

Qualitas Vitae

Otoño 2012-Invierno 2013 nº13

UNA SALUD MADURA

CÓMO CUIDARTE A PARTIR DE LOS 50

APARATO DIGESTIVO,
la base de la salud

CONEXIÓN TOTAL
entre estado de
ánimo y comida



**SoriaNatural**[®]



que no te pesen
tus caprichos

HC>BLOCK<

con concentrado
de **JUDÍA BLANCA**
(*Phaseolus vulgaris L.*)

alto contenido en fibra

GRACIAS A SU INGREDIENTE
FUNCIONAL (*Phaseolus vulgaris L.*),
**ACTÚA SOBRE LOS HIDRATOS
DE CARBONO, EJERCENDO
UN EFECTO FAVORABLE EN EL
BLOQUEO DE SU ABSORCIÓN**

DE VENTA
EN HERBOLARIOS
Y PARAFARMACIAS.

Tomar 2 comprimidos
ocasionalmente antes de comidas
ricas en carbohidratos
ayuda a bloquear su absorción.



CON LA GARANTÍA DE

SoriaNatural[®]

SORIA NATURAL, S.A.
La Saica, nº 7 • Tel. 975 252 046
GARRAY - SORIA - ESPAÑA
www.sorianatural.es

... y síguenos en



Qualitas Vitae

Otoño 2012-Invierno 2013 nº13

- 04. UNA MADUREZ SALUDABLE
- 08. APARATO DIGESTIVO:
LA BASE DE LA SALUD
- 10. EL ESCAPARATE DE FITOTERAPIA
- 14. ISABEL MOLINERO: «LA 'PRIMERA
MEDICINA' INCIDE TANTO EN LA PREVENCIÓN

- COMO EN EL TRATAMIENTO DE LAS
ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS»
- 16. LA CONEXIÓN
ESTADO EMOCIONAL-COMIDA
- 18. ESCAPARATE DE ALIMENTACIÓN
- 21. DE AQUÍ Y DE FUERA

NUESTRA MISIÓN SOCIAL

Desde que **Soria Natural** inició su andadura de forma sencilla, siempre sabíamos que teníamos una misión social que cumplir. Claro que debíamos tener el afán por mejorar, crecer, abrir mercados, innovar...

En definitiva, vender más para ser más grandes. Hemos puesto toda la carne en el asador para ser mejores. Y, poco a poco, lo hemos conseguido hasta el punto de que hoy en día somos líderes en el sector de la Fitoterapia en España y contamos con el laboratorio de productos naturales más grande de Europa, tras las ampliaciones que estamos ultimando.

Esta preocupación social se ha manifestado en nuestro constante trabajo por dar a conocer la Medicina Natural con el fin de que muchas personas se puedan beneficiar de ella y mejorar su calidad de vida. Hemos apostado e invertido grandes cantidades de recursos por avalarla científicamente y encontrar nuevos principios activos. No hemos cesado –en algunas ocasiones en soli-



Antonio Esteban
*Presidente y fundador
de Soria Natural*

tario– de luchar por la regularización y profesionalización del sector, y por una enseñanza reglada para este colectivo. Hemos difundido esta alternativa natural entre los deportistas y fomentado los cultivos ecológicos. Podemos presumir de experiencias inauditas, como la que nos ha llevado a disponer de la plantación de ginseng más grande del viejo continente.

Y hemos hecho todo esto cuidando –mimando diría yo con más exactitud– nuestro medio ambiente, aprovechando y economizando al máximo los recursos naturales, evitando todo tipo de contaminación, controlando rigurosamente la calidad y asegurando la pureza de las materias primas...

Esta breve reflexión nos permite llegar a una conclusión rotunda: **Soria Natural** siempre ha sido, sigue y seguirá siendo una empresa con valores. Nuestra responsabilidad social corporativa es una realidad tangible y no una mera estrategia de marketing. ■

El deterioro natural del organismo puede ser menor si le prestamos, a lo largo de nuestra vida, los cuidados necesarios



UNA MADUREZ SALUDABLE

¡Nunca es tarde! Estás a tiempo de rectificar, más vale tarde que nunca, algunos de tus hábitos perjudiciales para la salud. Sigue algunas de las indicaciones que se recogen en estas páginas para que tengas una madurez sin contratiempos y tu calidad de vida sea la mejor posible.

Estrella Gascón /
Departamento Médico de Soria Natural

No es fácil establecer con precisión cuándo se inicia la madurez física en el ser humano. Convencionalmente, se fija a partir de los 50, aunque no siempre hay una correspondencia entre la edad cronológica y la biológica. Esta última refleja el estado de nuestros órganos y, por tanto, su grado de envejecimiento y de declive, de acuerdo con unos parámetros determinados para cada una. Simultáneamente, en

función de ellas, se puede definir una calidad de vida más o menos satisfactoria. El cuerpo no se deteriora al mismo ritmo en todas las personas. Depende de diversos factores. Sobre todo, de cómo lo hemos cuidado, del estilo de vida seguido y de nuestros hábitos.

Cada etapa de la vida requiere unas atenciones determinadas. En las de la niñez, la adolescencia y la juventud, predomina la vitalidad y no suelen presentarse proble-

El deporte moderado, practicado con regularidad, ejerce un efecto favorable sobre nuestra salud



mas importantes de salud. Pero nadie debe despreocuparse de su cuerpo –y, por supuesto, los mayores deben estar pendientes del de los más pequeños– para no encontrarse más adelante con problemas serios.

Los años no pasan en vano. Poco a poco, el desgaste se va notando y se hace más perceptible cuando se llega a los 50. El rendimiento suele descender, si bien la calidad de vida no se ve afectada, en un principio, salvo que nos descuidemos totalmente. Son más apreciables los cambios físicos: la piel se hace más seca y aparecen más arrugas; el pelo suele volverse gris por la aparición de canas; se tiende a ganar peso...

Memoria y concentración

Pero ese declive también se produce internamente y puede desembocar en distintas dolencias: aumento de la tensión arterial

o del colesterol, diabetes, etc. Sobre todo, si no hemos estado pendientes del mismo. Los huesos y las articulaciones también se resienten y nos pueden ocasionar más o menos molestias, pero ya notamos que se quejan. Nuestra resistencia física también es menor, la memoria empieza a fallar y nos cuesta más concentrarnos. Incluso, la actividad sexual puede verse mermada.

Sin embargo, no tenemos razones para asustarnos. Debemos aceptar positivamente estas mutaciones que forman parte de un proceso natural que nos aboca a otra fase de nuestra vida, que también nos ofrece posibilidades diferentes y atractivas. Ese optimismo debe ir acompañado de la firme decisión de rectificar, si es necesario, para poner coto a los problemas o riesgos de salud que tengamos. ¡Nunca es tarde!

No hay que hacer nada extraordinario, salvo adquirir o retomar unas costumbres saludables: una alimentación equilibrada, ejercicio físico regular, descanso adecuado, aprovechamiento y disfrute del ocio...

■ **Alimentación.** La dieta ha de ser variada, con abundantes frutas, verduras, legumbres, arroz y cereales integrales. Se debe comer más pescado –blanco o azul– que carne; consumir lácteos y derivados preferiblemente desnatados, y evitar los productos refinados y precocinados, los fritos, los rebozados y el alcohol. Y beber abundantes líquidos y procurar hacer cinco comidas al día.

■ **Ejercicio físico.** Su práctica regular, y adaptada a la edad y condiciones de cada uno, ayuda a perder peso y bajar la tensión arterial y los niveles de colesterol. El taichi es una alternativa excelente, pues mejora el equilibrio y la coordinación, y calma la mente.

A continuación, abordamos los principales problemas de salud que se pueden presentar, así como la manera ▶▶

◀ **HIPERTENSIÓN ARTERIAL.** Es el aumento crónico de las cifras de presión arterial sanguínea por encima de los valores establecidos. Se dice que una persona es hipertensa cuando están por encima de 140/90. La hipertensión, que puede ser leve, moderada o grave en función de las cifras tensionales, es un factor de riesgo cardiovascular. Se agrava cuando se asocia con hipercolesterolemias, hiperuricemias o diabetes.

Las medidas higiénico-dietéticas son imprescindibles: reducir el peso si es necesario; disminuir el consumo de sal, tanto el que se añade a las comidas como el contenido en ciertos alimentos; minimizar la ingesta de grasas animales y aumentar la de frutas, verduras y legumbres; moderar el consumo de alcohol y bebidas excitantes; suprimir el tabaco; realizar diariamente ejercicio físico suave; evitar estados de estrés... En caso de hipertensión leve, algunas plantas medicinales como el Espino blanco, el Olivo o el Ajo pueden contribuir a su control.

AUMENTO DEL COLESTEROL. Puede deberse a motivos genéticos o dietéticos (una alimentación con alto contenido en grasas saturadas). Asimismo, la obesidad; los medicamentos (corticoides, anticonceptivos, betabloqueantes...); diversas enfermeda-

des (síndrome nefrótico, hipotiroidismo, diabetes descompensada...); el tabaquismo; la falta de ejercicio físico, o el consumo excesivo de alcohol pueden contribuir a su incremento. El colesterol constituye un importante factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.

Los alimentos y suplementos con Omega 3 (aceites de pescado, semillas de Chía y de Lino, nueces...) y plantas como la Alcachofa o el Té verde son, junto con la alimentación y la práctica de ejercicio físico, buenos aliados para mantener los niveles adecuados de colesterol.

HUESOS FRÁGILES. Es muy importante que nuestros huesos estén fuertes para poder disfrutar de una vida activa. Llevar una alimentación adecuada, reducir el consumo de alcohol, no fumar, realizar ejercicio de forma regular (caminar, correr, bailar, subir y bajar escaleras, jugar al tenis...) son medidas preventivas que sirven para protegerlos y evitar determinadas patologías como la osteoporosis o las fracturas óseas, entre otras.

Destacamos algunas de las sustancias y plantas que ayudan a fortalecer nuestros huesos:

Minerales: Calcio (evita la aparición de osteoporosis); Fósforo (interviene en su



Harpagofito
(*Harpagophytum
procumbens D.C.*)



Soja (*Glycine max*)



Espino blanco
(*Crataegus
oxyacantha L.*)



Diente de león (*Taraxacum officinale
Weber*)



Los trastornos originados por la menopausia se pueden aliviar con la ayuda de determinadas plantas medicinales

formación, desarrollo y mantenimiento); Flúor (mantiene estable la matriz mineral de los huesos); Magnesio (ayuda a fijar el Calcio), y Silicio (estimula las células que participan en la formación de huesos y cartílagos).

Vitaminas. La vitamina D favorece la absorción del Calcio. Tomar el sol estimula la formación de esta vitamina en el organismo. Se recomienda entre 5 y 10 minutos al día evitando las horas de mayor intensidad.

Plantas: remineralizantes naturales (Cola de caballo, Ortiga verde, Diente de león, Alfalfa...); antiinflamatorias y antirreumáticas (Harpagofito, Sauce, Ulmaria...), u otras que favorecen la cicatrización de los huesos (Cola de caballo, Alfalfa, Árnica...).

MENOPAUSIA. Es una etapa en el ciclo vital de la mujer y se define como la desaparición definitiva de la menstruación. Se debe al cese de la función ovárica y la consiguiente falta de estrógenos y ocurre generalmente entre los 45 y 55 años.

Los síntomas más frecuentes en los pri-

meros momentos suelen ser, entre otros, sofocos, palpitaciones, nerviosismo, sudoración, insomnio, ánimo deprimido, molestias urinarias, sequedad vaginal o dolores musculares y articulares difusos.

Si bien éstos son importantes por la repercusión que pueden tener en el bienestar de la mujer, hay otros problemas asociados a la falta de estrógenos que, a largo plazo, representan una mayor amenaza para la salud, como el riesgo cardiovascular o la pérdida de masa ósea. Las isoflavonas de Soja pueden ayudar a aliviar las molestias ocasionadas por esa carencia hormonal.

ALTERACIONES DE LA PRÓSTATA. En el hombre, en torno a los 50 años, se suele dar un agrandamiento de la glándula prostática como consecuencia de los cambios hormonales que se producen con la edad. Los indicios más habituales son el aumento de la necesidad de orinar, sobre todo, por la noche; la dificultad en la micción; el goteo terminal, y la retención de orina.

Se pueden paliar con algunas medidas sencillas, como evitar la ingesta de grandes cantidades de líquido en poco tiempo; evacuar con la frecuencia que sea necesaria; evitar alimentos picantes, embutidos, salazones, especias, alcohol y tabaco, ya que irritan la próstata y los conductos urinarios... Es aconsejable caminar con frecuencia, pues ayuda a descongestionar la zona pélvica y perineal.

Las semillas de Calabaza y algunas plantas como el Sabal o la raíz de la Ortiga verde se suelen utilizar para aliviar las molestias ocasionadas por este trastorno.

DISFUNCIÓN SEXUAL. En caso de disminución de la libido, apatía sexual o dificultades en la erección, hay ciertas plantas que pueden contribuir a mejorarla: la Damiana, el Ginseng o la Alholva son algunas de las más utilizadas. ■

APARATO DIGESTIVO

LA BASE DE LA SALUD

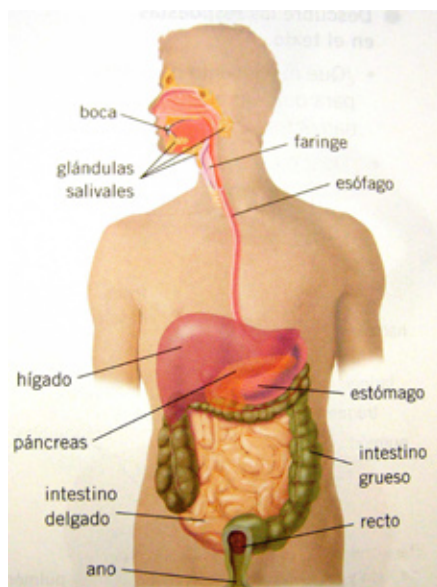
Dispone de un mecanismo de inmunidad que constituye, sin duda, el sistema de defensa natural más importante del cuerpo humano. Cuidar su buen estado es clave para lograr una salud envidiable.

Isabel Molinero / Departamento Médico de Soria Natural

Investigaciones realizadas en los últimos años han llevado a constatar la importancia e influencia del aparato digestivo en el mantenimiento de nuestra salud. O lo que es lo mismo, existe una estrecha relación entre su correcto funcionamiento y el de los demás sistemas orgánicos. Cuando nuestro aparato digestivo presenta alguna alteración para desempeñar óptimamente sus funciones, se producen desequilibrios en el cuerpo que pueden generar enfermedades. Por el contrario, si lo mantenemos en buenas condiciones, todos los demás componentes trabajarán perfectamente, lo que contribuirá a que nuestro cuerpo mantenga la energía y la vitalidad necesarias.

Barrera protectora

No podemos olvidar que nuestro aparato digestivo, además de realizar el proceso de la digestión, que consiste en la transformación de los alimentos que ingerimos para extraer de ellos los nutrientes que contienen y eliminar los desechos, juega otro papel capital: intervenir en la función defensiva del organismo. La mucosa del intestino delgado sirve como barrera protectora contra muchos agentes invasores externos —gérmenes, toxinas, grandes moléculas— y,



Recreación del aparato digestivo

además, dispone de un mecanismo de inmunidad que constituye, sin duda, el sistema de defensa natural más importante del cuerpo humano.

Existen múltiples factores que pueden alterarlo: masticar poco la comida; ingerir demasiado deprisa; carecer de enzimas digestivas; consumir alimentos modificados genéticamente o cocinados a altas temperaturas, lo que modifica la estructura de sus proteínas; tomar productos a

los cuales somos alérgicos o intolerantes; seguir medicaciones inadecuadas; aportar a través de las comidas poca fibra o grasas saturadas en exceso; exponerse exageradamente a la contaminación ambiental y a los metales pesados... También los aditivos de los alimentos; las infecciones virales y bacteriales; el estrés físico y emocional; el sedentarismo; la alteración del equilibrio de la flora intestinal, pasando de una de fermentación a una de putrefacción...

Lesiones de la mucosa intestinal

Todos estos factores producen una agresión continua y prolongada sobre nuestro aparato digestivo, lo que causa lesiones en la mucosa intestinal, pues se atrofian las vellosidades y aumenta la permeabilidad del intestino delgado. Esto hace que los gérmenes, proteínas externas, macromoléculas de los alimentos, toxinas generadas por la flora alterada, etc. puedan atravesar fácilmente la pared intestinal y llegar a la sangre, desde donde son depositados en los diversos tejidos del cuerpo produciendo dolor e inflamación. Según estudios recientes, existe una estrecha relación entre el mal estado y el incorrecto funcionamiento del aparato digestivo, con el incremento del número de personas que padecen enfermedades crónico-degenerativas, como arteriosclerosis, diabetes, Alzheimer, derrames cerebrales, hipercolesterolemias, cáncer, cataratas, artritis reumatoide, asma...

Desde luego, la medida más importante y efectiva que podemos adoptar es la de poner nuestro aparato digestivo a punto y procurar cuidarlo tenazmente a través, sobre todo, de la alimentación. No sólo hay que tener en cuenta el tipo de alimentos que ingerimos (biológicos, que no estén modificados genéticamente), sino también la forma de prepararlos, ya que cuando lo



La mejor manera de cuidar el aparato digestivo es a través de la alimentación

hacemos a temperaturas superiores a los 110°C, estamos propiciando la acumulación en nuestro cuerpo de determinadas sustancias difíciles de eliminar. Se les llaman compuestos avanzados de la glicación y de la lipoxidación, generados a través de las denominadas «reacciones de Maillard», que también alteran el funcionamiento del organismo.

Estas sustancias se generan en grandes cantidades cuando cocinamos los alimentos a altas temperaturas (asados, a la brasa, fritos...), y así no sólo reducimos su calidad nutricional (disminuye la presencia de enzimas, vitaminas y oligoelementos), sino que, además, provocamos la aparición de otras nuevas potencialmente dañinas para nuestro aparato digestivo y, por tanto, para todo nuestro organismo. ■

UNA MADUREZ SALUDABLE

Siempre hay que cuidar nuestra salud. Desde pequeñitos, la prevención hay que convertirla en un hábito para evitar en el futuro problemas de salud de mayor o menor gravedad. Ahora bien, a partir de los 50 años, cuando el organismo alcanza su madurez, conviene intensificar esa precaución para protegerlo de determinados trastornos específicos y garantizar una buena calidad de vida.

MINCARTIL. Complemento dietético, de asimilación rápida y completa, que actúa como importante fuente de aminoácidos de origen vegetal enriquecido con vitaminas y minerales. Los aminoácidos son la base estructural del colágeno, componente clave de las articulaciones. PVP: 19,11 € (Classic bote). 20,77 € (Classic tablets). 29,90 € (Reforzado con Cúrcuma longa bote). 26,95 € (Reforzado con Cúrcuma longa tablets).



COMPOSOR 41 GINCOX. Mezcla de extractos secos de Ginkgo biloba y otras plantas que ayuda a activar la circulación y, lógicamente, a mejorar la actividad mental. PVP: 10,11 €.



CÁPSULAS 16-C DOLOGÉN. Cápsulas compuestas de Harpagofito, Sauce y Ulmaria que ayudan a aliviar las molestias propias de procesos degenerativos articulares. PVP: 12,62 €.



RESVERASOR +. Es un jugo deshidratado de piel y semillas de Uvas negras con elevada capacidad antioxidante. Contribuye a luchar contra las huellas que dejan los radicales libres en el organismo. PVP: 19,50 €.



CALCIFLAVÓN. Elaborado a partir de Soja de primera calidad, enriquecida en isoflavonas, minerales (Calcio, Fósforo, Magnesio y Silicio) y vitamina D. Es un producto específico para la mujer, muy eficaz en ciertos trastornos que se presentan durante su etapa madura. PVP: 19,11 € (sobres).

Cuidados para la base de nuestra salud



CYRASIL. Es un jugo de Rábano negro, Alcachofa y Cardo mariano con lecitina de Soja rica en fosfatidilcolina que ayuda a depurar el organismo y favorece la renovación interior. Es uno de los productos que integran la gama *Fitoinnovación*. PVP: 17,52 €.



INTESTIN REGENERATION. Favorece la regeneración de la flora intestinal. Este producto de la gama «Primera Medicina» contiene prebióticos en forma de fructo-oligosacáridos y probióticos en forma de flora bacteriana microencapsulada entérica, lo cual garantiza que casi la totalidad llegue al intestino. PVP: 24 €.



INULAC +. Es un producto que mezcla enzimas digestivas y probióticos, prebióticos y ácido láctico que ayuda a superar las molestias típicas de las digestiones lentas o la pesadez de estómago, y a recuperar la flora intestinal. PVP: 8,65 € (tablets).

GLUTATION RENOVATION. Ejerce una acción antioxidante general. Ayuda a la eliminación de toxinas endógenas y exógenas, y de una forma preponderante en los procesos de defensa contra el estrés oxidativo. PVP: 10,50 €.



CANDICLEAN. Este producto pionero, compuesto de aceites esenciales de Orégano y Clavo, ayuda a reducir la colonización por levaduras en el colon. PVP: 11,60 €.



Cuerpos fuertes en otoño



MINUSGRIP. Concentrado de bayas de Saúco y Granada, enriquecido con Vitamina C, Zinc y Lactoferrina, que contribuye a reforzar las defensas naturales del organismo y a reducir la duración e intensidad de los efectos del rigor invernal. PVP: 13,07 €.

EXTRACTO DE PROPÓLEO.

Extracto natural de Propóolis que influye positivamente en nuestras defensas. Aumenta la resistencia del organismo frente a las agresiones invernales. PVP: 12,20 €.



CÁPSULAS 23-C FENSATÍN. Mezcla de Equinácea y extracto de Propóleo que ayuda a aumentar la capacidad defensiva del organismo, lo que la convierte en un medio tanto para ayudar a prevenir como para aliviar los síntomas propios de las afecciones invernales. PVP: 16 €.



NOVEDAD

Soria Natural ha preparado el «Pack Invierno», que incluye tres productos: *Inmunoden Senior* o *Inmunoden Junior*, *Propolin* y *Composor 8 Echina Complex*, para hacer más fuertes nuestras defensas naturales y evitar que el rigor invernal tenga efectos negativos sobre nuestra salud. Además, incluye unas prácticas orejeras y una completa guía para aprender a reforzar las defensas de toda la familia
PVP: 28,50 €

¡Arriba las defensas!



FOST PRINT. La de estos energéticos naturales es una de las gamas más señeras de **Soria Natural**. Aporta al organismo la energía que necesita para mantener un alto rendimiento físico e intelectual. Se presenta en cuatro

variedades: *Fost Print Classic*, *Fost Print Plus*, *Fost Print Junior* y *Fost Print Sport*. PVP: 21,70 € (Fost Print Classic, Fost Print Junior y Fost Print Plus) y 22,96 € (Fost Print Sport).

Siempre con el peso idóneo

CON MÁS FIBRA
AHORA
CON MEJOR SABOR

CAPSLIM. La acción conjunta de los concentrados de Pimiento (*Capsicum Annuum L.*) y Té verde (*Camella Sinensis L.*) ayuda a mejorar la silueta pues estimula el efecto termogénico. A través de éste, el organismo desecha el exceso de calorías para que no se depositen como grasas almacenadas. PVP: 17,66 €.



QUEMAVIT. Comprimidos que actúan de modo favorable en el metabolismo, movilización y combustión de la grasa. PVP: 9,84 €.



DRENALIMP. Compuesto por una cuidada selección de plantas, Alcachofa, Diente de león, Manzanilla amarga y Melisa, favorece la eliminación y el drenaje renal. Es el producto ideal para iniciar una dieta. PVP: 9,84 €.



ABDOGRÁS. Compuesto de extractos de Melisa, Morera y Ajenjo que actúa sobre el metabolismo y la movilización de la grasa, sobre todo a nivel abdominal, ayudando a reducir su acumulación y localización. PVP: 19,50 €.

ISABEL MOLINERO

DIRECTORA DEL DEPARTAMENTO MÉDICO DE SORIA NATURAL

«La Primera Medicina es idónea para prevenir y tratar las enfermedades crónico-degenerativas»

Juan D. Carvajal

Isabel Molinero descubrió la Medicina Natural hace ya 25 años, cuando buscaba remedios alternativos para determinados pacientes que no respondían a los tratamientos alopáticos. Por aquella época, conoció al fundador y presidente de **Soria Natural**, Antonio Esteban, quien le ayudó a profundizar en la materia y le presentó a destacados profesionales y expertos en Fitoterapia. Actualmente, dirige el Departamento Médico de este laboratorio y coordina el proyecto de la «Primera Medicina»: «un método cuya finalidad es la de aconsejar una forma efectiva de alimentación y de suplementación con sustancias específicas que contribuyen a mantener la salud y el buen estado del aparato digestivo», explica.

¿En qué hechos científicos se basa esta teoría de fundamentos hipocráticos: «Que tu alimento sea tu medicina»?

Nos hemos apoyado en los trabajos de grandes investigadores como Jean Seignalet, la doctora Catherine Kousmine, el Premio Nobel de Química Linus Pauling, el doctor Guy-Claude Burger, el doctor Jacques Fradin, Alain Bondil, André Denjean y el chileno Manuel Lezaeta Acharán.

¿Qué ha llevado a Soria Natural a diseñar y poner en práctica un proyecto sobre la «Primera Medicina»?

Nuestra preocupación por aportar nuevos conceptos que ayuden a los profesionales de la salud a dar un enfoque diferente al origen de determinadas patologías crónico-degenerativas. La «Primera Medicina», que ayuda de manera decisiva al correcto funcionamiento del organismo manteniendo

en buen estado el aparato digestivo, incide tanto en la prevención como en el tratamiento de enfermedades crónicas.

¿Por qué la «Primera Medicina» tiene su punto de mira en el aparato digestivo?

El aparato digestivo interviene en la función defensiva del organismo. Es una barrera física de protección que impide la entrada de gérmenes, toxinas y otras macromoléculas desde la luz intestinal a la sangre o la linfa, a través de las cuales se distribuyen

a todas las células del organismo. Proporciona un lugar de asentamiento a la flora intestinal. Pero, sobre todo, presenta un mecanismo de inmunidad que constituye el sistema de defensa más importante del organismo. Cuando se altera alguna de estas funciones, el aparato digestivo permite

«Además de asimilar y absorber los alimentos, y excretar los desechos, el aparato digestivo interviene en la función defensiva»



el paso de determinadas sustancias que resultan dañinas para el organismo.

También mantiene que determinadas enfermedades crónico-degenerativas, cada vez más habituales en los países desarrollados, tienen su origen en la alimentación.

El incremento de personas que padecen enfermedades crónico-degenerativas (arteriosclerosis, diabetes, enfermedad de Alzheimer, cáncer, artritis reumatoide, asma, etc.) no sólo es consecuencia del progresivo envejecimiento de la población. Los cambios en los hábitos dietéticos, el sedentarismo y el estrés físico y emocional tienen una gran influencia en su etiología, así como la reducción del consumo de fibra; el aumento del de grasas saturadas y trans; el abuso de alcohol, café y tabaco; la deficiente higiene de los alimentos, o una dieta pobre en nutrientes. Además, la ingesta de alimentos procesados, refinados, no biológicos y la forma de cocinarlos, a temperaturas elevadas superiores a 110°C, propician la generación de sustancias tóxicas y cancerígenas. Por ello, el tipo de alimentos que ingerimos y, fundamentalmente, la forma de prepararlos adquieren una gran influencia sobre nuestra salud.

¿Recomienda suplementar nuestra alimentación con algún producto natural?

Si la persona lleva una alimentación equilibrada y su aparato digestivo se halla en buen estado, no es necesario. Sin embargo,

hoy en día esto no es lo común, por lo que sí suele ser aconsejable.

¿Cuáles son las características principales de las gamas de productos de «Primera Medicina» que ha lanzado Soria Natural al mercado?

Hemos desarrollado dos líneas. Una de suplementos nutricionales que contribuyen a mantener en buen estado el aparato digestivo y potencian su capacidad defensiva. Y otra de alimentos ya elaborados por debajo de los 110°C, que nos permiten seguir este método con facilidad. A través de los suplementos, aportamos sustancias que tienen la capacidad de regenerar la mucosa intestinal lesionada; protegen el intestino de la acción de los radicales libres; impiden el asentamiento y desarrollo de candidas intestinales; potencian e incrementan la capacidad desintoxicante y antioxidante del hígado; relajan la musculatura intestinal, y equilibran la secreción gástrica. La de alimentos consta de 10 productos diferentes realizados con materias primas ecológicas de gran calidad. En ellos se respeta al máximo la actividad enzimática de sus ingredientes y se evita la generación de residuos tóxicos como consecuencia de la modificación de la estructura de las proteínas que causa su preparación a elevadas temperaturas. De esta manera, su ingestión es totalmente neutra frente al sistema inmunitario intestinal. ■



El chocolate es uno de los alimentos que más se antoja en momentos de tensión o nerviosismo

LA CONEXIÓN

ESTADO EMOCIONAL-COMIDA

El éxito de la dieta depende, en gran medida, del estado emocional de quien se somete a ella. La ansiedad o el estrés generan antojos de alimentos con alto contenido en azúcares o de otros excluidos de la pauta alimentaria.

Jessica Lamy García / Departamento de Nutrición y Dietética de Soria Natural

Cuando decidimos ponernos a dieta, a todos nos gustaría –y, a veces, lo buscamos inconscientemente– dar con un remedio infalible que nos haga perder esos kilos que tanto nos molestan. Y, siempre, soñamos con la existencia de alguna dieta milagrosa y rápida que nos los quite de encima en un abrir y cerrar de ojos. Pero no es tan fácil. El primer paso que se ha de dar es adquirir consigo mismo el compromiso de seguir a pie juntillas, el tiempo necesario, las indicaciones que nos marquen los especialistas en dietética y nutrición en cuyas manos siempre debemos ponernos.

Obviamente, cuando se opta por equilibrar la balanza, resulta imprescindible estar animado y, lo más importante, prolongar esa motivación en el tiempo. Al igual que en cualquier otro reto personal que podemos plantearnos en nuestra vida cotidiana, debemos estar convencidos de que los beneficios que vamos a obtener con el logro que perseguimos, compensan el esfuerzo y el sacrificio que requieren.

La facilidad o la dificultad que representa una dieta depende de cada persona. No es igual para todo el mundo. Varía en función de numerosas variables. El estado psicológico tiene mucho que ver, así como la implicación y la mentalización. Además, se exige cambiar de estilo de vida y aprender

a elegir los alimentos con menos calorías, cocinar con poca grasa, descansar adecuadamente, incrementar el ejercicio físico...

Tratamiento con rigor

De todas maneras, el aspecto psicológico y emocional no sólo está íntimamente relacionado con el resultado, sino que incide en el mismo de una forma considerable. La ansiedad y el estrés no ayudan absolutamente nada. El éxito de una dieta no radica solamente en ponernos una fecha de inicio y otra de término; en tener una voluntad férrea; en estar muy estimulados... En buena medida, está subordinado al estado emocional en el que nos hallamos.

No todo momento es adecuado para ponernos a dieta. Es inapropiado comenzarla en periodos en los que estamos especialmente tristes o apáticos, o tenemos nuestra autoestima por los suelos. En esas circunstancias no llevaremos el tratamiento con rigor y, por tanto, fracasaremos en nuestro intento.

¿No te ha ocurrido nunca que en circunstancias de desánimo recurras, sin poder controlarlo, a ciertos alimentos? Ese consumo indisciplinado es una respuesta que no podemos refrenar a algún sentimiento. Buscamos saciarnos con productos altos en azúcares o grasas para paliar esa sensación. Esa actitud incorrecta interfiere naturalmente en el tratamiento dietético impidiendo alcanzar el objetivo.

Los polos «comida-ánimo» están conec-

tados. Lo que comemos está muy relacionado con lo que sentimos. Siempre hay un motivo por el cual encauzar nuestros sentimientos y emociones a través de la comida.

Nuestro ánimo está influenciado por ciertos neurotransmisores –sustancias químicas que emiten mensajes a través del sistema nervioso hacia y desde el cerebro–, los cuales regulan el estado psíquico, el apetito y otras funciones cerebrales. De ahí que si comemos mucho o poco, se produzca un impacto en nuestra psique.

Cuando tenemos ansiedad por el dulce, lo más frecuente es recurrir al chocolate, los pasteles o los bollos. Pero si la tenemos por lo salado, solemos optar por los snacks, las patatas fritas o el queso. Todos estos alimentos hacen incrementar el aporte calórico al organismo y, consecuentemente, el peso. Suelen estar compuestos de ciertas sustancias que influyen en nuestro estado anímico. Por ejemplo, el triptófano, presente en el chocolate, es un aminoácido precursor de la serotonina, un neurotransmisor que genera una sensación de placer y bienestar.

¿Cómo podemos controlar esa necesidad compulsiva? La única manera es la de seguir una dieta equilibrada en la que no falte ninguno de los grupos de alimentos. Además de cinco comidas para evitar episodios de hipoglucemia o que el organismo se desmande, no se debe optar por dietas estrictas. Y, sobre todo, hemos de encontrarnos bien emocionalmente. ■



Bebida de Avena con Calcio



Es un nuevo miembro de la familia de Bebidas Vegetales de **Soria Natural**. La de Avena, uno de los productos que más relevancia ha adquirido en el mercado por su calidad e innovación, ha sido enriquecida con Calcio, un mineral indispensable para la masa ósea. Es una bebida muy nutritiva con un sabor único, que se presenta como una auténtica alternativa a la leche de vaca.



Bebida de alfalfa

Es una nueva alternativa a la leche animal que se incorpora al catálogo de **Soria Natural**. Cien por cien vegetal, carece de colesterol y su contenido en sodio y grasa es bajo.

Cremas y purés de verdura ecológica



Sin lactosa, sin colesterol, cien por cien vegetales y ricos en ácidos grasos insaturados, aportan numerosos nutrientes. Elaborados con verduras cultivadas en las plantaciones de la propia empresa, cuenta con siete variedades: *Crema de boletus*, *Crema de calabacín con quetu*, *Crema de cebolla*, *Crema de verduras*, *Puré de alcahoña*, *Puré de calabaza* y *Puré de judías verdes*. PVP: entre 2,20 y 4,10 €.

La gama «Primera Medicina»



Soria Natural ha desarrollado una serie de platos adaptados a los planteamientos de la llamada «Primera Medicina». Esta línea se elabora con la selección de las mejores materias primas, con nuevos protocolos de procesamiento y conservación y de las temperaturas a las que se preparan los productos. Son platos preparados con ingredientes cien por cien naturales que garantizan las

necesidades nutritivas y energéticas del organismo. Los 10 nuevos productos son: *Albóndigas vegetales de tofu y verduras*; *Guisantes estofados*; *Estofado de habas verdes*; *Judías verdes estofadas*; *Quinoa precocinada*; *Ensalada de arroz*; *Verduras en su jugo*; *Judías verdes estofadas con Tofumeat*; *Verduras en su jugo con Tofumeat* y *Pisto de la huerta*. PVP: entre 4,25 y 5,25 €.



NOVEDAD



NUEVOS EDULCORANTES. Nuestra empresa acaba de presentar dos nuevos edulcorantes. *Steviat*, en comprimidos y gotas, es un extracto elaborado a base de *Stevia rebaudiana*, también llamada «azúcar verde», una

planta original de la región tropical de Sudamérica. Por su parte, *Sucralt*, en comprimidos, es un edulcorante fabricado a partir del azúcar con reducido aporte calórico. Gran sabor y potencia edulcorante.



CRACKERS. Elaborados con harina integral de Espelta primitiva (cien por cien) o Escanda, tienen un alto contenido en proteínas y fibra. Se presenta en cuatro variedades: sésamo, pimiento rojo, pipas y cebolla. Son eco snacks ecológicos que se suman a otros que ya conforman esta gama: *Mixto Vegetal* y *Patatas Iritas*. PVP: 1,75 €.



Seitán

Al igual que el Tofu, es una de las principales fuentes de proteínas para los vegetarianos. Se trata de gluten del trigo cocido con tamari y soya, salsas elaboradas con Soja. Idóneo para freír, hornear o asar como se haría con un filete de carne. Su sabor, aroma y textura son excelentes.

PVP: 3,44 €.



ROLLITOS DE TOFU. Gracias al Tofu, su principal ingrediente, son ricos en proteínas como la carne, los huevos o la leche. Suave y digestivo, no contiene colesterol y tiene escaso contenido

en grasas saturadas y carbohidratos. Se presenta en cinco variedades: con olivas, con alcachofa, con patatas, con pimiento verde y cebolla y con sésamo. PVP: 2,28 €.

Listos para tomar



Las legumbres han de ser un componente clave en nuestra dieta porque aportan proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Gracias a esta línea de productos, comerlas periódicamente ya no es un problema. Sólo hay que calentarlas y consumirlas. Entre ellos se encuentran *Garbanzos estofados con verduras*, *Judías rojas estofadas* y *Judías blancas estofadas*. También merece la pena saborear las *Albóndigas vegetales estofadas*. PVP: 2,53 €, 3,53 € (Albóndigas estofadas).

Ganarse la confianza de los vecinos



Javier Arroyo

María Salmerón y su marido, **Javier Arroyo**, abrieron en 2008 el centro de **Soria Natural Golden Class** en Cieza (Camino de Murcia, 91). En los cinco años anteriores, habían trabajado como empleados en una franquicia dedicada a tratamientos dietéticos. Esta experiencia les hace valorar especialmente la filosofía de la empresa soriana.

A medida

Javier Arroyo explica que en **SNGC**, «el asesoramiento nutricional se adapta al día a día del paciente y a sus patologías». Los consejos que se les da, la dieta que se les prepara y los productos que se les recomienda «no responden a un patrón general, sino a cada persona

concreta. Además, en todos nuestros centros, siempre hay un profesional de la dietética y la nutrición».

– *¿Cuál fue la principal razón que les llevó a emprender un negocio de esta clase?*

– Al haber trabajado en este ámbito y gustarnos esta materia –María José es bióloga y no sólo conoce bien la Fitoterapia, sino que le atrae mucho, y yo soy nutricionista–, pensamos que una franquicia como la de **Soria Natural Golden Class** sería una buena salida. Aparte de que nos hacía mucha ilusión ayudar a la gente a cuidarse y a mejorar su calidad de vida.

– *¿Qué nivel de conocimiento sobre la Medicina Natural, sus productos y beneficios se encontraron*

en su zona de influencia, cuando pusieron en marcha el centro?

– Más bien bajo. Muchas de las personas que acudían a la tienda tenían un conocimiento erróneo de la Medicina Natural en general. También detectamos cierto miedo a probar estos productos, así como cierta desconfianza a que les resultaran eficaces. Hemos ido, paso a paso, tratando de hacerles ver a muchos vecinos de nuestro pueblo que es tan buena como la farmacológica, que no es excluyente y que prácticamente no tiene efectos secundarios. Yo creo que le estamos dando la vuelta y nos estamos ganando la confianza de la gente, que empieza a verla como una alternativa sana y eficaz. ■

Valdés, Premio Fost Print

Víctor Valdés, el portero titular del Barcelona FC, ha sido el ganador del *Premio Fost Print al jugador con más energía* de la Liga BBVA 2011-2012. La distinción fue entregada al futbolista de Hospitalet de Llobregat en la Ciutat Esportiva Joan Gamper, al término de la temporada y días antes de que se concentrara con la Selección Española.

Valdés, que sucede en esta tercera edición a Andrés Iniesta y Xavi Hernández, ganadores de la segunda y primera, respectivamente, fue elegido por los lectores del diario Sport y por los televidentes del programa «La Ronda»



Í Víctor Valdés tras recibir el premio

del *Canal Català TV*.

Asimismo, el guardameta del RCD Espanyol **Cristian Álvarez** y el delantero del RCD Mallorca

Víctor Casadesús fueron los elegidos entre sus seguidores como los jugadores Fost Print con más energía de sus equipos.

En los escaparates del mundo

Soria Natural sigue estando presente en los eventos internacionales más importantes del sector para dar a conocer sus productos y establecer contactos con distribuidores y empresarios con el fin de seguir ganando cuota de mercado más allá de España.

Participó en la ciudad alemana de Nuremberg en *Biofach 2012*, la feria de alimentación ecológica más importante del mun-

do. Los asistentes mostraron un gran interés por las bebidas vegetales, sobre todo por la de Avena. «Ésta —explican desde el Departamento de Exteriores— se ha convertido en uno de los productos estrella, ya que hay pocas compañías que la fabriquen y muchas menos que la ofrezcan con la calidad de la nuestra». Y, más tarde, estuvo presente en la *Private Label Manufacturing Association*

(*PLMA*), un certamen centrado en la marca del distribuidor o marca blanca. Allí nuestra empresa dio a conocer las líneas de alimentación ecológica y fitoterapia, así como los suplementos dietéticos. En ambas ferias, concluyen las mismas fuentes, «mostraron mucho interés representantes de firmas internacionales de contingentes hasta ahora nuevos para nosotros».

bonalin

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

ω_3 ω_6

mezcla de aceites de

- semillas de lino
- semillas de borraja
- germen de trigo



EQUILIBRIO PARA TU ORGANISMO




SoriaNatural®

... y síguenos en





fortalece tus
defensas
... y las de los tuyos


SoriaNatural[®]

PROTEGIÉNDOSE DEL
30 años
INVIERNO

COMPOSOR 8

echina complex

Mezcla de extractos y aceites esenciales de **equinácea**, **propóleo** y **tomillo**.

**MÁS DE 150.000 FAMILIAS
YA CONFÍAN EN COMPOSOR 8**