (papaina, bromelaina, amilasa y lipasa). Se trata de una combinación útil en trastornos de las secreciones gástricas y en caso de malas digestiones. Se recomienda tomar 2 cápsulas 3 veces al día.

P.V.P: 22,70 €

Bonalín: perlas para tener a raya el colesterol

Mezcla de aceites de semillas de borraja, lino y germen de trigo obtenidos por presión en frío, vitaminas A y E. Complemento alimenticio que ayuda a luchar contra el colesterol, el estrés oxidativo y a prevenir el envejecimiento celular. Se recomienda tomar entre 6 y 12 perlas al día.

P.V.P: 30,75 €



Composor 26 Phalaris Complex: propicia el equilibrio de los niveles de colesterol

Mezcla de extractos secos de alcachofa, alpiste y té verde (desteinado). Una combinación de plantas con acción reguladora del colesterol. Se recomienda tomar 1 ml 3 veces al día.

P.V.P: 9,05 €



Cápsulas 29-C, Sedaner y estate tranquilo

Cápsulas de pasiflora, valeriana, espinillo blanco y lavanda. Mezcla de plantas pensadas para aliviar los síntomas de los estados de alteración, inquietud, problemas de sueño e irritabilidad. Se recomienda tomar 2 cápsulas 3 veces al día.

P.V.P: 11,25 €



Vitator 6 - Equivit ayuda a estabilizar el estado anímico

Contiene triptófano, tirosina, levadura de cerveza, vitamina B6, niacinamida, vitaminas B1, B2, B12, E, selenio, P.A.B.A y L-tirosina. Contribuye a mantener el equilibrio anímico, además de tener un efecto favorable sobre distintos estados (alteración, inquietud, etc.). Se recomienda tomar 2 comprimidos diarios.

P.V.P: 11,25 €



Compositor 15 Artemisa Complex: un preparado que ayuda a resolver ciertos desarreglos femeninos

Mezcla de extractos secos de artemisa, caléndula, salvia, ciprés, milenrama y tomillo que ayudan a superar los síntomas propios de ciertos desarreglos femeninos. Se recomienda tomar 1 ml 3 veces al día.

P.V.P.: 10,80 €



Natusor 8 - Menstrulán: favorece el alivio de las menstruaciones dolorosas

Infusión de artemisa, caléndula, salvia y milenrama, mezcla de plantas cuyas propiedades ayudan a superar las irregularidades que se pueden dar en el ciclo femenino. Se recomienda tomar una infusión, 3 veces al día.

P.V.P.: 5,80 €



Compositor 30 - Lythrum Complex, con capacidad astringente

Mezcla de extractos de salicaria, roble y aceite esencial de orégano, plantas de acción astringente, debido a su elevado contenido en taninas principalmente.

P.V.P.: 9,95 €



Inulac: un complemento para aligerar el estómago

Complemento alimenticio que contiene fermentos lácticos, inulina y fructosa, ácido láctico y fermentos digestivos. Ayuda a superar las molestias típicas de las digestiones lentas y la pesadez de estómago.

P.V.P.: 6,99 € (bote) y 13,40 € (tabletas)



Compositor 1 Buc: suavidad en boca y garganta

Mezcla de extractos y aceites esenciales de plantas medicinales (Mirra, Salvia, Propóleo, Agrimonia, Eucalipto, Tomillo y Tormentila) que ayuda a suavizar las irritaciones de garganta. Proporciona una agradable sensación de suavidad y frescor en boca y garganta.

P.V.P.: 8,90 €

Víctor

GARCÍA

Presidente de
la Sociedad Española
de Medicina y Cirugía
Cosmética

“La vida es mucho más que no sufrir ninguna patología”

El presidente de la Sociedad Española de Medicina y Cirugía Cosmética, Víctor García, asegura que el hombre y la mujer de hoy en día no sólo aspiran a estar sanos, sino “a envejecer con calidad de vida, buena sexualidad, capacidad de movimientos y belleza conservada”. Explica que se está avanzando mucho en los tratamientos no quirúrgicos. Concretamente, él y su equipo están trabajando en uno, que esperan aplicar en breve, que acabará convirtiéndose en una alternativa a la famosa liposucción.

reportaje: **j.d.carvajal**



Víctor García es de esos profesionales que vibran cuando hablan de su trabajo. Se nota que le apasiona. Le gusta practicar la medicina cosmética y estética, pero también enseñarla y difundirla, e investigar en nuevas soluciones terapéuticas.

¿Cuál es el nivel de la medicina cosmética y estética en España?

Es óptimo porque, como se dice vulgarmente, nos lo hemos currado, ya que lejos de aceptar una formación heterodoxa, que existía, hemos trabajado para convertirla en ortodoxa. Hemos implicado a universidades tan prestigiosas como la Autónoma de Barcelona, la Complutense de Madrid, la de las Islas Baleares, la de Córdoba y otras, con el fin de que promuevan y organicen programas de postgrado tipo diplomatura y máster.

¿Hasta qué punto la estética es salud?

Están íntimamente vinculadas. La OMS estableció hace ya unos años que la calidad de vida también tiene mucha relación con aspectos físicos, personales, sociales, emocionales y estéticos. La vida es mucho más que no tener ninguna enfermedad. Se trata de envejecer con calidad de vida, buena sexualidad, capacidad de movimientos, belleza, etc.

¿Sigue habiendo mucho aficionado en este mundo?

Sí. Es lógico. al igual que lo hay en otros ámbitos. Lo que pasa es que en éste se aprecia mucho más y las consecuencias »»

» son peores. Hace algo más de una década, muchos médicos, que no podían acceder al sistema MIR por estar entonces muy limitadas las plazas, que carecí-

terminada famosa. Los médicos estamos obligados a aconsejar y educar.

¿Tienen futuro las plantas medicinales en la cosmética?



to como el nuestro, en el que no trabajamos con patologías, sino con disfuncionalidades, la Medicina Natural, la Homeopatía y otras prácticas similares tiene un protagonismo importante. Muchos compañeros del sector están recurriendo a ellas. **¿Cuáles son los últimos avances que se han producido en Medicina Cosmética?**

Pues, sobre todo, aquellos que son una alternativa a la intervención quirúrgica. Se tiende a

Muchos **especialistas** en esta materia recurren a las plantas medicinales o practican distintos tipos de **Medicina Natural** en las terapias que aplican

an de un puesto de trabajo o que accedían a uno pero a precario, descubrieron esta actividad como un medio lícito con potencial para ganarse la vida. La situación ha cambiado: la demanda de los que quieren formarse en este campo es más selectiva.

¿En qué casos recomendaría acudir al quirófano?

Esta decisión que corresponde exclusivamente a los médicos.

Me imagino que algunos pacientes llegarán a la consulta con la idea clara de que los manden al quirófano.

Efectivamente. Lamentablemente, los pacientes acuden con frecuencia a la consulta pidiendo una liposucción o un "peeling", y no cualquiera, sino el que han visto en una revista o el que se ha hecho de-

Están, desde luego, en el origen de muchos principios activos de los fármacos que habitualmente recomendamos los médicos alopáticos. En un contex-

su ficha

■ Preside la Sociedad Española de Medicina y Cirugía Cosmética. Licenciado en Medicina por la Autónoma de Barcelona. Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología.

■ Diplomado en Medicina y Cirugía Cosmética, diplomado por el College National de Medecine et Esthetique (Francia), y Máster en Dermofarmacología y Cosmología. Co-dirige el Máster de Medicina Cosmética y del Envejecimiento de la Autónoma de Barcelona.

preferir naturalmente los procedimientos no quirúrgicos porque éstos están estigmatizados e implican absentismo laboral, miedo a la anestesia general, etc. Nosotros estamos en fase de estudio de un tratamiento del tejido adiposo que en los próximos meses se convertirá en una auténtica novedad: es una alternativa a la liposucción.

¿Qué papel juega en la conservación del cuerpo la dieta alimenticia?

Fundamental. La dieta es uno de esos factores que más influye en la evolución, y consecuentemente en el envejecimiento del ser humano. Cuando no es suficiente con la alimentación habitual, se debe recurrir a los complementos alimenticios, donde las plantas medicinales y sus derivados juegan un papel fundamental. ■

La empresa celebró su 25 aniversario con todos sus trabajadores y con más de 1.000 clientes en su sede

FIESTA DE CUMPLEAÑOS

Soria Natural ha querido compartir con sus empleados y clientes -los principales pilares de esta realidad empresarial- la alegría y el orgullo que ha supuesto su 25 cumpleaños. Antonio Esteban ha reiterado insistentemente que el vigésimo quinto aniversario no es un punto de llegada, sino el punto de partida de una nueva etapa en la que sigue sin tener cabida el conformismo.

reportaje: **luisa gavilán**







El 14 de abril, precisamente el día que se fundó la compañía en 1982, la casa de **Soria Natural** se abrió de par en par para recibir a las autoridades locales, representantes de la cultura, la economía y la sociedad soriana, así como a todos sus trabajadores, tanto los que desarrollan su labor en la planta de Garray como en otros puntos de

España o del mundo. Entre los asistentes, estuvo el presidente de la Diputación, Efrén Martínez; la teniente de alcalde de Soria, María Victoria Hernández; el delegado de la Junta en la provincia, Carlos de la Casa; el ex mi-

nistro Jesús Posada, o el vicepresidente tercero del Congreso, Gabriel Cisneros, un hombre muy vinculado a Soria fallecido recientemente y que hizo un gran esfuerzo para estar con todos nosotros porque ya se encontraba en un mal estado físico.

Ese día, el presidente y fundador de **Soria Natural**, Anto-



nio Esteban, no se mostró nada complaciente ni conformista. No obstante, se le vio muy emocionado en diversos momentos. Su obra no es para menos. Ahora, parece fácil, pero detrás hay mucho esfuerzo, noches en blanco, horas de trabajo... En su intervención ante todos los presentes, señaló que "en estos 25 años, no hemos hecho nada, sólo sentar

Antonio Esteban insistió en que "en estos 25 años, no hemos hecho más que sentar las bases de una gran empresa; tenemos un equipo que sabe lo que tiene que hacer siempre"

las bases de una gran empresa y hay que seguir trabajando como enanos y dejarse de ton-

terías". "Contamos -prosiguió- con un equipo humano que sabe lo que tiene que hacer en ▶▶



► cada momento. Ahora, renacemos y tenemos un futuro por delante que no lo vamos a dejar de la mano".

La otra gran fiesta se celebró el 7 de julio. Un día caluroso y soleado en el que la empresa, gracias a un esfuerzo de todos sus trabajadores, se movilizó para recibir a más de mil clientes procedentes de toda España. Los establecimientos

hoteleros de Soria se quedaron pequeños. Muchos de ellos tuvieron que hospedarse en hoteles de poblaciones cercanas.

Esta jornada de convivencia se abrió con una visita, lógicamente por turnos, a la factoría y a tres de los campos de cultivo. Antonio Esteban les dio la bienvenida a pie de máquinas, y le agradeció la confianza y el apoyo que habían presta-

do, muchos de ellos desde su nacimiento, a **Soria Natural**. En cada punto de la factoría o de las plantaciones, un miembro del equipo de la firma explicaba las funciones de una u otra máquina, una determinada fase del proceso productivo o los cultivos que se desarrollan en las fincas.

Los clientes de **Soria Natural** tuvieron oportunidad de de-



partir con los profesionales de la empresa. A algunos de ellos ya les conocían, pues les habían impartido alguno de los numerosos cursos que ofrece **Soria Natural** todos los años a lo largo y ancho de nuestra geografía.

Antonio Esteban, que compareció ese día ante los medios de comunicación, insistió en que la prioridad de la compañía

es consolidar el catálogo. “Se trata -aseguró- de mimar los productos con el propósito obvio de mantenerlos y de mejorar su calidad”.

El presidente le pidió a todos los asistentes su ayuda para que esos retos se puedan hacer realidad. “**Soria Natural** quiere seguir siendo líder en el sector de la Fitoterapia en España, y sólo lo conseguiremos

con la ayuda de todos los que habéis ayudado desde el primer momento a construir esta casa”. También habló mucho de investigación y calidad. “Son nuestros pilares. Gracias a la investigación, el desarrollo y la innovación, y a la apuesta total por la calidad, estamos a la cabeza”, añadió. El día terminó con una gran verbena y la ilusión renovada. ■

Soria Natural Golden Class cuenta ya con los primeros franquiciados en distintos puntos de España

UN CONCEPTO DE NEGOCIO EXITOSO

Soria Natural Golden Class ya está en marcha. El proyecto, que se presentó el pasado mes de marzo, ya cuenta con media docena de franquiciados, cuyos establecimientos abrirán las puertas a finales de año. En estos momentos, se están tramitando otros 50 y se han realizado durante estos meses más de 1.000 consultas.

reportaje: **manuel escudero**



Se han firmado ya media docena de contratos y están en trámite otros 50; las unidades piloto que **Soria Natural Golden Class** ha desarrollado a lo largo de los últimos años, han demostrado que la facturación en fitoterapia aumenta considerablemente con la diversificación de servicios y productos que se ofrece en estos centros.

El presidente de **Soria Natural**, Antonio Esteban, lo ha reiterado insistentemente. No se trata de una nueva línea de negocio de nuestra empresa. **Soria Natural Golden Class** es una iniciativa concebida con el fin de contribuir a que el sector sea sólido y rentable, y, por tanto, con futuro. En este sentido, pone a disposición de sus actuales clientes

y a otros posibles una figura comercial como es la franquicia, que se estructura en cinco niveles en función de los metros cuadrados de los locales, de los servicios que ofrezca y de los productos que en ellos se comercialicen y, lógicamente, de la inversión que cada uno pueda abordar.

Y, por supuesto, nunca ha estado en el ánimo de esta empresa competir con los herbolarios. Es más, los responsables del proyecto tienen la orden expresa de no aceptar a aquellos interesados cuyos locales se encuentran muy cerca de establecimientos ya instalados, incluso de los que no sean clientes habituales de **Soria Natural**. Se trata de un concepto de negocio con productos de Medicina Natural y



Parafarmacia, servicios de dietética y nutrición, y de estética, con posibilidad de que los herbolarios adheridos se integren en una red con una imagen corporativa común.

El nivel 1A, con locales de aproximadamente 50 metros, correspondería a un punto de venta que ofrecería el asesoramiento de una dietista especializada en la Dieta Limpia.

Los establecimiento que se acogan al nivel 1B venderán productos de herbolario, contarán con una especialista en dieta y nutrición y opcionalmente con una pequeña cabina de medicina estética dotada de aparatos de tecnología vanguardista. Los metros cuadrados requeridos rondarían los 75.

El nivel 2A, contaría con productos de Medicina Natural y Parafarmacia y una especialista en dieta y nutrición. Este local debería contar con aproximadamente 90 metros cuadrados.

El nivel 2B ofrecería, además de los productos y servicios del 2A, tratamientos de estética y belleza. Este local debería disponer de al menos 120 metros cuadrados.

El nivel 3 sería un centro médico-estético que, además de todo lo mencionado anteriormente, contaría con una pequeña zona de aguas, un gimnasio y cabinas medico-estéticas. Se determina como dimensión idónea del local entre 250 y 300 metros cuadrados. El *know how* de **Soria Natural Golden Class** se ha tomado de las

dos unidades piloto actuales, una emplazada en Soria y otra en Barcelona. A lo largo de 2007 y los primeros meses de 2008, serán entre siete y 12, a las que hay que sumar las dos ya existentes, las nuevas incorporaciones a la franquicia.

La experiencia en los centros de Soria y Barcelona ha llevado a extraer varias conclusiones: la principal es que ofreciendo este tipo de servicios y productos, se diversifica el perfil del cliente y, consecuentemente, se aumenta la facturación en un porcentaje considerable en fitoterapia y en otros capítulos que integran este innovador y rentable concepto de negocio puesto en marcha por **Soria Natural** para ayudar al sector. ■

La exportación aumentó en un 20 por ciento

NUESTRA empresa, líder en el sector de la Fitoterapia en España, sigue trabajando para ganar mercado en el exterior. **Soria Natural**, que vivió el año pasado su vigésimo quinto aniversario, aumentó su volumen de exportaciones en 2007 en más de un 20 por ciento con respecto al ejercicio anterior.

Pero la compañía, como viene repitiendo el presidente en las últimas fechas, no se conforma con lo hecho hasta ahora. Tan sólo es el punto de partida de una nueva etapa que ha de ser más ambiciosa aún en el mercado exterior. En este sentido, la dirección de **Soria Natural** y los responsables del departamento correspondiente han diseñado y han puesto en marcha un amplio y detallado

programa de expansión internacional a cinco años. El objetivo es aumentar nuestras ventas fuera de las fronteras españolas duplicando como mínimo la facturación actual en un lustro.



Soria Natural, que además de productos fitoterápicos produce y comercializa alimentos ecológicos, suplementos ali-

menticios, complementos nutricionales y productos cosméticos, dispone también de una fábrica en México, y filiales en este país, Estados Unidos, Alemania y Portugal, y está pre-

sente en más de 24 países. En los últimos meses, se ha empezado a hacer camino en Rusia, Holanda, Turquía y Francia. ■

Nueva filial en Portugal

PORTUGAL, un país con 9,9 millones de habitantes en un área geográfica de menos de 89.000 kilómetros cuadrados, acoge a 2.000 empresas participadas por capital español, lo que representa más de 150.000 puestos de trabajo.

Desde enero de este año, nuestra

empresa ha puesto en marcha su nueva filial **Soria Natural Portugal**. Los portugueses ya conocen la eficacia y calidad de nuestros productos. Este hecho, junto con la proximidad a nivel logístico y el potencial de compra, son los factores que han llevado a que la dirección de **Soria**

Natural haya apostado por la filial para comercializar sus productos.

La nueva sociedad esta compuesta en cuanto a personal se refiere por un gerente, cuatro comerciales y un responsable de administración y logística; las instalaciones -almacén y oficinas- se encuen-

tran ubicadas en Montijo, localidad cercana a Lisboa.

Los resultados comerciales de estos primeros meses de funcionamiento de la nueva filial portuguesa auguran un futuro prometedor de esta nueva filial que aúna juventud, profesionalidad e ilusión a partes iguales. ■



Abierta la primera tienda de Soria Natural Golden Class

SORIA Natural Golden Class acaba de abrir en Fuengirola su primer centro franquiciado. Este establecimiento ofrece desde productos a base de plantas medicinales, suplementos alimenticios, hasta alimentos ecológicos y asesoría nutricional. La inauguración fue presidida por el teniente de alcalde de Fuengirola, Pedro Cuevas.

En los próximos meses se inaugurarán al menos otros cinco nuevos centros franquiciados: en Madrid, Ciudad Real, Tudela (Navarra), Santiago de Compostela y Roquetas de Mar (Almería); que se sumarán a otros tantos centros promovidos por la propia Soria Natural, dos en Alicante, Valencia, Madrid y Barcelona. ■



En el 30 aniversario del CEDETI

EL presidente de Soria Natural asistió a finales del pasado mes de noviembre en Madrid al acto conmemorativo del trigésimo aniversario de vida del Centro para el Desarrollo Técnico Industrial (CEDETI), que presidió el ministro de Industria, Comercio y Turismo, Joan Clos. Se aprovechó la ocasión para presentar el libro "30 años de innovación: 40 casos de empresas innovadoras". En la imagen Antonio Esteban con el ministro Clos y con el presidente de Mecapisa, Enrique Espinel. ■

Un grupo de trabajo estudiará en Las Cortes el sector de la Medicina Natural

LA Comisión de Sanidad del Congreso de los Diputados ha aprobado la constitución de un grupo de trabajo para el estudio y propuesta de regulación del sector de las terapias naturales. Estará integrado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, los grupos parlamentarios y el sector de la salud natural.

Hasta que la Cámara Baja ha tomado esta decisión, las gestiones realizadas ante los grupos parlamentarios y departamentos implicados por parte de representantes del sector han sido numerosas. El político más activo en este sentido ha sido Joam Oms, diputado de Els Verds y miembro del Grupo Parlamentario Socialista. Oms llegó a plantear a la anterior ministra de Sanidad la necesidad de reconocer, valorar y regular la cuestión.

Al final de la legislatura, el Grupo de Izquierda Unida también ha presentado una iniciativa en el mismo sentido, lo que ha facilitado una primera valoración general de la importancia del tema y la aprobación del citado grupo de trabajo con el objetivo de aprobar la ley en el plazo de tiempo necesarios. ■

Las frutas y verduras con elevado contenido de agua sacian el hambre y la sed, y contribuyen a mantener hidratada la piel

QUE **NO** FALTEN NUNCA

No pueden faltar nunca en nuestras mesas. En nuestra alimentación, las frutas, verduras y hortalizas han de tener un peso fundamental. Ayudan a hidratar nuestro cuerpo, y aportan agua, vitaminas, minerales, antioxidantes o fibras que facilitan el funcionamiento de nuestro organismo.

reportaje: **dolores raigón**, doctora ingeniero agrónoma de la universidad politécnica de valencia

La clasificación de alimentos de origen vegetal (frutas y hortalizas) por temporada, se realiza, principalmente, en función de tres aspectos: nutricional, económica y ecológica. La composición química (nutrientes y otros componentes) de las verduras depende de factores agronómicos como son la fertilidad del suelo, las condiciones climáticas, etc. Las hortalizas consiguen su óptimo desarrollo y por tanto su mejor aporte nutricional en las condiciones agroclimáticas más adecua-

das para su crecimiento, es decir, las que marca su calendario natural. Por otro lado, si las condiciones agroclimáticas son las más adecuadas, la energía puesta en juego en el proceso productivo es menor, y se contribuye a respetar el ciclo natural de producción y la correspondiente repercusión sobre el medioambiente.

La mayoría de las verduras características del verano, claves para prepararnos ante los rigores invernales, se caracterizan porque su parte comestible es el fruto. Es el caso del toma-▶▶



te, el pimiento, la berenjena, el pepino, la judía verde, la calabaza, calabacín, melón, sandía, albaricoque, ciruelas, melocotón, higos, cerezas, uvas, etc. En los casos donde las verdu-

Las frutas y verduras ayudan generalmente, sobre todo en verano, a conservar una correcta hidratación gracias al alto contenido en agua de estos alimentos. Las frutas y verdu-

rojo o el contenido en vitamina E de las frambuesas y moras. La acción antioxidante también se manifiesta por el contenido en determinados minerales, como el cobre y zinc, muy presentes



Mediante su consumo **en crudo**, se aprovechan mejor **todos sus nutrientes**, ya que la **cocción destruye parte de las vitaminas** que contienen

ras se cultivan indistintamente, como por ejemplo la lechuga, los cultivos de verano, más adecuados, presentan mayor contenido mineral y menor contenido en sustancias tóxicas, como los nitratos.

Estas frutas y hortalizas se caracterizan por presentar un alto contenido en agua, fibra, antioxidantes y micronutrientes (vitaminas y minerales). Además, mediante su consumo en crudo (ensaladas, zumos, licuados, etc.), se aprovechan mejor todos sus nutrientes, ya que la cocción en agua o en un medio graso destruye gran parte de las vitaminas que contienen.

ras con un elevado contenido de agua sacian el hambre y la sed, y contribuyen a sentirse fresco y a mantener hidratada la piel. Además, ayuda a disminuir molestos problemas gastrointestinales; la fibra contribuye a reducir el riesgo de diversas patologías tan graves como el cáncer.

El contenido en sustancias antioxidantes de las frutas y verduras, se debe a la presencia de vitaminas (A, C y E) que presentan la propiedad de sustancias antioxidantes, como por ejemplo el contenido en vitamina A del albaricoque, el elevado contenido en vitaminas C del pimiento

en habas y guisantes, hierro y manganeso, presentes en frutos rojos como la fresa, frambuesa o zarzamora. Un último grupo de compuestos antioxidantes lo constituyen las sustancias bioactivas o productos fitoquímicos, que son compuestos químicos existentes en los pigmentos presentes en frutas y verduras como el amarillo, naranja, rojo, verde y violeta (antocianinas), y algunas sustancias no pigmentadas (antoxantinas). Estos compuestos actúan sobre procesos degenerativos como es el retraso del envejecimiento y contribuyen al buen estado de la piel. ■

El desayuno debe aportar el 25 por ciento de los nutrientes y energías diarias de una persona.

EL DESAYUNO: UN HÁBITO MUY SALUDABLE

No se le ocurra prescindir del desayuno, o reducirlo a la mínima expresión, por falta de tiempo o por exigencia de la dieta de adelgazamiento. La falta de glucosa empuja al organismo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

reportaje: **ana tarancón**



El desayuno debe aportar el 25 por ciento de los nutrientes y energías diarias 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.

El desayuno ideal se debe dividir en una toma a primera hora de la mañana y otra a media mañana, con el fin de repartir las calorías y mantener estables los ni-

veles de glucosa de nuestro organismo. Para lograr un desayuno de calidad, se estima que debemos invertir en él entre 15 y 20 minutos, ya que cuando se dedica menos tiempo, la cantidad y calidad del mismo suele disminuir.

¿Por qué es fundamental tomar un buen desayuno?

Son numerosas las ventajas que supone para el organismo el hecho de comenzar el día con un desayuno completo y equilibrado. >>

- ▶ ■ Para contribuir a mejorar el estado nutricional del organismo. El hecho de desayunar saludablemente ayuda a conseguir una asimilación más regular y eficaz de los nutrientes que el organismo precisa a lo largo del día.
- Para aumentar el rendimiento físico e intelectual. Un desayuno equilibrado aumentará la capacidad física e incrementará el poder de concentración y aprendizaje.
- Para recargar la energía. Aunque el organismo descanse mientras duerme, hay procesos vitales que no se detienen y que consumen energía, lo que explica que por la mañana sea necesario reponer fuerzas después de largas horas de ayuno durante la noche. Una correcta ingesta de energía a lo largo del día contribuye a mejorar el estado de salud y reduce el riesgo de futuras enfermedades.
- Para ayudar a controlar el peso. La costumbre de no desayunar o el hecho de realizar un desayuno deficiente puede favorecer la aparición de obesidad. Un desayuno equilibrado compuesto por leche, fruta y cereales contribuye significativamente a los aportes diarios de vitaminas y minerales, grasa y fibra y ayuda a mantener un peso corporal normal.

Ideas para desayunar saludablemente.

Para conseguir un desayuno equilibrado y saludable, deben



otra vez pioneros

Soria Natural también ha pensado en el desayuno con un objetivo triple: hacerlo atractivo, fácil de preparar y equilibrado. De esta manera, su división de Alimentos Ecológicos ha vuelto a ser pionera y ha presentado en el mercado los primeros desayunos mediterráneos ecológicos preparados. Ha preparado tres

variedades: Olitomate (tomate, aceite de oliva y ajo), Olitomate con Aceitunas Verdes (tomate, aceite de oliva, aceitunas verdes y ajo) y Olimiel (aceite de oliva y miel).

Los desayunos mediterráneos de

Soria Natural cuentan con excepcionales propiedades nutricionales ya que combinan tres de los ingredientes imprescindibles en nuestra dieta mediterránea: aceite de oliva, tomate y aceitunas verdes o miel.



estar representados, como mínimo, los siguientes grupos de alimentos: lácteos, fruta y cereales. Además, también son muy importantes otros alimentos como el aceite de oliva o la miel.

- **Lácteos:** Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D y vitaminas del grupo B (principalmente riboflavina o B2). El calcio resulta imprescindible para el crecimiento y el fortalecimiento de los huesos.
- **Cereales y panes:** Son una fuente importante de hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibra. El pan es un alimento ideal debido a su alto contenido en hidratos de absorción lenta, fibra, sales minerales y vitaminas del grupo B. Una opción muy saludable es

añadirle aceite de oliva. Los cereales de desayuno, elaborados a base de trigo, maíz,

Gracias a esta primera comida, el cuerpo **recupera** la energía y nutrientes que le **permiten** ponerse adecuadamente en marcha, sobre todo después de un largo ayuno

arroz o avena, constituyen un alimento altamente energético compuesto básicamente por hidratos de carbono en cuya composición entran la mayor parte de los aminoácidos esenciales. Contienen también una importante cantidad de fibra, minerales y vitaminas que ayudan a cubrir las necesidades nutricionales. Además, al tratarse de un alimento que se ingiere

habitualmente con leche, supone un aporte de gran valor nutricional.

- **Fruta:** La fruta contiene hidratos de carbono de absorción rápida, agua, minerales y fibra y constituye una forma estupenda de proporcionar a nuestro organismo la cantidad de vitaminas que necesita. Los expertos recomiendan ingerir un mínimo de cinco raciones de frutas y hortalizas al día, y qué mejor que empezar el día con alguna toma.
- **Aceite de Oliva:** Es uno de los ingredientes estrella de la dieta mediterránea y muy recomendable por su alto contenido en ácido oleico. Además, es rico en vitaminas A,

D y E que lo convierten en un gran aliado para nuestro organismo.

- **Miel:** Junto con el azúcar, contribuye a endulzarnos y a cargarnos de vitalidad. La miel es el alimento natural más energético que existe. Además de fructosa, glucosa y agua, contiene otros azúcares así como enzimas, minerales, vitaminas y aminoácidos. ■

Tomate rico en antioxidantes

La gama de productos de Soria Natural elaborados con tomate sigue aumentando.

La salsa de tomate con aceitunas verdes es último de ellos. Ideal para acompañar platos de pasta. Elaborado con ingredientes vegetales y cien por cien ecológicos, sin conservantes, colorantes ni ácido cítrico para mantener sus propiedades nutritivas. Producto cocinado con aceite de oliva, listo para su consumo. Todos los productos de este tipo están elaborados con tomates ricos en licopeno, carotenoide con gran capacidad antioxidante. Podemos destacar: el tomate triturado, el tomate frito, el sofrito de tomate, el zumo de tomate, el gazpacho, el pisto, la biosalsa o el ketchup.

- P.V.P.:** Salsa de tomate con aceitunas verdes (2,75 €).
 Zumo de tomate (500 ml, 1,68 € y 1.000 ml, 2,68 €).
 Tomate triturado (1,57 €). Tomate frito (2,14 €).
 Sofrito de tomate casero (3,75 €). Gazpacho (2,75 €).
 Pisto (2,25 €). Ketchup (2,25 €).



Y de postre, tentaciones vegetales

Soria Natural sigue ampliando el catálogo de productos de su división de alimentos ecológicos y acaba de lanzar al mercado sus nuevos postres de avena.

Se presentan en tres variedades -con cacao, con vainilla y con melocotón-, a las que próximamente se sumará una cuarta, con arroz integral. Son cien por cien ecológicos, bajos en grasa y sin colesterol. No tienen lactosa, ni tampoco conservantes ni colorantes. También tienen una larga caducidad y no necesitan frío para su conservación. Se presentan en tarros de 100 gramos. PVP: 0,95 euros por unidad.

P.V.P. 0,95 € por unidad.





Cremas de verduras: fáciles de preparar

Las cremas de verduras de Soria Natural son exquisitas, sanas, fáciles de preparar y muy asequibles, además de idóneas para esta época del año. Están elaboradas con crema de avena y verduras cien por cien ecológicas. Son ricas en ácidos grasos poliinsaturados y ayudan a regular el organismo gracias a su alto contenido en fibra y minerales. Las variedades disponibles son seis: puerros, champiñón, jardinera, brócoli y remolacha, calabaza y calabacín, y guisantes y zanahoria. Se pueden acompañar con picatostes, queso parmesano, trocitos de huevo e incluso un chorrito de Jerez. Se presentan en frascos de 275 gramos.

P.V.P. 1,99 € por unidad.

Seitán laminado: proteínas para los vegetarianos

Junto con el tofu, es la manera de ingerir proteína para los vegetarianos. Se elabora cocinando el gluten del trigo con tamari y soya, ambas salsas procedentes de la soja. Es ideal para freír, hornear o asar como se haría con un filete de carne. Se presenta laminado en un práctico envase de 250 gramos. Necesita refrigeración para su conservación. Tiene un excelente sabor, aroma y textura.

P.V.P. xx,xx €.



Paté de aceitunas verdes: otro capricho natural

Como el resto de los patés -alcachofa, aceituna negra, champiñón, estilo jardinera, tofu con semillas y tofu estilo oriental-, están elaborados con productos vegetales cien por cien ecológicos. Sin conservantes ni colorantes, tienen una caducidad de un año y no necesitan frío para su conservación.

P.V.P. 1,05 €.



Patatas fritas: el aperitivo ecológico

Es el primer producto de la nueva gama de eco-snacks. La materia prima se recolecta en los cultivos ecológicos que tiene Soria Natural en la provincia de Soria. Posteriormente, se seleccionan las mejores patatas artesanalmente, se cortan en finas rodajas, se frien en aceite de oliva ecológico y se envasan. Sin conservantes y bajas en sal.

P.V.P. 0,90 € (50 gramos)
y 2,20 € (150 gramos).

