

QV

QUALITAS VITAE

01
enero 2007
SoriaNatural

ALIADOS NATURALES
contra los males del invierno

LIBRO BLANCO:
presente y futuro del sector



LOS FRENOS AL **ENVEJECIMIENTO**

Auge de los antioxidantes naturales
y de la fitoterapia "antiaging"



01. PORTADA 03. SUMARIO 04. EN PORTADA 10. DE AQUÍ Y DE FUERA 20. LA ENTREVISTA 24. MUY NATURALES 30. LA ALIMENTACIÓN 38. LA INVESTIGACIÓN 42. EL ESCÁPARATE 46. LA PLUMA LIBRE

apiedepágina

Los objetivos: nutrición y salud



Antonio Esteban
Presidente de
Soria Natural

¿Por qué crear una publicación como **Qualitas Vitae**? Sencillamente para aportar información sobre productos y pautas de vida saludables a quienes más les interesa recibirla. A día de hoy, por fortuna para la salud de los españoles, aumenta el porcentaje de población que consume habitualmente productos naturales y reclama para su salud tratamientos con plantas medicinales y medicamentos naturales. Pero todavía hay carencias importantes, entre ellas la de una adecuada regulación del sector de las plantas medicinales o la falta de una buena información a pacientes y consumidores sobre dietas limpias y un régimen de alimentación sano que prevenga enfermedades.

En una buena alimentación y en la prevención están las bases necesarias para el cuidado de la salud y para una calidad de vida mejor. Porque creemos que la información es la mejor promoción, ponemos esta revista al servicio de todos. En primer lugar, de los expertos, que pueden encontrar en **Qualitas Vitae** un cauce para exponer al público los últimos avances en medicina preventiva, salud y alimentación. Pero, sobre todo, de los ciudadanos y consumidores, para quienes el conocimiento sobre los productos naturales y la alimentación ecológica puede ser la herramienta básica para mejorar su calidad de vida. ■

El cultivo y el consumo de esta planta herbácea se ha duplicado en dos el año pasado

LA SOJA

REINA DE LOS HERBOLARIOS

Unas moléculas altamente reactivas llamadas radicales libres (RL) son la causa del envejecimiento celular de los seres humanos. Los RL no son imbatibles. Los antioxidantes naturales pueden con ellos: o evitan que se formen, o los neutralizan, o reparan el daño que causan.

reportaje: javier macarrón

El envejecimiento de los seres vivos es un proceso intrínseco a la propia vida que ocurre mediante la interacción de la genética del individuo y el medio ambiente en el que se desarrolla. Una de las teorías actuales que explica dicho proceso es la de los radicales libres, según la cual, el envejecimiento se debe al daño celular producido por la exposición a estos radicales libres, los cuales son moléculas altamente reactivas por no tener

una estabilidad eléctrica como consecuencia de disponer de un electrón no apareado.

Aunque el término de radicales libres ha sido utilizado desde hace mucho tiempo, su descubrimiento se remonta a finales del siglo XIX y no se empieza a sospechar su incidencia en procesos biológicos hasta mediados del XX. Son producidos por el propio organismo como consecuencia de su actividad metabólica y de otros facto- ➤

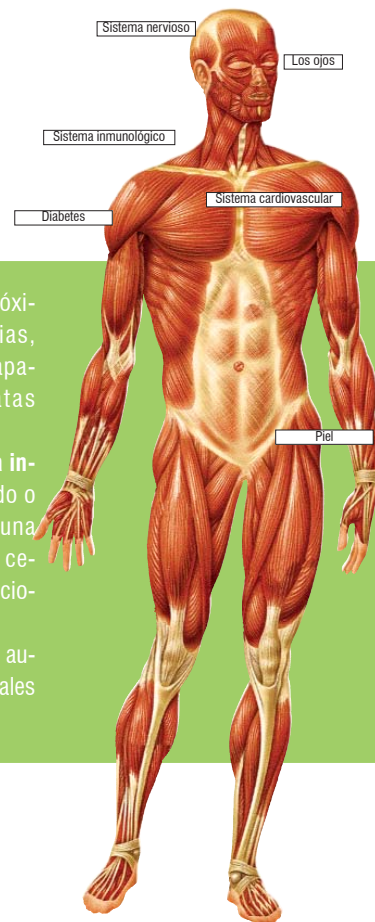


►res añadidos como el sedentarismo, una dieta inadecuada, el tabaco, el alcohol y otras drogas o el estrés. Posteriormente, ocasionan daños en diferentes órganos de la estructura de las células, lo que supone la aparición o el agravamiento de diferentes patologías. El uso de sustancias con acción sobre los RL, o la creación de fármacos específicos que los destruyan o que eviten su formación, puede modificar la evolución de los procesos patológicos en los que los RL están implicados.

bre, el cual buscando de nuevo su estabilidad eléctrica, vuelve a robar otro electrón a una célula vecina, ocasionando con ello una cascada de reacciones de oxidación en muchos de los órganos de los tejidos en los que se produce este fenómeno. La hipótesis actual es que el envejecimiento es un fenómeno programado y que la oxidación ocasionada por la acción de los RL es una de las causas de las enfermedades crónicas degenerativas.

tas circunstancias, se produce un estado de "estrés oxidativo" que no es más que la antesala del daño celular que acelera el envejecimiento progresivo del órgano afectado.

En los tejidos se forman continuamente RL a partir del oxígeno molecular disuelto, como parte del



Los objetivos de los radicales

■ **La piel.** La envejece prematuramente. Efectos: pierde flexibilidad y tono, sequedad, arrugas y grietas.

■ **El Sistema cardiovascular.** Arteriosclerosis por endurecimiento de las paredes arteriales; riesgo de enfermedades cardíacas.

■ **El Sistema Nervioso.** Lesiones en las neuronas, disminución del impulso nervioso, reflejos y memo-

ria, y dificultad para el aprendizaje. Enfermedades degenerativas como Demencia Senil.

■ **El Sistema Inmunológico.** Los RL reducen la función inmunitaria: menos resistencia ante infecciones, procesos degenerativos, enfermedades inflamatorias como artritis reumatoide, tumores y Sida.

■ **Los ojos.** El ojo es un órgano especialmente

sensible a la acción tóxica de estas sustancias, lo que conduce a la aparición de las cataratas seniles.

■ **El ejercicio de alta intensidad** de aficionado o de alto nivel, genera una sobrecarga, con daño celular y alteraciones funcionales diversas.

■ **La Diabetes.** Es una auténtica fábrica de radicales libres.

La actividad antioxidante es aquella que permite neutralizar los átomos de oxígeno, que en situación de estabilidad tiene cuatro pares de electrones, y se vuelve inestable cuando pierde uno de ellos. El RL es un átomo de oxígeno con siete electrones, que al quedar desparejado uno de ellos, toma un electrón de la membrana celular de un tejido corporal, produciendo así otro radical li-

Tipos de radicales

Los radicales están en continua formación en las células del organismo, y en pequeñas cantidades no producen efectos tóxicos por que son anulados por el propio organismo mediante la acción de ciertas sustancias que el organismo genera, los antioxidantes, pero el problema se plantea cuando los RL superan a los antioxidantes del organismo y en es-

funcionamiento propio de las células. Se producen con el metabolismo normal de los alimentos, con la respiración, con el ejercicio, etc, y al actuar sobre algunos de los componentes de las células (grasas, proteínas,



ADN, etc.) las dañan.

Existen diversas clases de RL en función de su procedencia. Los derivados del oxígeno son los más importantes y los que se producen, sobre todo, en el cuerpo humano. Entre ellos

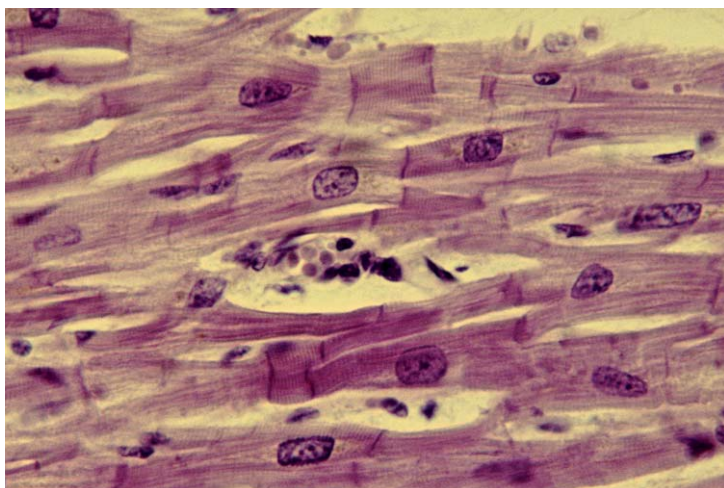
oxígeno que respiramos. Los peroxisomas, orgánulos del citosol de la célula, ricos en oxidasas, generan peróxido de hidrógeno. Los leucocitos neutrófilos, células del sistema inmunológico que intervienen en la respuesta protectora contra los microorganismos y en la función inflamatoria. Su actividad microbicida, se debe a la capacidad de producir RL, sobre todo el anión superóxido. La enzima Xantina Deshidrogenasa, predominante en los endotelios, depura

nes muy bajas y apenas pueden alejarse del lugar donde se forman, ya que su vida media es corta (unos cuantos microsegundos). Es difícil estudiarlos puesto que sólo aparecen durante cortos periodos de tiempo. En general reaccionan de forma rápida con otras moléculas. En los últimos años, se ha admitido que tienen un papel importante en diferentes situaciones médicas. El ADN es muy sensible a la oxidación por los radicales libres y éstos podrían jugar un papel importan-

La oxidación ocasionada por la acción de los radicales libres es, según los expertos, una de las causas de las enfermedades crónicas degenerativas

destacan el radical delta y sigma del oxígeno, el radical superóxido, el radical hidroxilo y el peróxido de hidrógeno, el óxido nitroso o el oxígeno singlete. Los que tienen su origen en los metales de transición, como el hierro, manganeso, cobre, níquel y cobalto, están presentes en las células y tienen gran trascendencia biológica. El almacenamiento de algunos de ellos como el cobre y el hierro, se efectúa en complejos proteicos en donde no se manifiestan sus propiedades como RL (ferritina, transferrina, hemosiderina o ceruloplasmina, entre otros). Otros están constituidos por otros elementos químicos -azufre, nitrógeno, cloro, carbono, etc.-, a los cuales puede o no asociarse el oxígeno.

Las fuentes de los radicales libres son diversas. La mitocondria, órgano respiratorio de la célula, es la principal. Se estima que ahí se convierte en RL, sobre todo en el anión superóxido, casi el 3 por ciento del

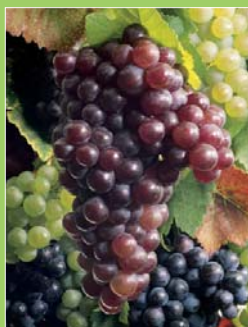


las xantinas formando ácido úrico. En casos de isquemia (disminución de la perfusión sanguínea), genera el anión superóxido. Otras enzimas generadoras de RL, son la Xantina Oxidasa, las NADPH oxidasas, la acil CoA oxidasa, o el Citocromo P-450.

Los RL generados por el metabolismo normal existen en concentracio-

te en las mutaciones que preceden al desarrollo de un cáncer. Esto explicaría que algunos metales de transición como el níquel o el cromo son carcinógenos en ciertas circunstancias. También se ha relacionado los radicales libres con la aterosclerosis, las lesiones hepáticas y las renales, las enfermedades pulmonares, la diabetes

sustancias antienvjecimiento



■ Resveratrol.

Polifenol muy abundante en las uvas rojas. Quimiopreventivo de tumores. Protector de enfermedades cardiovasculares. Acción fitoestrogénica como las isoflavonas. Excelente captador de RL.

■ Antocianidinas.

Astringentes, vasoconstrictoras y antiinflamatorias. Intervienen en el proceso de aterogénesis y reducen el riesgo coronario. Captadores de RL. Mejoran la visión retiniana, rejuvenecen la piel y reducen la tensión arterial.



■ Zinc.

Interviene en muchos sistemas enzimáticos mejorando el metabolismo de los nutrientes, el transporte de oxígeno y los procesos de obtención de energía. Imprescindible para el buen funcionamiento de próstata y la producción de espermatozoides.

■ Selenio.

Gran protector del ataque de los radicales libres a las membranas celulares en asociación con la vitamina E. Defiende de la acumulación de metales pesados. Protege de diabetes, cáncer y patologías degenerativas.



para él y para ella

Soria Natural acaba de presentar en el mercado Stop Aging. Un complemento alimenticio que ayuda a evitar el estrés oxidativo, a frenar la involución propia del paso del tiempo y a prevenir el envejecimiento celular. Este nuevo producto, elaborado a base de plantas medicinales y minerales, presenta dos versiones específicas, una para el hombre y otra para la mujer.

En los dos casos se

incluyen dos comprimidos diferentes que hay que ingerir simultáneamente. El comprimido 1 de la fórmula "para él" contiene lepidium y espino. La primera planta protege la próstata y favorece la eliminación de desechos urinarios. El espino blanco ayuda a mejorar los síntomas del sistema cardiocirculatorio y favorece la conciliación del sueño, así como la resolución de ciertos estados de angustia. El comprimido 2 está compuesto de jugo deshidratado de la piel y semillas de uvas negras, romero, zinc y selenio aportando antioxidantes y estimulantes de la función sexual.

La fórmula "para ella" contribuye también a neutra-

lizar los efectos de la menopausia con un elevado aporte de antioxidantes. El primero de los comprimidos está elaborado a base de calcio, magnesio, silicio, selenio, zinc, vitamina D e isoflavonas. Los ingredientes del segundo son: romero, fucus, y jugo de piel y semillas de uvas negras.

Otros productos de este tipo salidos de los laboratorios de Garray son Resverasor, Bonalin y Vitasor 1 Degevit. ■





■ **Carotenos - Vitamina A.** Mantiene la integridad de las mucosas, huesos y piel. Es la vitamina de la vista. Previene de las infecciones respiratorias, de la formación de tumores y del envejecimiento celular.

■ **Vitamina C.** Interviene en la síntesis de colágeno y producción de hormonas, en el crecimiento y reparación de las células de los tejidos, encías, vasos, huesos y dientes. Mejora las defensas y protege del tabaco.



■ **Vitamina E.** Mantiene la integridad de la membrana celular. Ayuda a evitar la formación de coágulos. Protege los pulmones de la contaminación. Retarda el envejecimiento celular. Previene la arteriosclerosis y mejora la elastina y el colágeno.

■ **Germanio.** Mejora la resistencia a las infecciones estimulando el sistema inmunológico. Mejora la oxigenación celular y la producción de hematies. Acción antedepresiva y antiestrés. Previene de enfermedades degenerativas.



► mellitus y el envejecimiento. No siempre es fácil determinar si los radicales libres son la causa de un proceso o la consecuencia de la acción de algún otro agente causal.

La producción de RL es un fenómeno natural, dinámico y continuo. Los radicales libres formados en el organismo pueden iniciar una serie de reacciones en cadena, que continúan hasta que éstos son eliminados tras diversas reacciones con otros radicales libres o por la acción del sistema antioxidante, el cual protege a los tejidos de los efectos que ellos producen. Unos previenen la formación de nuevos radicales libres, convirtiéndolos en moléculas menos perjudiciales antes de que puedan reaccionar o evitando la formación de radicales libres a partir de otras moléculas. Otros los capturan impidiendo la reacción en cadena y, por fin, otros reparan las células

perjudicadas.

Cada célula recibe en promedio 10.000 ataques de radicales libres al día, pero el cuerpo humano repara la mayor parte de las zonas afectadas. Los mecanismos de defensa para

Antioxidantes Enzimáticos son de producción endógena. Las enzimas son proteínas con capacidad antioxidante las cuales no se consumen al reaccionar con radicales libres.

Los Antioxidantes No Enzimáticos

El ADN es muy **sensible** a la oxidación por los radicales libres y éstos podrían jugar un papel importante en las **mutaciones** que preceden al desarrollo de un cáncer

neutralizar a los radicales libres son múltiples y variados. El primer componente de los mecanismos de defensa antioxidantes es la barrera fisiológica que limita el paso del oxígeno desde el aire inspirado hasta las células. Pueden dividirse en dos grupos. Los

cos son elementos principalmente exógenos, responsables de la capacidad antioxidante de los fluidos biológicos. Son pequeñas moléculas que limpian el plasma de oxiradicales, capturan los radicales y evitan las reacciones en cadena. Estos

Nace la franquicia “Soria Natural Golden Class” para impulsar la modernización de los herbolarios actuales

RENOVARSE O MORIR

El nuevo Soria Natural Golden Class nace con el objetivo de ayudar a los herbolarios a que se transformen en unos establecimientos modernos, dinámicos y atractivos para el público en general, al mismo nivel que los europeos.

Renovarse o morir. Esta frase es mucho más que un eslogan o un tópico. Encierra un mensaje contundente de obligada aplicación en todos los órdenes de la vida para no quedarse atrás. Difícilmente, un negocio o una estrategia comercial puede sobrevivir, si no está en continuo proceso de adaptación a las demandas y necesidades de los usuarios, a las técnicas de marketing, al cambio de costumbres de los potenciales clientes... No hay otra manera que la continua renova-

ción e innovación para resistir y vencer la batalla que declara una competencia fortísima.

Los negocios, con independencia de su tamaño, han de tener una musculatura vigorosa y ágil capaz de hacer frente con ciertas garantías de éxito a cualquier coyuntura que se presente en una economía global incierta para todas las empresas, especialmente para las pequeñas. En este contexto, se circunscribe el nuevo **Soria Natural Golden Class**, un nuevo concepto ▶▶



HERBOLARIO

SoriaNatural Golden Glass

DIETA
dieta
natural
completa *limpia*





► que ha sido concebido para dotar al herbolario de una serie de herramientas que le permitirán ponerse al día, convertirse así en un establecimiento moderno acorde con las tendencias existentes en Europa y otros países. Y, sobre todo, con una imagen diferente que relacione tradición y tecnología, medicina natural y eficacia. De esta manera, podrán hacer frente de una manera efectiva a la crisis de rentabilidad que sacude a este sector en los últimos tiempos.

La fórmula del **Club Soria Natural** que puso en marcha **Soria Natural** hace ya unos años ha

cumplido sin duda los objetivos marcados. Ha contribuido a que los profesionales de los distintos establecimientos adscritos a esta red hayan adquirido una amplia formación en fitoterapia y dietética, y hayan tenido la oportunidad de estar al día en las nuevas terapias, así como en los diversos productos de la empresa. El **Club Soria Natural** está formado en estos momentos por más de mil herbolarios que cumplen con unos requisitos de profesionalidad rigurosos y un servicio al consumidor exquisito y cuentan con una imagen corporativa propia y unificada, además de

una política comercial y de marketing exclusiva.

También ha contribuido de una forma notable a defender y difundir los beneficios de la Medicina Natural. Durante el año pasado, se realizó una ambiciosa campaña de publicidad en dos de los programas de más éxito, en Antena 3 y Tele 5. En esos espacios se presentaron los productos fitoterapéuticos como un magnífico complemento de la medicina tradicional con unos resultados rápidos y eficaces sin efectos secundarios.

Soria Natural, con el fin de contribuir a que el sector sea sólido

El objetivo es **contribuir** a que el sector sea sólido y rentable, y los herbolarios proyecten una **imagen** diferente que relacione tradición y tecnología, medicina natural y eficacia

y rentable, y, por tanto, con futuro, pone a disposición de sus actuales clientes y a otros posibles una figura comercial que se podría denominar franquicia y que se estructura en tres niveles en función de los metros cuadrados de los locales y, consecuentemente, de los servicios que ofrezca y de los productos que en ellos se comercialicen. Todos ellos bajo la denominación **Soria Natural Golden Class**.

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 1, con locales de una superficie en torno a 50 metros cuadrados, correspondería a un punto de venta que también ofrecería el asesoramiento de una dietista especializada en la Dieta Limpia. La consulta dietética será gratuita.

Los establecimiento que integren el segundo nivel venderán productos de herbolario y de parafarmacia y contarán con una especialista en dieta y nutrición y opcionalmente con una cabina de medicina estética dotada de aparatos de tecnología vanguardista. Tendrán un espacio que oscilará entre los 90 y 150 metros cuadrados.

El tercer escalón sería un centro médico-estético que además de todo lo mencionado anteriormente contaría con un spa, 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 unidades piloto actuales (Soria y Barcelona) y a las que, a lo largo del presente año, se sumarán entre 7 y 12 establecimientos más.

nutrición, inversores interesados en el mundo de la salud y la estética, naturópatas, personal sanitario, etc.

Soria Natural apuesta con este nuevo concepto de negocio por una modernización de la actual red de



Esta nueva **franquicia** está abierta a los actuales miembros del Club Soria Natural y a otros clientes **atraídos** por este negocio por formación o afición

Esta franquicia está abierta por supuesto a los actuales miembros del Club, además de a otros clientes atraídos por este negocio, como profesionales formados en dietética y

herbolarios, por fomentar la rentabilidad, por una nueva imagen, y en definitiva, renovarse o morir. ¿Quieres renovarte? **Soria Natural Golden Class** te renueva. ■

reportaje: beatriz hernando, secretaria de la *Fundación Salud y Naturaleza*.

El libro Blanco concluye que la falta de regulación pesa como una losa en el desarrollo del sector en España

CHEQUEO A LOS HERBOLARIOS Y LA MEDICINA NATURAL

El Libro Blanco que ha realizado la Fundación Salud y Naturaleza concluye que la falta de regulación crea indefensión en el sector y frena su evolución. Aumenta la valoración positiva de la Medicina Natural, así como el consumo de los productos naturales.

La Fundación Salud y Naturaleza, auspiciada por Soria Natural, ha acometido una tarea esencial para el sector de los herbolarios y de la Medicina Natural, como es la de elaborar un Libro Blanco. Se ha utilizado como base, además de diversos estudios de mercado, dos amplias encuestas, realizada la primera a pymes, profesionales y herbolarios de distintas comunidades autónomas, y la segunda, a usuarios y consumidores. Es el primer estudio global que se realiza en España en las dos últimas décadas con el fin de co-

nocer sus principales problemas, proponer soluciones y encontrar las claves que garanticen su futuro.

Podemos apuntar ya dos conclusiones importantes. La primera, que sobre los herbolarios, centros de formación y de terapias naturales, pesa en estos momentos en nuestro país la losa de una falta de regulación básica, que produce indefensión, al mismo tiempo que frena su evolución y genera constantes incertidumbres. La segunda conclusión es que los consumidores españoles valoran cada vez más los productos y los

servicios que ofrecen estos profesionales y establecimientos, cuya demanda crece de forma continua en España, aunque sin alcanzar todavía los crecimientos que encontramos en países avanzados de nuestro entorno en la Unión Europea.

Radiografía del sector

En nuestro país, la comercialización de plantas medicinales se lleva a cabo en torno al 50-60 por ciento en régimen de venta libre. El mercado minorista se encuentra sobre los 360 millones de euros, con un crecimiento contenido



que oscila anualmente entre el 2 y el 5 por ciento. En cuanto a implantación territorial, existen unos 4.600 establecimientos minoristas, con una distribución territorial dispar que se relaciona con su tradición en la utilización de la medicina natural. Las regiones con mayor demanda son Canarias, Asturias y Cataluña. Los consumidores adquieren asimismo complementos alimenticios, adelgazantes y alimentación especial, que son los productos con mayor rango de venta en estos establecimientos. La diabetes -en su componente alimentario- es una de las

enfermedades que suponen un mayor acercamiento a los herbolarios, asimismo el insomnio y la hipertensión.

Las plantas medicinales y aromáticas ocupan en España una superficie de cultivo ecológico, dependiendo del año, entre 5.800 y 11.000 hectáreas, aunque los productores y comercializadores se enfrentan a otro problema: aunque buena parte del cultivo es ecológico, la venta del producto con la etiqueta correspondiente sólo se aplica en España a productos alimenticios. En cuanto al comercio exterior de plantas medicinales, produce una balanza

de pagos deficitaria en torno a los 17,5 millones de euros. No existe tampoco en España una distribución mayorista organizada que cubra todo el territorio.

Potencial

El Libro Blanco pone de manifiesto que hay un importante potencial de crecimiento para los Herbolarios y la Medicina Natural en España, cuya consolidación dependerá tanto de factores internos como externos al sector. Entre los internos, destacan: la capacidad de los establecimientos de ofrecer un valor añadido, aparte de la venta de pro- ➤

► ductos o la oferta de servicios de su especialidad, como la colaboración con otros profesionales en la prevención de ciertas enfermedades. El éxito está vinculado hoy a una educación cada vez mejor de los consumidores, que demandan información sobre los productos que se llevan a casa, dietas

su imagen, ya que se trata de productos y servicios con una base tradicional, que otros sectores en competencia suelen presentar como antiguos o sin apoyo científico.

La realidad, sin embargo, es otra. Los profesionales del sector en España están, en su mayoría, bien for-

una titulación universitaria o profesional, siendo las más comunes Farmacia, Dietética y Nutrición, y Medicina. En cuanto a los productos y servicios, también son en su mayor parte controlados, con base experimental sólida y avalados por su condición tradicional, hasta tal punto que los medicamentos que provienen de plantas medicinales encuentran reconocimiento específico en la legislación comunitaria, que establece procedimientos simplificados para su autorización por las autoridades sanitarias competentes y son, en muchos casos, calificados como medicamentos esenciales por la Organización Mundial de la Salud.

La OMS publicó en 2005 una serie de directrices, al tiempo que reconoció la existencia de pruebas científicas que avalan los beneficios de la acupuntura, las terapias manuales y el uso de plantas medicinales en diversas afecciones crónicas o leves, recomendando a las administraciones que incluyan en sus seguros públicos las terapias y productos no convencionales basados en pruebas sólidas.

Entre los aspectos externos al sector, además del riesgo que implica la falta de una regulación adecuada en sus distintas vertientes, uno de los aspectos más polémicos a los que hoy debe enfrentarse el sector es la competencia directa que supone la publicidad de productos alimenticios de uso general a los que se atribuyen propiedades sanitarias. Tampoco la reciente Ley de Garantías y Uso Racional de los Medicamentos y Productos Sanitarios ha supuesto ningún avance, pues ha dejado las cosas prácticamente como estaban en 1990; y las cosas ya entonces no estaban bien. ■



Más de la mitad de los herbolarios están **regentados** por personal con una titulación universitaria o profesional; las más comunes son **Farmacia, Dietética y Nutrición, y Medicina**

sanas, prácticas y filosofías que garanticen una mejor salud y calidad de vida. En el mismo sentido, el futuro de los herbolarios y de algunas especialidades de la medicina no convencional está también ligado a su iniciativa de modernización, incluso renovación en

mados, aunque encuentran dificultades por la falta de titulaciones oficiales, teniendo que recurrir a una formación multidisciplinar o titulaciones de reconocimiento exterior. Sólo entre los herbolarios, más de la mitad están regentados por personal con

DE AQUÍ Y DE FUERA

El Ministerio de Educación estudia otorgarle la cualificación de FP II

LA HORA DEL PROFESIONAL DE HERBODIETÉTICA

Tanto el profesional del herbolario como el naturópata contarán con una cualificación profesional equivalente a la de estudios universitarios de grado medio, si el Ministerio de Educación aprueba definitivamente el proyecto que ha elaborado junto con un grupo de técnicos.

La cualificación de los profesionales que trabajan en el ámbito de la Medicina Natural en general está pendiente de resolver desde hace décadas. En 2005, se celebró el Curso Internacional sobre Medicina Natural, organizado por la Universidad San Pablo CEU y la Fundación Salud y Naturaleza, impulsada por Soria Natural, en el que se abordó esta cuestión. Intervinieron como ponentes Francisca María Arbizu Echavarrí, directora del Instituto Nacional de las Cualificaciones, y María Teresa Ogallar Aguirre, jefa del área de Diseño de Cualificaciones (INCUAL). Este organismo constituyó un grupo de trabajo formado por expertos seleccionados entre los organismos representados en el Consejo General de Formación Profesional, aparte de otros relacionados con el ámbito que nos ocupa. Entre estos últimos, se integraron Concepción Rodríguez Ace-



ro, de la Federación Nacional de Herbolarios (FENADIHER), José María Villagrasa, de la Asociación Española de Profesionales de la Herbolodietética y de la Medicina Natural (AEDHER) y Manuel Llorio Maroto, director técnico farmacéutico de Soria Natural.

Los trabajos concluyeron que la cualificación adecuada para la Herbolodietética es la de Nivel 3, es decir FP II, equivalente a estudios universitarios de grado medio. Esta cualificación ampararía todos los aspectos que estos profesionales vienen desarrollando habitualmente. En la actualidad, estas

conclusiones han sido presentadas al Consejo General de Formación Profesional, trámite imprescindible para su salida a contraste externo, previsto para el primer trimestre de 2007.

Asimismo, Soria Natural sigue trabajando por la Cualificación Profesional de Herbolodietética recabando diferentes apoyos. Responsables de Soria Natural han mantenido contactos para informar sobre este asunto con grupos parlamentarios del Congreso y del Senado, dirigentes empresariales o el presidente de la Junta de Castilla y León. ■

AMAZONAS

LOS ÚLTIMOS DÍAS DEL EDÉN

Hace más de una década, Sean Connery y Lorraine Bracco, en el papel de dos científicos, resistían la destrucción sistemática de la selva amazónica.

reportaje: manuel ortega

Frente a los madereros empeñados en acabar con el gran pulmón verde del planeta, los dos actores buscaban afanosamente el extracto de una flor desconocida que permitiría combatir el cáncer. Por aquellas fechas, 1992, Los últimos días del Edén nos pareció una bonita y entretenida historia cinematográfica.

¿Quién podía pensar que el filme de John Mc Tiernan podría acabar siendo real? Lo ha sido, desde luego, en los peores aspectos.: el cultivo de la soja, la explotación minera, la cría de ganado y la industria maderera han explotado sin conmiseración los recursos del Amazonas.

La deforestación a que ha sido sometida la selva amazónica pasa factura, y lo que vendrá: cambio climático, aumento de las emisiones de carbono por las quemadas de árboles y ruptura de un ecosistema animal y vegetal sin parangón son algunas de sus consecuencias.

Precisamente en unos momentos en que la Medicina Natural conoce un auge importante, ¿quién puede saber qué especies vegetales no habrán desaparecido ante el imparable avance de la técnica humana? El



hombre moderno irrumpió en el territorio amazónico arrasando el hábitat de cientos de especies y acabando con los modos de vida tradicionales de los indios.

Hoy día, cuando los productos ecológicos y naturales plantan cara a la civilización de los materiales basura y transgénicos, las excavadoras y las sierras acaban con el gran recurso para la salud de miles de personas en todo el Mundo. Ya advirtió Leslie Taylor, en su libro *Herbal Secrets of the Rainforest*, cómo los remedios utilizados por las poblacio-

nes indígenas de selvas y bosques podían contribuir a su uso a gran escala. Una Medicina Natural, basada en conocimientos perdidos en la noche de los tiempos, adaptada a los nuevos tiempos y beneficiosa para todos. En Colombia, por ejemplo, la prensa y la opinión pública se entusiasman con los hallazgos en materia curativa contra el cáncer de la resina del Árbol del Amazonas o de la Vida, que se viene utilizando desde tiempos inmemoriales por ciertas tribus. Todo un ejemplo y un grito de alarma frente a la deforestación. ■



Valentín Guisande (El Mundo/Diario de Soria)

Más reconocimientos de la sociedad

Soria Natural y su presidente-fundador, **Antonio Esteban Villalobos**, siguen cosechando premios y reconocimientos tanto de la sociedad civil soriana como de la nacional. Tras el *Premio Castilla y León al Medio Ambiente*, el pasado 28 de septiembre, el vicepresidente segundo y consejero de Economía y Empleo de la Junta de Castilla y León, **Tomás Villanueva**, entregó a nuestra empresa el *Premio Presidente de la*

Junta de Castilla y León a la Mejor Empresa Exportadora de Soria. También fueron galardonadas en otros apartados diferentes empresas, instituciones y personalidades.

Por otro lado, el 20 de octubre, **Antonio Esteban** recibió en la Real Academia de Jurisprudencia en Madrid una de las *Cruces de San Juan Evangelista* que entrega anualmente la Asociación de Comunicación y Relaciones Públicas de Madrid. ■

Testimonio sobre 'Inmuneo'

El escritor soriano **José Ángel González Sainz**, Premio Castilla y León de las Letras 2005, relata su

positivísima experiencia con **Inmuneo**, al que recurrió tras no conseguir superar una afección intestinal crónica que le sobrevino tras la intervención quirúrgica de que fue objeto a nivel del colon, como consecuencia de una grave enfermedad. "Empecé a tomar **Inmuneo** dos veces al día y el resultado ha sido muy satisfactorio. Ahora, cada vez que tengo un nuevo episodio de ese tipo, y aunque la frecuencia se ha reducido notablemente, tomé un par de comprimidos que me ayudan a superarlo". ■



Soymel conquista

Soymel, la auténtica bebida vegetal activa, uno de los productos estrella de **Alecosor**, la división de alimentos ecológicos de **Soria Natural**, empieza a ganar adeptos en el continente europeo. Esta bebida de soja fermentada, que está enriquecida con avena y con la acción beneficiosa de la bacteria probiótica *Lactobacillus Casei*, se distribuye y vende ya en otros países de nuestro entorno como Italia y Francia.

A principios de este año se firmó un acuerdo con la firma italiana **Ecor**, la mayor distribuidora de productos refrigerados ecológicos, que es también propietaria del 49 por ciento de la cadena de supermercados ecológicos **Naturasi**, que dispone en España de numerosos establecimientos.

Aunque en el mercado del país alpino, existen productos similares, **Soymel** les atrajo por su diseño, sus beneficios saludables y su buen sabor. Recientemente, se ha alcanzado un acuerdo con la firma francesa **Vitafrais**. Esta importante empresa de refrigerados bio lo distribuirá bajo el nombre de **Sojavoine**. Asimismo, se está estudiando con ambas firmas la posibilidad de ampliar estos acuerdos a otros de los numerosos productos que se fabrican en Garray, sede central de **Soria Natural**. ■



E

Ernesto

dallipeydró

“Aún quedan por descubrir numerosas propiedades del espino blanco a nivel cardiovascular”

Cardiólogo e investigador

El cardiólogo cree que el avance y crecimiento de la Medicina Natural en España debe producirse basándose en investigaciones en humanos. Dallí estudia, junto con Soria Natural, diversos efectos del espino blanco en pacientes cardiovasculares.




AGÈNCIA
VALENCIANA
DE SALUT

OErnesto Dalli es de esos profesionales que rezuman pasión cuando hablan de su trabajo. Este cardiólogo del Hospital Arnau de Vilanova de Valencia está entusiasmado con los estudios que realiza actualmente, en colaboración con Soria Natural, sobre las propiedades terapéuticas del espino blanco en el sistema cardiovascular. En estos ensayos se ha utilizado el espino blanco cultivado en las plantaciones de Soria Natural. Tanto la altura en que crecen como su recolección en el cuarto creciente permiten que la planta conserve el

miento convencional, presentaron una mejoría manifiesta tanto a nivel objetivo, comprobada mediante diversas pruebas de esfuerzo, como subjetivo, ya que experimentaron un incremento en su calidad de vida. Después, hicimos otro de carácter piloto sobre inhibición de la agregación plaquetaria con espino blanco en voluntarios sanos. Posteriormente, nos embarcamos en otro, in vitro, para demostrar el efecto del espino blanco sobre la capacidad inhibidora de la elastasa (una enzima), así como en la migración de los neutrófilos (célu-

coronaria conocida. En esa prueba, que contaba con el visto bueno de la Agencia Española del Medicamento y del Comité Ético del Hospital, hemos demostrado después de analizar una amplia serie de factores, una clara mejoría de los niveles de elastasa leucocitaria y un descenso del colesterol LDL, en los sujetos que recibieron el tratamiento activo, comparado con placebo. Ahora estamos profundizando sobre los efectos del espino blanco en la función plaquetaria.

- ¿De dónde le procede su “amor” por el espino blanco?

El corazón de los **españoles** está mejor que el de los países de nuestro entorno. Nuestro peor enemigo es la **cardiopatía** isquémica

mayor número de propiedades. El proceso concluye con la neofilización. Además, no contiene alcohol.

- ¿Cuál es su relación actual con los productos elaborados a base de plantas medicinales?

- Me estoy dedicando a investigar las plantas o sus derivados que pueden resultar efectivas en el tratamiento de los pacientes con afecciones cardiovasculares. Por el momento, me estoy limitando a utilizar, junto a los tratamientos convencionales, el espino blanco, cuyas aplicaciones terapéuticas resultan eficaces en determinadas dolencias cardiovasculares.

- Exactamente, ¿qué investigaciones está llevando a cabo?

- Hicimos en su día un estudio en personas con angina de pecho estable. Los pacientes que fueron tratados con espino blanco, junto al trata-

las blancas), que acuden allá donde se ha producido un daño en los vasos sanguíneos. A partir de ahí, decidimos emprender un ensayo clínico en humanos, concretamente en pacientes diabéticos con enfermedad

su ficha

■ Nació en Valencia, el 4 de mayo de 1957. Está casado y es padre de 2 hijos.

■ Estudió Medicina en Valencia, y se especializó en Cardiología en el Hospital General Universitario. Forma parte desde hace nueve años de Servicio de Cardiología del Hospital Arnau de Vilanova de Valencia.

■ Es socio-fundador de la asociación de consumidores de productos biológicos La Llavoreta.

- Inicialmente empecé a trabajar con un extracto de la uva. Pero por diversas razones no era posible seguir haciéndola con esa sustancia, por lo que teniendo en cuenta la similitud de composición del espino blanco, opté por centrarme en esta planta, que además contaba ya con muchos preparados comerciales.

- ¿Tiene en la cabeza trabajar a medio o largo plazo con alguna otra planta medicinal?

- Un investigador debe seguir una línea de trabajo. Desde luego, la vía del espino blanco no está agotada. Queda aún mucho camino por recorrer. Se trata de averiguar el espectro de propiedades favorables en las diversas patologías vasculares. No descartamos, sin embargo, llevar a cabo un trabajo con “ganoderma lucidum”, así como con



otras moléculas naturales extraídas de las plantas.

- ¿A qué cree que se deben las reticencias que existen en algunos sectores de la sociedad española a recurrir a la Medicina Natural?

- La reserva viene dada por el desconocimiento, que, a su vez, está originado por la falta de investigación en esta materia. Y esa escasez se debe a la falta de inversiones. Para que la fitoterapia tenga un lugar complementario, y quizá alternativo en alguna ocasión, debe estar fundamentada en estudios de gran calidad científica y publicados en revistas de prestigio. En este contexto, quiero resaltar el trabajo que en esta línea está desarrollando Soria Natural, así como mostrar mi agradecimiento por su esfuerzo para realizar estos estudios de investigación de fitoterapia en humanos.

- ¿Cómo se encuentra en líneas generales el corazón de los españoles? ¿Cuáles son las dolencias cardíacas más habituales?

- Hay que aclarar de entrada, que estamos mejor que los países de nuestro entorno. No obstante, la cardiopatía isquémica es nuestro peor enemigo, como consecuencia de los cambios en el estilo de vida de la población. Se ha pasado de una actividad laboral que suponía un elevado consumo de energía y una alimentación equilibrada y ajustada, a una situación en la que abunda el sedentarismo y se tiene acceso a cualquier tipo de alimento, especialmente los procesados industrialmente y consumidos en exceso.

- ¿Qué consejos da para cuidar el corazón?

- Moderar la ingesta calórica; fomentar el consumo de productos

vegetales, frutas y verduras, que obligatoriamente deben formar parte de la alimentación diaria, a ser posible crudos; sustituir las harinas refinadas por otras integrales; reducir el consumo de grasas saturadas y aumentar el de pescado, así como realizar una actividad física moderada.

- ¿Qué beneficios tienen, a su juicio, sobre la salud una alimentación a base de productos biológicos?

- Las propiedades curativas de los vegetales, sobre todo de las frutas y cereales, están en la piel más que en la pulpa. Normalmente no se puede garantizar que las verduras o frutas procedentes de la agricultura convencional estén exentas de residuos de pesticidas, siendo este aspecto relevante si se consumen cereales integrales. ■



Diversas plantas medicinales ayudan a combatir catarros y gripes aliviando sus síntomas.

Aliados naturales **contra los males del invierno**

Un buen sistema inmunitario convierte a nuestro organismo en una fortaleza de difícil acceso para los virus. La alianza con plantas medicinales y sustancias y otros elementos naturales resultan imprescindibles reforzar las defensas y aliviar las diversas afecciones invernales.

La temporada invernal en la que estamos inmersos trae aparejada infecciones respiratorias agudas. Aparecen los resfriados y gripes, las dolencias más frecuentes del ser humano. También suelen surgir en estas fechas otros cuadros clínicos diversos, como faringitis (inflamación de la faringe), laringitis (inflamación de la laringe), traqueítis (inflamación de la tráquea), la-

ringotraqueítis (inflamación de la laringe y la tráquea), bronquitis o neumonías.

Los expertos estiman que la mitad de las afecciones respiratorias agudas que se presentan están originadas por distintos tipos de virus que tienen carácter estacional, aunque predominan en los meses más fríos del año. Generalmente, no se trata de procesos

graves, salvo en niños pequeños con dolencias cardíacas o respiratorias de base, o en personas mayores que padecen otras enfermedades asociadas.

La importancia de estas dolencias viene determinada tanto por su extraordinaria frecuencia como por sus consecuencias económicas y sociales, ya que son causa de absentismo laboral y escolar, y, por



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



■ **Ajo.** Un excelente antiséptico y antibiótico natural por lo que es un gran aliado frente a las infecciones, especialmente las de tipo respiratorio. Además, fluidifica las secreciones bronquiales y facilita la eliminación de las mismas.



■ **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.



■ **Saúco.** Las flores de saúco son uno de los mejores sudoríficos y depurativos que se pueden utilizar en caso de estados febriles. Contiene mucílagos que calman la tos. Alivia los síntomas de resfriados y gripes reduciendo su duración.

fitoterapia de invierno

El catálogo de Soria Natural incluye diversos productos simples o compuestos de plantas medicinales, sustancias y elementos naturales. Enumeramos algunos de ellos:

■ **Composor 8 Echina Complex.** Mezcla de extractos de equinácea, propóleo y tomillo. Alivia las molestias de catarros y gripes y aumenta la resistencia del organismo frente a los trastornos invernales más frecuentes.

Composor 29 Sambucus Complex. Mezcla de

extractos de saúco, equinácea, llantén, tila, hisopo y orégano. Por su acción antiséptica y sudorífica se recomienda para aliviar las molestias típicas de la gripe.

■ **Verde de Equinácea.** Sus ingredientes son jugo deshidratado de equinácea fresca (85 por ciento), almidón de arroz y celulosa. La

equinácea ayuda a mejorar el sistema inmune y a prevenir procesos infecciosos de diverso tipo.

■ **Compleplus Inmunoplus.** Mezcla de plantas (tomillo, tila y saúco), vitaminas (E, C, A y complejo B) y minerales (zinc, cobre y selenio) que ayuda a fortalecer las defensas del organismo.



▶ tanto, tiene consecuencias tanto en la vida económica como laboral de un país.

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.

Fortalecer las defensas

Además del contacto con los agentes infecciosos, existen otros factores que facilitan su aparición, como son el frío húmedo, el paso de un ambiente caluroso a otro frío, la fatiga excesiva, el estrés emocional, la permanencia en espacios cerrados en los que se acumulan muchas personas, como aulas u oficinas, o en ambientes secos y contaminados con humos, como bares y cafeterías, alimentación desequilibrada, hábitos tóxicos como el tabaco ó el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.



■ **Eucalipto.** Se trata de una de las plantas más efectivas que se conocen para las afecciones respiratorias. El aceite esencial que contiene le otorga propiedades anti-sépticas, expectorantes, balsámicas y broncodilatadoras.



■ **Jengibre.** Si bien la raíz de esta planta es muy conocida por su uso culinario, también se utiliza para aliviar ciertas afecciones del aparato respiratorio ya que calma la tos, fluidifica las secreciones facilitando su expulsión y sudorífica.



■ **Tila.** Las flores de tilo son muy apreciadas por sus propiedades sedantes y ligeramente sudoríficas y diuréticas. Por su contenido en mucílagos de acción emoliente y por su efecto antiespasmódico, se utiliza en caso de gripes y catarros.



■ **Gordolobo.** Tiene un alto contenido en mucílagos, saponinas y flavonoides. Esta planta alivia las molestias de gripes y catarros debido a su acción antitusígena, fluidificante de las secreciones bronquiales, antiinflamatoria y broncodilatadora.

No obstante, no todas las personas expuestas a estas condiciones adversas llegan a enfermar. Depende del estado de las defensas corporales en ese momento y varía de unas personas a otras; de ahí la gran importancia de mantener en buenas condiciones el sistema inmunitario, que hace más resistente

pastas, dulces y harinas), que además de favorecer la formación de mucosidades disminuyen la capacidad inmunitaria. Igualmente se debe evitar el exceso de grasas animales que sobrecargan el hígado.

Algunos alimentos son especialmente útiles en caso de catarros y gripe: el ajo y la cebolla, el zumo

líquidos. Si se endulzan con miel, añadimos los efectos balsámicos, suavizantes y antitusivos de este producto.

Sueño

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

Los **excesos** de lácteos y de hidratos de carbono, sobre todo los refinados, favorecen la formación de mucosidades y **disminuyen** la capacidad inmunitaria

a nuestro organismo y ayuda a prevenir estas infecciones. La alimentación tiene suma 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,

de limón con miel, el rábano, el puerro o la borraja. La ingesta adecuada de líquidos mantiene hidratada la mucosa respiratoria protegiéndola frente a las infecciones y ayuda a disolver la mucosidad. Las infusiones con plantas medicinales de acción pectoral como el tomillo, el orégano, la amapola o la malva son una buena forma de aportar estos

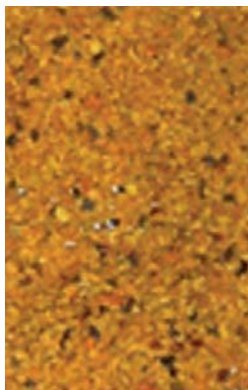
daños causados por los radicales libres procedentes de contaminantes ambientales, del consumo de tabaco e inflamaciones bronquiales. La vitamina C se encuentra en los cítricos, kiwi, pimientos, tomates etc. La A se halla en la zanahoria, perejil, albaricoques, queso, etc., mientras que la E, en huevos, germen de trigo y frutos secos.



■ **Propóleo.** Elaborado por las abejas, posee múltiples propiedades preventivas y terapéuticas. Es antibiótico, antiviral, antiséptico, cicatrizante, antiinflamatorio, inmunestimulante, 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.



■ **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.

► Las vitaminas del grupo B, contenidas principalmente en harinas integrales, levadura de cerveza y frutos secos, protegen eficazmente 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 molus-

claros de sus defensas naturales, además de consumir un buen porcentaje de vitamina C que tiene carácter protector.

El sueño también es importante por la sencilla razón de que el cansancio disminuye de una forma ostensible las defensas orgánicas. El sistema inmune funciona mejor, sin duda alguna, durante la llamada fa-

etc) que experimentamos, contribuyen a reducir nuestras defensas orgánicas. Qué duda cabe que en estas situaciones una de las mejores herramientas para manejarlas es la integrada por las técnicas de relajación.

Circulación sanguínea

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 de esta forma la humedad ambiental adecuada. Podemos añadirle al líquido elemento una o varias plantas con acción antiséptica respiratoria y balsámica, como pueden ser el eucalipto, el tomillo o el 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

La ingesta adecuada de líquidos mantiene **hidratada la mucosa respiratoria protegiéndola frente a las **infecciones** y ayuda a **disolver** la mucosidad**

cos tienen un alto contenido de zinc. El manganeso y el cobre se encuentran en los cereales integrales, frutos secos y legumbres.

En cambio, el tabaco irrita las mucosas respiratorias, de manera que las priva de una manera muy

se vegetativa parasimpática, que es la que predomina en los periodos que dedicamos al descanso, la relajación o al sueño.

El estrés tanto físico como psicológico, así como las emociones negativas (tristeza, cólera, envidia



■ **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 tejidos.



■ **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.



■ **Probióticos.** Son microorganismos que al mantener sana la flora intestinal, favorecen la asimilación de todos los nutrientes, impiden el desarrollo de gérmenes nocivos, refuerzan el sistema inmunitario y producen sustancias antimicrobianas.



■ **Frutos secos dulces.** Los higos, tanto frescos como secos, y los dátiles, por su contenido en azúcares, suavizan las mucosas respiratorias, calman la tos y facilitan la expulsión de las mucosidades.

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

Estas sencillas medidas nos ayudarán a ponernos en condiciones de afrontar los rigores del in-

vierno. Pero si a pesar de ello, no logramos salvarnos de un catarro o una gripe, la fitoterapia puede ayudarnos a combatirlos aliviando sus síntomas.

En este sentido, se puede utilizar una gran variedad de plantas

medicinales que se suministran de distintas formas: infusiones, jara- bes, gargarismos o vahos en los que se inhala vapor de agua a la que se añade alguna esencia. Algunas de las plantas más conocidas son el tomillo, el eucalipto, la amapola, la malva, el malvavisco, el llantén, el hisopo, el pino o el orégano entre otras muchas.

Las plantas pueden ejercer acciones antitusivas si son ricas en mucílagos, como la malva, la amapola, el gordolobo o el llantén, que suavizan las mucosas respiratorias y calman la tos. También ejercen funciones expectorantes si fluidifican y facilita la expulsión de las mucosidades; antisépticas, ya que los aceites esenciales 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. ■





Sus claves: consumo moderado de hidratos de carbono, ejercicio físico e ingesta de productos naturales complementarios

ADELGAZA Y MEJORA LA SALUD

DIETA LIMPIA

El equipo médico de Soria Natural, en estrecha colaboración con el departamento de I+D+i, ha creado Dieta Limpia. Una dieta natural y completa que además de facilitar la pérdida de peso, favorece el estado de salud.

reportaje: javier macarrón

¿A qué se debe el aumento de la obesidad en el siglo XX? Afortunadamente, hoy en día, se controla en todos los hogares el consumo de grasas y no se abusa de ellas. La sociedad también ha comprendido que no todas las grasas son malas, dada la insistencia de los medios de comunicación en la bondad de los ácidos grasos Omega 3 y 6. Por lo tanto, ¿dónde radica el problema? Pues en el abuso de hidratos de carbono refinados -pan blanco, derivados de las harinas, cereales del

desayuno, patatas, pastas, arroces, pizzas, bollería, dulces, bebidas azucaradas, etc.-; en la disminución de la actividad física, y en la escasa ingesta de frutas, verduras, hortalizas y legumbres, que además de vitaminas, minerales y antioxidantes, aportan fibra.

¿Qué es la glucemia y el índice glucémico de los alimentos? Todos los hidratos de carbono que ingerimos se convierten en glucosa: la fructosa de las frutas, los almidones del arroz, del pan, de las pastas, las

patatas, etc. Si usted pensaba que sólo lo dulce subía el azúcar en sangre, está equivocado. La elevación del azúcar que provoca la toma de un hidrato de carbono se conoce con el nombre de índice glucémico.

La glucosa es como la gasolina de las células y, sobre todo, uno de los alimentos imprescindibles para el cerebro. Si disminuye en sangre, el cerebro no funciona correctamente, disminuyen sus niveles de atención y concentración, aparece somnolencia y hambre. Cuando hemos ingerido

► hidratos de carbono, una vez que se absorben, se eleva la glucosa en la sangre y para contrarrestar esa hiperglucemia, el páncreas segrega la hormona insulina, que retira el exceso de azúcar y lo almacena en el hígado en forma de glucógeno, los cuales consumen grandes cantidades de glucosa cuando se emplean. El exceso de azúcar almacenado en hígado y músculos se hace en forma de glucógeno, que es la reserva energética, el depósito de la gasolina. Cuando estos almacenes de glucógeno están llenos, el azúcar sobrante se convierte en grasa.

Imagínese que cena pronto y, al día siguiente, sólo toma antes de empezar a trabajar el típico café solo, como hacen muchos españoles. Tampoco come nada a media mañana y no almuerza hasta las tres de la tarde. Han transcurrido casi 18 horas sin ingerir alimentos. En el transcurso de ese tiempo, su cerebro, sus músculos y las células de su cuerpo en general están consumiendo constantemente azúcar, pero la cantidad de glucosa en sangre tiene un límite, y cuando ésta descende, hay que echar mano de las reservas antes citadas. Entonces, el páncreas segrega la hormona glucagón, cuya función es llevar a la sangre el azúcar que la insulina había almacenado interiormente y convertir el glucógeno en glucosa para elevar la cifra de ésta en sangre y que las células de su cuerpo vuelvan a disponer

de su combustible. Esta situación termina agotando al páncreas, que tiene que fabricar grandes cantidades de insulina cuando el azúcar está alto en sangre, pero que también tiene que fabricar glucagón, la hormona de acción contraria a la insulina, cuando el azúcar descende y tiene que convertir el glucógeno en azúcar para normalizar las cifras. Además, esos niveles altos están impidiendo que su organismo utilice la grasa de reserva. Ante estos malos hábitos alimenticios, el páncreas trabaja continuamente segregando grandes cantidades de insulina y llega un momento en que no puede soportar más ese exceso de trabajo y se viene abajo, disminuye la producción de hormonas y el azúcar se eleva de manera permanente en sangre... Usted se está haciendo diabético y además seguirá teniendo hambre.

¿Cómo podemos saber nuestra sensibilidad a la insulina cuando ingerimos hidratos de Carbono sin tener que hacer una analítica de sangre? Tómese un plato de pasta y observe su comportamiento mental en las horas siguientes. Si en dos horas presenta somnolencia o se duerme,

es que usted es insulino-sensible, es decir, ante la toma de ese plato, su glucosa ha ascendido rápidamente en sangre y el páncreas ha segregado una gran cantidad de insulina para contrarrestarla, lo que ha ocasionado una posterior bajada de la glucosa, que es lo que le provoca la somnolencia. Y si hacemos una analítica de sangre, ¿qué nos puede orientar a pensar que seamos insulinosensibles? Cuando la relación entre triglicéridos y colesterol bueno (HDL) es mayor de 2; cuando la insulina en ayunas es mayor de 15 unidades por mililitro, y cuando la hemoglobina glicosilada es superior al 9 por ciento.

Intente memorizar esto: *Todo hidrato de carbono ingerido que no se quema con actividad física termina convirtiéndose en ácidos grasos y triglicéridos, o sea en grasas de reserva. No tome más de los que necesita.*

La grasa reduce la velocidad de entrada de los hidratos de carbono a la sangre y cuanto más baja sea, menor es la producción de insulina, y cuando esto ocurre, más fácil es que tu cuerpo libere la grasa almacenada y, por tanto, se pierde peso. La grasa sacia el apetito porque esti-



atención personalizada

Soria Natural no se ha conformado con diseñar una dieta sin más, sino que ha formado un grupo cualificado de dietistas y nutricionistas apoyado por el equipo médico, con el objetivo de planificar por medio de una atención personalizada a los consumidores el régimen que han de seguir ayudándose de la gama de productos de adelgazamiento que ha creado la empresa y de todos los productos naturales. Una planificación en la que siempre se tienen en cuenta las posibles patologías que pudiera padecer el con-

sumidor. Actualmente se esta llevando a cabo un proceso de expansión de la **Dieta Limpia**, que ya está implantada en más de 200 herbolarios y parafarmacias de toda España. La gama específica de productos para favorecer esta pérdida de peso es la siguiente:

- **Sorilat:** Es un sustitutivo vegetal del suero de leche. Ideado para suplementar nuestra dieta en periodos depurativos aporta gran cantidad de vitaminas y de nutrientes.
- **Naturfiber:** Compuesto por fibra 100% vegetal favorece el arrastre del

bolo fecal, ejerce un efecto probiótico y provoca una sensación de saciedad.

- **Fost Print Dieta Limpia:** Es un energizante bajo en calorías que subsana las posibles astenias que pudieran aparecer al comienzo de la dieta.
- **Thymenté:** infusión de tomillo, menta, té blanco y té verde que ayuda a recuperar el equilibrio después de las comidas además de poseer un elevado poder drenante y antioxidante.
- **Quemavit:** Son unos comprimidos que ejercen

un efecto favorable sobre el metabolismo de las grasas. Además por su contenido en cromo nos ayudará a controlar nuestra pasión por lo dulce.

- **Drenalimp:** Es un completo jarabe drenante de magnífico sabor que ayudará a depurar nuestro organismo al comienzo de la dieta.
- **Linolax:** Es una deliciosa barrita para usar como tentempié. Por su contenido en lino y amaranto actúa como laxante lo que la hace ideal para las personas que tengan estreñimiento.

mula la secreción por el estómago de una hormona, que le envía mensajes al cerebro para informarle de que deje de comer.

El consumo diario aconsejado de fibra es de 30 a 40 gramos y el mejor momento para ingerirla es el desayuno. Más cantidad no es aconsejable porque al no ser absorbible en su tránsito por el intestino, puede atrapar algunas vitaminas o minerales que nos son imprescindibles. Afortunadamente, los hidratos de carbono de bajo índice glucémico son ricos en fibras: verduras, frutas, leguminosas, cereales integrales, harinas integrales y sus derivados, etc, y es precisamente este alto contenido lo que hace que su absorción intestinal sea más lenta, no elevando mucho la glucosa en sangre tras la ingestión de los hidratos que las contienen.

¿Cómo calcular su peso ideal?

En la actualidad existen en el mercado aparatos muy sofisticados que nos miden todos los parámetros corporales por el método de la im-

pedancia eléctrica, es decir, aprovechando la conductividad eléctrica de nuestro cuerpo, en el que todo es conductor, menos la grasa, pero puede saber como se encuentra con una sencilla fórmula.

El Índice de Masa Corporal (BMI) resulta de dividir el peso en kilos por el cuadrado de la altura en metros. Entre 20 y 23, el peso es normal; entre 24 y 29, el peso es excesivo, y

del metabolismo basal por su contenido en yodo como las algas fucus y laminaria; las plantas con acción lipolítica como el té por su contenido en xantinas; las fibras saciantes como el glucomanano o la goma guar que por su alto poder de hinchamiento al atrapar agua, provocan dilataciones gástricas disminuyendo el apetito; ácidos grasos saturados como el ácido pinolénico, extraído de

La dieta diseñada por los **especialistas** de Soria Natural promueve una **alimentación sana y equilibrada** para **llegar con calidad de vida a la vejez**

superior a 30: obesidad. Existen diversos elementos naturales que ayudan a complementar la dieta: las plantas drenantes y depurativas de hígado, riñón e intestino como la alcachofera, el diente de león o la cola de caballo; las plantas estimulantes

los pinos del piñón coreano, que estimula la secreción de Colecistoquina y un polipéptido, los cuales, le envían mensajes al hipotálamo del cerebro para que cese la ingesta, y sustancias como la conocida como la "molécula comegrasa". ■

Genera efectos beneficioso en el intestino, el corazón, la circulación, el sistema inmunológico, la visión o la piel

LOS PODERES DE LA ZANAHORIA

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

Este vegetal, originario de Asia central y de Oriente Próximo, cuenta con un elenco interminable de poderes. Todos ellos se resumen en uno: la zanahoria es un alimento que se convierte en medicina. Ésa es su gran fuerza. Las selecciones realizadas a partir del siglo XVII dieron lugar a las raíces de color anaranjado de la actualidad, con alto contenido en caroteno, el pigmento causante del característico color, que no se pierde durante la cocción. El cultivo resiste bajas temperaturas y presenta un mejor desarrollo en suelos sueltos. Las cualidades nutritivas de las zanahorias son importantes, gracias a las vitaminas y minerales, pero especialmente por su elevado contenido en β -caroteno. Sus propiedades terapéuticas son innumerables. Regula la función intestinal y ayuda en las dietas de adelgazamiento; estimula el apetito; tiene efectos antioxidantes y vitalizantes; actúa sobre el corazón, el aparato circulatorio, la visión y la piel, y potencia el sistema inmunológico

■



La zanahoria (*Daucus Carota L.*) es una especie herbácea de la familia de las umbelíferas. Es una planta bianual, con un tallo erecto y ramificado, de hojas compuestas y bipinnadas, que brotan directamente de la raíz, y flores de color blanco y amarillo, aprovechadas por sus gruesas, alargadas y anaranjadas raíces producidas durante el primer año. Durante el segundo año, inducida por las bajas temperaturas, se inician las fases de floración y fructificación. La zanahoria fue muy cultivada y consumida por griegos y romanos. Las raíces eran de color morado, casi negro. En la Edad Media se cultivaban variedades moradas, blancas y amarillas. Las selecciones realizadas a partir del siglo XVII dieron lugar a las raíces de color anaranjado con alto contenido en betacaróteno, el pigmento causante del color, que no se pierde durante la cocción. Este tipo es la precursora de las variedades actuales de zanahoria.

Las cualidades nutritivas de las zanahorias son importantes, gracias a las vitaminas y minerales, pero especialmente por su elevado contenido en betacaróteno, pigmento que también es precursor de la vitamina A, pues

cada molécula de betacaróteno que se consume es convertida en dos moléculas de vitamina A. Se caracteriza por un elevado contenido en agua, fibra y azúcar (principalmente glucosa y sacarosa), y bajo contenido en lípidos y proteínas.

La composición de la raíz es compleja, por cada 100 gramos de zanahoria fresca se aporta una energía que varía desde las 23 a las 43 kilocalorías. Entre el contenido en macronutrientes destaca un nivel de glúcidos que oscila entre los 5.4 a los 7.3 gramos, un contenido en proteínas desde 1 a 1.5 gramos y una concentración en lípidos de 0.2 gramos (principalmente insaturados). Los 100 gramos de zanahoria pueden suponer aproximadamente

el 10 por ciento de la cantidad diaria recomendada de los minerales (sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc, flúor y yodo). Y en cuanto al contenido en vitaminas, la raíz fresca aporta vitamina A, vitamina E, tiamina o vitamina B1, riboflavina o vitamina B2, niacina o vitamina B3, piridoxina o vitamina B6, ácido fólico o vitamina B9, y ácido ascórbico o vitamina C.

Propiedades

La zanahoria alimenta y genera evidentes beneficios para la salud. Entre esas propiedades destacan las siguientes:

- **Regula la función intestinal** y ayuda en las dietas contra el exceso de peso, ya que las zanahorias contienen mucha agua y son hipocalóricas, además poseen celulosa y pectina (fibras fácilmente digeribles) y excelentes agentes para gelificar y dar volumen a los alimentos cuando estos circulan por el intestino, estimulando el funcionamiento del tracto intestinal y evitando así el estreñimiento. Es muy útil en caso de diarrea; en este caso se ha de consumir siempre cocida.

Estimula el apetito. Es idónea para los anoréxicos.

- **Acción antioxidante** por la alta concentración en betacaróteno que neutraliza la acción de los radicales libres, sustancias que presentan actividad para alterar por oxidación el ADN, las proteínas y los lípidos, y que intervienen en la aparición de algunas formas



siempre hay

La mayor producción de zanahorias se destina para el consumo en fresco, estando disponibles en el mercado durante todo el año, pero las de temporada son las que se cultivan a finales de primavera, que son más pequeñas, redondeadas, dulces y muy tiernas, mientras que las de invierno son de raíz larga, más gruesas, de forma cónica, menos dulces, por lo que la cocción mejora su sabor y consistencia, aunque estos atributos cambian con la variedad. Las característi-

cas de calidad de las zanahorias frescas serían, firmeza, rectas con demarcación uniforme, color naranja brillante, sin raicillas laterales, dulces y con alto contenido de humedad.

Las zanahorias en fresco se venden a granel, en paquetes de peso variable, atadas en manojos con penachos de hojas, o cortada en juliana bien sola o acompañada de otras verduras procesadas en ensaladas. Se comercializan también cocidas y congeladas o en conserva, en este

caso se suele emplear una variedad "baby", con un tamaño inferior a 10 centímetros de longitud, si se procesa entera, aunque también se encuentran conservas de zanahoria troceada en juliana o laminada y cocida en agua salada. Existen zumos y en algunos mercados se pueden encontrar chips de zanahoria.

La zanahoria es un alimento que se consume cruda (en ensaladas o en aperitivos), o cocinadas (como base de guisos, guarnición, purés, postres, etc.)

Las formas de prepararlas son múltiples. Por ejemplo, bolitas de zanahoria y coco. Su elaboración es sencilla. Se limpian y trocean las zanahorias y se ponen a hervir con agua. Cuando estén tiernas se trituran, se añade azúcar de caña o miel, o ambos hasta alcanzar el sabor dulce deseado; a continuación se agrega coco rayado hasta que la masa tenga consistencia. Finalmente, se forman unas bolitas con la masa y se rebozan con el coco.

de cáncer. El consumo frecuente de zanahorias contribuye a reducir el riesgo de esta enfermedad.

Contra la anemia

- **Acciones sobre el corazón** y la circulación, la concentración en betacaroteno puede tener acción en la protección de infartos y enfermedades cardíacas, debido a un moderado efecto dilatador sobre las arterias coronarias, impidiendo a las células con alto contenido de colesterol malo adherirse a las arterias. Además, tiene propiedades hipotensoras.
- **Acciones sobre la visión**, el betacaroteno tras ser absorbido se transforma en vitamina A, que es esencial para la visión. El mecanismo que explica la relación de la vitamina A con la vista se relaciona con una forma activa de dicha vitamina, el 11-cis-retina. Esta forma se combina con una sustancia orgánica (opsina) para generar un com-

puesto activo llamado rodopsina que se encuentra en la retina del ojo humano. Los rayos de luz de baja intensidad descomponen la rodopsina de los bastoncillos, receptores sensibles a luz que hay en la retina, y por medio de una serie de reacciones químicas se produce la excitación del nervio óptico, lo que origina en el cerebro estímulos visuales. De este modo, cuando no hay suficiente cantidad de vitamina A se produce ceguera nocturna porque los bastoncillos son sensibles a la luz de baja intensidad.

- **Potencia el sistema inmunológico**, por la concentración en betacaroteno que es un soporte para aliviar enfermedades carenciales, patologías o infecciones (faringitis, laringitis o bronquitis).
- **Acción dermatológica**, por su alto contenido en betacaroteno, la zanahoria es un buen aliado para la piel, así como en el tratamiento de acné, mejora la piel

seca y escamosa por su alta acción hidratante y reestructura el cabello. Protege básicamente la epidermis cuando la piel se expone al sol.

- **Acción vitalizante**. Es una excelente aliada para combatir la anemia. Se recomienda a quienes siguen dietas bajas en grasa y personas con mayores necesidades nutritivas. Sus minerales alcalinos ayudan a tonificar y a suavizar las paredes del intestino, y resguardan al sistema nervioso. Contribuyen a que el hígado segregue bilis y elimine el exceso de colesterol. Su consumo regular ayuda a aumentar los glóbulos rojos y la hemoglobina en la sangre que es la que regula el equilibrio ácido del organismo. El hierro que presenta es fácilmente asimilable. Si su ingesta se acompaña de una buena masticación, ayuda a limpiar los dientes y a desarrollar los músculos masticadores. ■

La investigación Los investigadores se afanan en la búsqueda de antitumorales y de preventivos del cáncer

Auge de I + D + i

en la Medicina Natural

Los productos elaborados a base de plantas medicinales no son fruto de mentes calenturientas o de recetas de tradición oral. Son consecuencia de una investigación minuciosa, cuyas conclusiones son objeto de ensayos en la clínica antes de sacarlos al mercado. En este sentido, **Soria Natural** es pionera en I+D+i en España.

reportaje: j. carvajal

Hay dos tipos de investigación en Medicina Natural. Por un lado, la que tiene por objetivo la búsqueda de plantas o remedios de origen natural que puedan aplicarse con garantías en patologías conocidas. Y, por otro, la protagonizada por las farmacéuticas o centros amparados por ellas, que también busca nuevos principios activos de vegetales y otros elementos naturales, pero con una intención distinta. Trata de dar con esas moléculas supuestamente curativas para introducir las sintetizadas posteriormente en me-

dicamentos. Puede ocurrir, no faltan los casos, en los que mientras la planta en su conjunto tiene un efecto beneficioso clarísimo, el principio activo aislado puede tener, en cambio, efectos nocivos. la explicación es sencilla, según el director de I+D+i de **Soria Natural**, **Carlos Carricajo**: "la planta en su conjunto dispone de componentes protectores contra los efectos tóxicos".

Ciertamente, en estos momentos, la investigación de las plantas medicinales se encuentra en un buen momento. Se trabaja mucho a partir de ▶





► los conocimientos etno-botánicos de pueblos y tribus americanos, asiáticos e indios, así como de la medicina china. A partir de ahí se estudian los casos conocidos con el fin de explicar científicamente el porqué de esos beneficios terapéuticos. Teniendo como punto de partida la expe-

riencia, se trata de buscar el efecto terapéutico de las plantas medicinales y sus principios. "En numerosas ocasiones -explica **Carricajo**- se descubren cosas después de haber dado muchos palos de ciego". Otras veces se parte de una enfermedad o dolencia concreta. Después de estu-

diarla y de conocer su origen, se empiezan a hacer ensayos con plantas y otros elementos y sustancias naturales. Se estima en cien mil las especies vegetales sobre las que se ha indagado, y en 800.000 las que se hallan absolutamente intactas. De las cuales, por cierto, muchas no existirán cuando los profesionales vayan a buscarlas como consecuencia de la destrucción de la Amazonia.

La investigación está **generalizada** en todos los países del mundo; los más **adelantados** son China, India, Alemania, Brasil y Estados Unidos

La investigación está generalizada en todos los países del mundo. No obstante, los que se encuentran más adelantados en esta materia por el volumen de información generada son China, India, Alemania, Brasil y Estados Unidos. España, a nivel fitoterapéutico, se encuentra en un buen momento. Sin embargo, aquí se indaga poco en las empresas y mucho en las universidades. En este contexto, **Soria Natural** es una excepción en España. Destina anualmente más del cinco por ciento de su facturación a este capítulo y cuenta con un equipo humano altamente cualificado dedicado exclusivamente a investigar, desarrollar e innovar. Desarrolla proyectos en solitario o en colaboración con hospitales, universidades y centros de investigación privados o públicos. Ha realizado ya cuatro ensayos clínicos sobre humanos, tiene actualmente uno en marcha en Valencia y previstos otros tres.

Dinero

Los investigadores han puesto todos sus medios en la búsqueda de antitumorales, antioxidantes, preventivos del cáncer y detoxificantes. Obviamente, en todas partes, el principal freno de este tipo de investigación es el dinero.



Soria Natural desarrolla diversos programas desde hace unos años junto con los hospitales, Ramón y Cajal (Madrid) y La Fe y Arnau Villanova (Valencia), las universidades Politécnica de Valencia y de Santiago de Compostela, así como con el Centro de Investigación del Cáncer (CIC).

El laboratorio de I+D+i de la empresa está volcado en los aceites esenciales, ya que la aromaterapia por vía interna es una disciplina prácticamente en mantillas, además de que el conocimiento sobre su seguridad es escaso. En este aspecto se han desarrollado múltiples estudios de citotoxicidad ("in vitro") de diferentes mezclas de aceites esenciales diseñadas para diversas patologías. También se están comenzando estudios de farmacocinética de los aceites esenciales.

Desde septiembre de 2005 se lleva a cabo un estudio sobre la alimentación orientada al antienviejimiento. También hay otros sobre patologías diabéticas, que parten de la hipótesis que una dieta basada en alimentos crudos contribuye a mejorar esta patología. Investigación de plantas aplicadas a patologías relacionadas con la urolitiasis. También se está investigando sobre la capacidad de deshacer cálculos en el riñón así como su prevención con una determinada planta medicinal.

Infartados

Otra línea es la de los detoxificantes de vegetales. Se lleva a cabo un *screening* de diferentes sustancias de origen vegetal (con características alimentarias) para cuantificar y demostrar su capacidad detoxificante. En colaboración con el Servicio



nes. Los positivos resultados han animado a un grupo de investigadores a aumentar su colaboración con la empresa y llevar a cabo nuevos ensayos clínicos sobre fitofármacos comercializados por **Soria Natural**.

Finalmente, se han elaborado diferentes estudios sobre las propiedades terapéuticas de una especie vegetal medicinal en la patología prostática. Se ha hecho uno sobre su toxicidad tanto a nivel "in vitro" como "in vivo".

Se está barajando asimismo la posibilidad de llevar a cabo estu-

en busca de antitumorales

Otra de las líneas de investigación de **Soria Natural** es la de buscar sustancias de origen vegetal (entiéndase planta entera micronizada, extracto de planta, fracciones de extracto o moléculas purificadas) con capacidad apoptótica sobre líneas celulares cancerígenas. Para ello se trabaja en estre-

cha colaboración con el Centro de Investigación del Cáncer. En estos momentos ya hay estudios bastante avanzados con una determinada especie, (incluso a nivel comparativo con antitumorales ya comercializados), y se han localizado fracciones con una importante capacidad apoptótica frente a líneas cance-

rosas pero que respetan cultivos primarios de células no cancerosas. Todo estas indagaciones se hacen con una serie de especies ya seleccionadas. Hasta el momento se han investigado plantas con actividad apoptótica sobre líneas celulares de cáncer de próstata, hígado, mama y pulmón.

de Cardiología de importantes hospitales del sistema público de salud, se ha desarrollado un ensayo clínico en humanos sobre el efecto de un medicamento fitoterápico sobre infartados. Actualmente se ha iniciado un estudio sobre el efecto de antiagregación plaquetaria de dicho producto. Todos ellos se encaminan a una profundización del conocimiento para la asignación de nuevas indicacio-

nes ya a nivel humano con dos vertientes, una más preventiva, en el que se practicaría el ensayo a largo plazo sobre una población de voluntarios sanos con una edad de riesgo de desarrollo de la enfermedad, y otro centrado en individuos que hayan desarrollado la enfermedad, y, así, observar su evolución con dicho tratamiento fitoterápico. ■

Bebida de soja

riquísima en isoflavonas

Ya está lista la bebida de soja de Alecosor, con el mejor sabor que probablemente nunca haya probado el consumidor.

Esta alternativa no láctea a la leche, sin duda la mejor, es cien por cien vegetal y está elaborada bajo un riguroso control de calidad con soja rica en isoflavonas y alto contenido en calcio, magnesio y hierro. Carece de colesterol y de azúcar añadido, y presenta un bajo índice glucémico.

Esta bebida de soja, que produce grandes beneficios en las mujeres maduras cuenta con importantes propiedades nutricionales, pues contiene proteínas de calidad y gran riqueza en ácidos grasos esenciales, hidratos de carbono, fibras y minerales.



Pates Vegetales capichos saludables

Acaban de salir de la factoría de Garray. Son auténticos caprichos naturales llenos de salud.

Están elaborados con los mejores ingredientes vegetales ecológicos. Su práctico envase en forma de tarrina permite llevarlo a cualquier sitio, ya que no necesita conservación en frío. Los consumidores pueden escoger entre seis exquisitas variedades: alcachofa, aceituna negra, tofu estilo jardinera, tofu con semillas, y tofu estilo oriental.

VVP: 1,05 €/unidad



Cremas de verduras recetas de toda la vida

Este producto de Alecosor se ha convertido en poco tiempo en uno de los más demandados por los consumidores españoles.

Y es lógico, pues son 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 colesterol gracias a su alto contenido en fibra y minerales. Las variedades disponibles son seis: puerro, calabaza, champiñón, brócoli y remolacha, calabaza y calabacín, y guisantes y zanahorias. Se pueden acompañar con picatostes, queso parmesano, trocitos de huevo e incluso un chorrito de Jerez. Se presentan en frascos de 275 gramos.

PVP: 1,95 €/unidad



Patatas fritas llegan los eco-snacks



La división de alimentos ecológicos de Soria Natural acaba de sacar al mercado una nueva gama de productos, los eco-snacks.

Y el primer artículo de este tipo que ha colocado en las tiendas son las patatas fritas ecológicas. La materia prima se recolecta en las plantaciones de la empresa en Soria. Posteriormente, se seleccionan las mejores patatas artesanalmente, se cortan en finas rodajas, se fríen en aceite de oliva ecológico y se envasan.

Sin conservantes y bajas en sal, se empaquetan en una atmósfera protectora. Estas ricas patatas fritas son ideales como aperitivo, guarnición o tentempié en el cualquier momento del día.

Zumos de Tomate ricos en licopeno

El tomate que utiliza **Alecosor** en sus productos es rico en licopeno, que posee una gran capacidad antioxidante. Los zumos están elaborados con hortalizas procedentes de nuestra huerta ecológica, y recuerdan al tomate de toda la vida. Ideal para las dietas bajas en calorías. Se presenta en botellas de vidrio de 500 y 1000 ml.

P.V.P. 1,21 y 1,92 €/unidad



Hamburguesas: deliciosas y jugosas

Las hamburguesas vegetales de **Alecosor** son deliciosas y jugosas. No necesitan cocinado previo, basta calentarlas. No tienen ni colesterol, ni conservantes, ni colorantes. Cuentan con un alto contenido en fibra. Cinco variedades: champiñones, brócoli, algas, mediterránea y hortelana.

PVP. 2,90 euros por paquete de dos unidades de 80 gramos.

Pizzas para cualquier momento

Se preparan en un pis-pas. Tienen una base natural elaborada con harina integral de trigo germinado, de espelta, agua, aceite de girasol, miel, levadura fresca y sal marina. Dos variedades: de calabacín y champiñones y la hortelana.

PVP: 3,83 euros y 3,74 euros.



Bebida de soja con avena y L. Casei

Soymel es una bebida de soja fermentada, enriquecida con avena y con la acción beneficiosa de la bacteria probiótica *Lactobacillus Casei*. Sus ingredientes ofrecen notables valores nutricionales.

PVP: 3 unidades 100 ml: 2,65 euros (natural) y 2,99 euros (frutas del bosque)

Un bizcocho que no perjudica la línea

Un dulce cien por cien vegetal que no perjudica en absoluto la línea. Se elabora sin leche, sin huevo y sin azucar, y con una cuidada receta tradicional. Lleva como ingredientes soja rica en isoflavonas, y harina integral de trigo y espelta.

PVP: 3,87 euros por unidad.



Soria Natural tiene entre sus numerosas referencias diversos productos, para mayores y pequeños, que ayudan a **combatir** los síntomas propios de las afecciones digestivas



Principios activos en estado puro

El Fitofrés de Alcachofa es una suspensión integral de alcachofa, que garantiza la integridad de la planta fresca, lo que asegura su eficacia. La alcachofa regenera la célula hepática y estimula la producción de bilis y su expulsión. También tiene propiedades diuréticas, laxantes y tónicas, entre otras.

PVP: 9,93 euros.

Un comprimido con muchas propiedades

El Verde de Alfalfa es un jugo de esta planta transformada en comprimido. De esta manera, conserva un mayor contenido de minerales, vitaminas y enzimas. Los efectos de la alfalfa son múltiples: desde favorecedor de las digestiones a revitalizador de la potencia sexual.

PVP: 11,11 euros.



Una ayuda contra la irritación cutánea

Coelitén es un ungüento natural que ayuda a combatir la irritaciones de la piel producidas por diversos factores y calmar las pieles sensibles y delicadas. Está compuesto de caléndula, aceite de girasol, llantén y milenrama.

PVP por unidad: 5,59 euros.



Una ayuda para la digestión de los peques

Compleplus Pequesan Digestión ayuda a normalizar el proceso digestivo gracias a la infusión concentrada de hinojo, hierba luisa, anís verde, manzanilla amarga, alcachofa y romero y vitaminas añadidas. Cuenta con un alto contenido en vitaminas y minerales.

PVP: 8,39 euros.



Normacid neutraliza la acidez excesiva

Normacid es un complemento alimenticio sin aluminio que neutraliza la acidez excesiva. Se consume deshaciendo el comprimido en la boca al empezar a notar molestias.

PVP: 1,25 euros por unidad.



Salud y calidad de vida



Miguel Ángel Albaladejo Campoy
Abogado. Ex Director General de Consumo. Presidente de la Fundación Salud y Naturaleza.

1 La calidad de vida no es algo que se consigue mediante la independencia económica, la atención al deterioro de la salud o la consecución de una consistente paz interior. Hay algo más; y aunque todos lo sabemos, pocos adoptan una actitud combativa hacia los mensajes estereotipados que nos rodean. El mundo occidental parece caminar hacia una nueva forma de opresión -de pensamiento único- que proviene de la ciencia y de la tecnología, como si se tratara de la única y posible verdad revelada; una religión pagana, con dogmas, sacramentos, liturgia y también con profetas muy bien pagados, en la que cualquier desviación se castiga con anatemas, exclusión social y sanciones económicas.

La libertad individual y otras muchas libertades son conculcadas a diario en nombre de los dogmas de la economía global, lo mismo que en otras épocas se hacía en nombre de las religiones. El caso más cercano es del cambio al horario de invierno, con el que todos sufren en sus biorritmos una agresión cuya incidencia en la economía quizá sea menor que el coste de las perturbaciones que produce. Las manifestaciones más floridas de esa dictadura se encuentran en la alimentación y en ciertos cuidados. La alimentación en los países más desarrollados es

la prueba evidente del fracaso, ya que produce unos porcentajes insostenibles de sobrepeso en la población, y preparan a miles de individuos para ser tratados con cirugía, antidiabéticos, antihipertensivos y medicamentos para limpiar sus arterias de colesterol. Pero ante este fenómeno, surgen personas que no se dejan llevar por la corriente global y que adoptan actitudes favorables hacia los tratamientos naturales y los llamados alternativos. Algo que ha existido siempre, pero que ahora se muestra como desviación del pensamiento único.

Los logros de la medicina basada en la evidencia buscan agregar años a la vida y, no tanto, vida a los años.

Los porcentajes de aceptación de lo natural y lo alternativo aumentan cada año, como ha reconocido el *Journal of the American Medical Association*. A los profetas de esa nueva religión economicista a la que me refería -alguno incluso asesora a la Agencia Europea del Medicamento- ya comienza a saberse quién les financia. Pero librarse de la opresión del pensamiento único con buena información y reflexión sobre lo que a cada uno nos conviene está al alcance de la mano, como lo está encontrar en lo natural el camino para conseguir una mejor calidad de vida. ■