

QV

QUALITAS VITAE

10
primavera / verano 2011
SoriaNatural

DIETA:

La grasa
más peligrosa

FITOTERAPIA:

Sinónimo
de prevención

MEDICINA NATURAL

La gran aliada
de los deportistas

RENOVARSE
POR DENTRO



04. DEPURACIÓN: LIMPIEZA INTERIOR 10. FITOTERAPIA IGUAL A PREVENCIÓN 14. ALIADOS PARA SUPERAR LOS RETOS DEPORTIVOS 16. ESTÓMAGO A PUNTO 19. PLANTAS QUE CURAN 21. MEDICINA NATURAL: SEPARAR EL GRANO DE LA PAJA 26. PRODUCTOS DE FITOTERAPIA 32. ENTREVISTA A CHEMA MARTÍNEZ 34. LA GRASA MÁS PELIGROSA PARA LA SALUD 36. BEBIDAS VEGETALES: LA ALTERNATIVA A LA LECHE 38. MENÚ ECOLÓGICO 40. ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA 44. DE AQUÍ Y DE FUERA

apiedepágina

Renovación



Antonio Esteban
Presidente de
Soria Natural

Tus órganos eliminadores necesitan periódicamente ayuda para limpiarse y remozarse. En algunas circunstancias, tu hígado, riñones, intestino... están tan cargados que no pueden por sí mismos desechar todos los residuos que se han ido acumulando en el organismo. Al final del invierno, la cantidad de sustancias nocivas que pululan dentro del cuerpo es tan elevada que su capacidad de evacuarlas se queda corta. Su presencia no es inocua, ya que además de limitar su funcionamiento, pueden convertirse en la base de futuras enfermedades y dolencias.

Ese riesgo potencial hace recomendable empezar la primavera con una depuración. No hay que hacer nada extraordinario, salvo adoptar una dieta alimenticia fundamentada en verduras y frutas, y

una abundante ingesta de agua. Y ayudarse de la fitoterapia. Numerosas plantas medicinales contribuirán a ese saneamiento.

Pero no te conviertas en tu prescriptor. Acude a un especialista y haz esa cura bajo su supervisión y su asesoramiento. No seas osado, puedes estar jugando con tu salud. Lo mismo te aconsejo si has decidido o te estas planteando ponerte a dieta para perder esos kilos que has ganado en los últimos tiempos. No te pongas en manos de «milagreros» que prometen siluetas escultóricas.

La Fitoterapia, la verdadera, la avalada científicamente, puede contribuir a esa purificación, reducir peso y prevenir posibles dolencias. Una especialidad médica más que no pretende ser alternativa de nada ni de nadie. ■

editor: Soria Natural. Polígono La Sacea, 2. 42162 Garray (Soria). Teléfono: 975 25 22 67. **consejo editorial:** Antonio Esteban (Presidente), Rafael Esteban, Fidel García, Carlos Carricajo, Manuel Lorrio, Isabel Molinero, Javier Macarrón, Gonzalo Irigoyen, J. Delgado. **director contenidos:** J. Delgado. **redacción:** A. Tarancón, J. Caballero, E. Gascón, M. Sanz y G. Hernández. **maquetación:** S. Valdivielso. **fotografía:** C. Marín. Archivo. **depósito legal:** 50-23/2002. **ISSN:** 1695 - 3746



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

LE OFRECEMOS UN
SERVICIO A LA CARTA



Descúbranos en el **902 111 021**
...o en nuestra web www.chronoexpres.com

Porque ahora, somos mucho más

Especialista en transporte urgente
de documentación y paquetería

 **CHRONO EXPRES**
grupo **Correos**

enportada

La desintoxicación del organismo es importante porque necesita eliminar las toxinas que alteran el equilibrio funcional del individuo

DEPURACIÓN

LIMPIEZA INTERIOR

El cuerpo humano necesita sanearse periódicamente; deshacerse de las sustancias nocivas que se introducen en su interior a través de diversas vías y que son perjudiciales para su salud.

Una alimentación rica en verduras y frutas, una hidratación adecuada y determinadas plantas medicinales ayudan a una depuración efectiva y a la estimulación de los órganos eliminadores.

reportaje: **estrella gascón**
departamento médico de soria natural

El cuerpo necesita, de vez en cuando, una depuración. No sólo es conveniente hacerla cuando se inicia una dieta de adelgazamiento como recomiendan los especialistas en Dietética y Nutrición. También se debe practicar periódicamente con el objetivo de eliminar la mayor cantidad posible de toxinas que ha ido acumulando en su interior. Se trata, por tanto, de «limpiar» todas aquellas sustancias que resultan nocivas para el organismo.

Ese saneamiento exige disminuir las sustancias tóxicas que ingerimos a través de una alimentación inadecuada, o de productos con aditivos químicos, o de hábitos nada saludables como el tabaco o, incluso, de la contaminación ambiental.

Y, además, se debe ayudar a los órganos eliminadores -hígado, riñones, piel o intestino- a realizar su función.

Cuando éstos trabajan con normalidad y el volumen de desechos no supera su capacidad de procesamiento, el cuerpo se mantiene limpio y las células pueden funcionar correctamente. Ahora bien, si la generación de esos residuos supera su capacidad de eliminación, el interior del cuerpo comenzará a cargarse progresivamente de toxinas por lo que el funcionamiento de los órganos se irá degradando paulatinamente.

Una acumulación excesiva de éstas suele tener manifestaciones claras: fatiga, digestiones pesadas, pérdida de apetito, dificultad para conciliar el sue-



Mucha agua

El agua resulta clave en las curas depurativas. Es un elemento esencial para que la limpieza del organismo sea más efectiva. Se recomienda beber entre litro y medio y dos litros al día. También los caldos de verduras, los zumos y jugos naturales, tanto de frutas como de hortalizas, o las infusiones son muy apropiados. Se puede preparar un buen caldo depurativo a base de apio, cebolla, puerro, perejil y borraja para ir consumiéndolo poco a poco, a lo largo del día.

enportada

Los síntomas de una **acumulación excesiva** de toxinas son múltiples: fatiga, disgestiones pesadas, pérdida de apetito, dificultad para conciliar el sueño, **decaimiento o astenia**

Plantas depurativas



El uso de plantas medicinales constituye una ayuda inestimable en las curas depurativas ya que actúan sobre los órganos encargados de eliminar las toxinas. Es otra alternativa sencilla de poder depurar nuestro organismo.

■ **Plantas depurativas hepáticas.** Ayudan al hígado a eliminar las toxinas del organismo además de protegerlo y estimular su función. Algunas de ellas son: Alcachofa, Cardo mariano, Rábano negro, Diente de león o Boldo.

■ **Plantas diuréticas.** Facilitan la eliminación de residuos tóxicos, ya que estimulan la función de los riñones. Entre las más significativas se encuentran Cola de caballo, Abedul, Zarzaparrilla, Grama, estigmas de Maíz, Bardana, Ortosifón, Lepidio u Ortiga verde.

■ **Plantas estimulantes de la circulación linfática.** El linfático es un sistema complejo de drenaje y transporte de líquidos y otras moléculas, y que además forma parte del sistema inmunológico. Destacan la albura de Tilo y las Algas.

■ **Plantas laxantes.** Contribuyen a limpiar el intestino. Hay laxantes mecánicos (semillas de Lino, salvado de Trigo o de Avena) que aumentan el volumen de las heces y favorecen la evacuación de las mismas de una forma fisiológica. Y también laxantes irritantes o estimulantes (Sen, Cáscara Sagrada o Frángula) que estimulan las terminaciones nerviosas del intestino y producen este efecto que, a veces, se acompaña de dolor o malestar abdominal. Estas últimas no conviene utilizarlas mucho tiempo porque el organismo se acaba acostumbrando.

■ **Plantas sudoríficas.** A través del sudor se eliminan sustancias de desecho. Dentro de este grupo, destacan la Bardana, el Saúco, el Tilo y la Borraja.



ño, decaimiento, astenia y otros signos que indican falta de energía. Por tanto, la depuración o la desintoxicación del organismo es importante porque necesita eliminar todas aquellas sustancias capaces de alterar el equilibrio funcional del individuo y su estado de salud.

Beneficios de la depuración.

Hacer una de vez en cuando ayuda a que el cuerpo se renueve, se recargue de energía y, simultáneamente, se descongestionen los principales órganos depurativos. Los efectos de una cura de este tipo se notan lógicamente en el plano físico, pero también en el mental.

■ **Permite** descansar a los órganos implicados en los procesos digestivos.

■ **Mejora** el aspecto de la piel.

■ **Favorece** la pérdida de peso y la adquisición de hábitos dietéticos más saludables y equilibrados.

■ **Promueve** una movilización óptima de la energía.

■ **Disminuye** los niveles de colesterol y triglicéridos.

■ **Regula** los niveles de glucemia en sangre.

■ **Mejora** los movimientos intestinales.

■ **Facilita** el control de la tensión arterial.

■ **Ayuda** a sentirnos mejor y más a gusto con nosotros mismos.

Cómo y cuándo realizar una depuración. Cualquier momento es bueno para hacerla, aunque la primavera quizá sea la época más propicia, ya que la variedad de frutas y hortalizas que se pueden encontrar en los mercados hacen de esta estación una época ideal para recuperar la energía y la vitalidad adormecidas durante el invierno.

No falta quien opta por un ayuno estricto. Pero no es necesario. Basta con curas más suaves

a base de zumos y jugos crudos, dietas de frutas y vegetales frescos, etc. Se recomienda una alimentación natural, sana y de fácil asimilación para ayudar a eliminar toxinas:

■ Tomar alimentos ecológicos, integrales, frescos y de temporada.

■ Evitar los lácteos.

■ El yogur y la fibra mantienen el buen funcionamiento intestinal, imprescindible en toda cura depurativa.

■ Alimentos ricos en antioxidantes (betacaroteno, vitaminas C y E, selenio, etc.) y otros fitoquímicos (polifenoles, antocianinas, flavonoides, resveratrol, etc.). Estas sustancias se hallan en frutas y verduras.

■ Los alimentos se deben consumir preferiblemente crudos, o también al vapor, en papillote o asados. Se deben evitar las salsas y los fritos, y moderar la ingesta de sal.

enportada

La depuración del organismo no exige ayunos estrictos; basta con curas suaves a base de zumos, jugos crudos, caldos vegetales, dietas de frutas y verduras y abundante consumo de agua

◀ ■ Se debe prescindir de carnes rojas o curadas, vísceras, productos refinados, conservas, azúcar, grasas saturadas e hidrogenadas, café y alcohol.

Alimentos. Las frutas y las verduras son nuestros mejores aliados. Hay una gran variedad, por lo que podemos elegir las que más nos gusten. Manzanas, peras, melón, sandía, uvas, piña, pomelo... Aportan agua, vitaminas y minerales; poseen capacidad saciante; regulan el tránsito intestinal y facilitan la evacuación de desechos por su contenido en fibra. Además, son una fuente importante de antioxidantes naturales beneficiosos para la salud. También son muy apropiadas verduras como los espárragos, las alcachofas, la lechuga, las acelgas, la judía verde, los tomates, la borraja, las coles, la berenjena... Muy recomendables para mantener un peso adecuado, ya que su aporte calórico es muy bajo.

También es conveniente

modificar algunos hábitos de vida: dormir las horas necesarias; mantener un peso adecuado; evitar el estrés; aprender técnicas de relajación, meditación y respiración; estar en contacto con la naturaleza; realizar deporte de forma regular, y mantener una actitud mental positiva. ■



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

LE OFRECEMOS UN
SERVICIO A LA CARTA



Descúbranos en el **902 111 021**

...o en nuestra web www.chronoexpres.com

Porque ahora, somos mucho más

Especialista en transporte urgente
de documentación y paquetería



CHRONO EXPRES

grupo **Correos**

enportada

La desintoxicación del organismo es importante porque necesita eliminar las toxinas que alteran el equilibrio funcional del individuo

DEPURACIÓN

LIMPIEZA INTERIOR

El cuerpo humano necesita sanearse periódicamente; deshacerse de las sustancias nocivas que se introducen en su interior a través de diversas vías y que son perjudiciales para su salud.

Una alimentación rica en verduras y frutas, una hidratación adecuada y determinadas plantas medicinales ayudan a una depuración efectiva y a la estimulación de los órganos eliminadores.

reportaje: **estrella gascón**
departamento médico de soria natural

El cuerpo necesita, de vez en cuando, una depuración. No sólo es conveniente hacerla cuando se inicia una dieta de adelgazamiento como recomiendan los especialistas en Dietética y Nutrición. También se debe practicar periódicamente con el objetivo de eliminar la mayor cantidad posible de toxinas que ha ido acumulando en su interior. Se trata, por tanto, de «limpiar» todas aquellas sustancias que resultan nocivas para el organismo.

Ese saneamiento exige disminuir las sustancias tóxicas que ingerimos a través de una alimentación inadecuada, o de productos con aditivos químicos, o de hábitos nada saludables como el tabaco o, incluso, de la contaminación ambiental.

Y, además, se debe ayudar a los órganos eliminadores -hígado, riñones, piel o intestino- a realizar su función.

Cuando éstos trabajan con normalidad y el volumen de desechos no supera su capacidad de procesamiento, el cuerpo se mantiene limpio y las células pueden funcionar correctamente. Ahora bien, si la generación de esos residuos supera su capacidad de eliminación, el interior del cuerpo comenzará a cargarse progresivamente de toxinas por lo que el funcionamiento de los órganos se irá degradando paulatinamente.

Una acumulación excesiva de éstas suele tener manifestaciones claras: fatiga, digestiones pesadas, pérdida de apetito, dificultad para conciliar el sue-



Mucha agua

El agua resulta clave en las curas depurativas. Es un elemento esencial para que la limpieza del organismo sea más efectiva. Se recomienda beber entre litro y medio y dos litros al día. También los caldos de verduras, los zumos y jugos naturales, tanto de frutas como de hortalizas, o las infusiones son muy apropiados. Se puede preparar un buen caldo depurativo a base de apio, cebolla, puerro, perejil y borraja para ir consumiéndolo poco a poco, a lo largo del día.

enportada

Los síntomas de una **acumulación excesiva** de toxinas son múltiples: fatiga, disgestiones pesadas, pérdida de apetito, dificultad para conciliar el sueño, **decaimiento o astenia**

Plantas depurativas



El uso de plantas medicinales constituye una ayuda inestimable en las curas depurativas ya que actúan sobre los órganos encargados de eliminar las toxinas. Es otra alternativa sencilla de poder depurar nuestro organismo.

■ **Plantas depurativas hepáticas.** Ayudan al hígado a eliminar las toxinas del organismo además de protegerlo y estimular su función. Algunas de ellas son: Alcachofa, Cardo mariano, Rábano negro, Diente de león o Boldo.

■ **Plantas diuréticas.** Facilitan la eliminación de residuos tóxicos, ya que estimulan la función de los riñones. Entre las más significativas se encuentran Cola de caballo, Abedul, Zarzaparrilla, Grama, estigmas de Maíz, Bardana, Ortosifón, Lepidio u Ortiga verde.

■ **Plantas estimulantes de la circulación linfática.** El linfático es un sistema complejo de drenaje y transporte de líquidos y otras moléculas, y que además forma parte del sistema inmunológico. Destacan la albura de Tilo y las Algas.

■ **Plantas laxantes.** Contribuyen a limpiar el intestino. Hay laxantes mecánicos (semillas de Lino, salvado de Trigo o de Avena) que aumentan el volumen de las heces y favorecen la evacuación de las mismas de una forma fisiológica. Y también laxantes irritantes o estimulantes (Sen, Cáscara Sagrada o Frángula) que estimulan las terminaciones nerviosas del intestino y producen este efecto que, a veces, se acompaña de dolor o malestar abdominal. Estas últimas no conviene utilizarlas mucho tiempo porque el organismo se acaba acostumbrando.

■ **Plantas sudoríficas.** A través del sudor se eliminan sustancias de desecho. Dentro de este grupo, destacan la Bardana, el Saúco, el Tilo y la Borraja.



ño, decaimiento, astenia y otros signos que indican falta de energía. Por tanto, la depuración o la desintoxicación del organismo es importante porque necesita eliminar todas aquellas sustancias capaces de alterar el equilibrio funcional del individuo y su estado de salud.

Beneficios de la depuración.

Hacer una de vez en cuando ayuda a que el cuerpo se renueve, se recargue de energía y, simultáneamente, se descongestionen los principales órganos depurativos. Los efectos de una cura de este tipo se notan lógicamente en el plano físico, pero también en el mental.

■ **Permite** descansar a los órganos implicados en los procesos digestivos.

■ **Mejora** el aspecto de la piel.

■ **Favorece** la pérdida de peso y la adquisición de hábitos dietéticos más saludables y equilibrados.

■ **Promueve** una movilización óptima de la energía.

■ **Disminuye** los niveles de colesterol y triglicéridos.

■ **Regula** los niveles de glucemia en sangre.

■ **Mejora** los movimientos intestinales.

■ **Facilita** el control de la tensión arterial.

■ **Ayuda** a sentirnos mejor y más a gusto con nosotros mismos.

Cómo y cuándo realizar una depuración. Cualquier momento es bueno para hacerla, aunque la primavera quizá sea la época más propicia, ya que la variedad de frutas y hortalizas que se pueden encontrar en los mercados hacen de esta estación una época ideal para recuperar la energía y la vitalidad adormecidas durante el invierno.

No falta quien opta por un ayuno estricto. Pero no es necesario. Basta con curas más suaves

a base de zumos y jugos crudos, dietas de frutas y vegetales frescos, etc. Se recomienda una alimentación natural, sana y de fácil asimilación para ayudar a eliminar toxinas:

■ Tomar alimentos ecológicos, integrales, frescos y de temporada.

■ Evitar los lácteos.

■ El yogur y la fibra mantienen el buen funcionamiento intestinal, imprescindible en toda cura depurativa.

■ Alimentos ricos en antioxidantes (betacaroteno, vitaminas C y E, selenio, etc.) y otros fitoquímicos (polifenoles, antocianinas, flavonoides, resveratrol, etc.). Estas sustancias se hallan en frutas y verduras.

■ Los alimentos se deben consumir preferiblemente crudos, o también al vapor, en papillote o asados. Se deben evitar las salsas y los fritos, y moderar la ingesta de sal.

enportada

La depuración del organismo no exige ayunos estrictos; basta con curas suaves a base de zumos, jugos crudos, caldos vegetales, dietas de frutas y verduras y abundante consumo de agua

◀ ■ Se debe prescindir de carnes rojas o curadas, vísceras, productos refinados, conservas, azúcar, grasas saturadas e hidrogenadas, café y alcohol.

Alimentos. Las frutas y las verduras son nuestros mejores aliados. Hay una gran variedad, por lo que podemos elegir las que más nos gusten. Manzanas, peras, melón, sandía, uvas, piña, pomelo... Aportan agua, vitaminas y minerales; poseen capacidad saciante; regulan el tránsito intestinal y facilitan la evacuación de desechos por su contenido en fibra. Además, son una fuente importante de antioxidantes naturales beneficiosos para la salud. También son muy apropiadas verduras como los espárragos, las alcachofas, la lechuga, las acelgas, la judía verde, los tomates, la borraja, las coles, la berenjena... Muy recomendables para mantener un peso adecuado, ya que su aporte calórico es muy bajo.

También es conveniente

modificar algunos hábitos de vida: dormir las horas necesarias; mantener un peso adecuado; evitar el estrés; aprender técnicas de relajación, meditación y respiración; estar en contacto con la naturaleza; realizar deporte de forma regular, y mantener una actitud mental positiva. ■



muynaturales

Los productos naturales aportan las sustancias necesarias para rendir al máximo y recuperarse rápidamente

ALIADOS SALUDABLES PARA PULVERIZAR TUS MARCAS

El organismo de los deportistas necesita aportes complementarios de nutrientes para fortalecer su salud, consolidar su capacidad de resistencia y reponer la energía que gastan en entrenamientos y competiciones. La medicina natural se ha revelado como un medio eficaz para satisfacer esas necesidades.

reportaje: **Javier Macarón**
departamento médico de Soria Natural

Ya llevamos muchos años en el mundo del deporte. Una trayectoria que está avalada por nuestra colaboración en especialidades muy diferentes. Hemos vivido de primera mano el ascenso del deporte español y los éxitos de deportistas que se suplementaban con nuestros productos. Colaboramos en la vida deportiva del mejor atleta español de todos los tiempos, **Fermín Cacho**; hemos estado muchos años apoyando la Vuelta Ciclista a España, y nos enorgullece que récords de España, conseguidos hace bastante tiempo con ayuda de nuestros productos, permanezcan vigentes, como el de la

palentina **Ana Isabel Alonso**, en maratón femenino.

Hemos apoyado a campeones de España de 1.500 metros como **Diego Ruiz**; hemos participado en escaladas al Everest; hemos estado en el Maratón de Sables, así como en el golf, la vela, el fútbol, el balonmano, el tenis, el voleo y, por supuesto, el atletismo en sus múltiples disciplinas... En fin, podemos hablar con propiedad.

Refresquemos la memoria con los suplementos de **Soria Natural** que te ayudarán a mejorar tus expectativas deportivas y tu recuperación tras el esfuerzo, y que te aseguran que no te producirán daños colaterales en tu salud, ni darás positivo en posibles controles antidopaje.

■ El primer consejo que hay que dar es el de que sigas una



dieta sana y equilibrada que mantenga tu peso. Dispones de la **Dieta Limpia** de Soria Natural y toda la amplia gama de productos de alimentación ecológica. No olvides aquellos que facilitan que la flora intestinal, base de nuestras defensas orgánicas, esté a punto.

■ Prepara tus competiciones o entrenamientos manteniendo los aportes básicos que tu «máquina» necesita para rendir a tope. **Mincartil** te aporta todo para la estructura que te mueve; el **Verde de Alfalfa** te mantie-

ne el hierro y facilita el transporte de oxígeno a tus músculos de manera adecuada; las vitaminas del Grupo B y la Fosforina mejoran la transmisión del impulso nervioso a tus músculos y, de paso, tu cerebro mejora el envío de las órdenes.

■ En el momento de la competición, tu gran aliado es **Fost Print Sport**, la energía instantánea. Calienta tus músculos con **Olitán**, antes e inmediatamente después del entrenamiento.

■ ¿Se te congestiona la nariz en los días de frío cuando entrenas? Aplícate **Balsopén** en el interior de las fosas nasales y tus vías respiratorias se abrirán de par en par para que el aire penetre a raudales.

■ Recupérate del esfuerzo, tus músculos han sufrido, tus reservas energéticas se han derribado, toma hidratos de carbono de rápida asimilación, hazte un buen batido de **Weithg Increase**; recobra los aminoácidos de las proteínas que han sufrido la contracción muscular, y añade al batido un sobre de **Sorilat**.

Las defensas del organismo son **claves**. Hay que fortalecerlas con **Equinácea** o **Propóleo** para evitar que un resfriado **trunque** tus objetivos

■ ¿Sabías que el esfuerzo físico genera una ingente cantidad de radicales libres? Dos comprimidos de **Resverator** te aportan los antioxidantes que combatirán los descalabros metabólicos que el estrés oxidativo ocasiona.

■ Asimismo, ayuda a tu hígado de vez en cuando, al fin y al ca-

bo es el laboratorio que depura los despojos que dejan tus reacciones químicas para obtener energía. Tómate un **Cyrasil** esporádicamente.

■ ¿Te has lesionado? Mala suerte amigo, pero ahí tienes los emplastos de arcilla que disponen de unos analgésicos y antiinflamatorios excelentes: **Harpagofito**, **Sauce**, **Ulmaria** y **Árnica** que acelerarán tu recuperación.

■ Atención a tus defensas, no dejes que un proceso gripal o cualquier infección trunque tus objetivos. Cuentas con la **Equinácea**, el **Propóleo**, el **Tomillo**... Tómalos en los cambios estacionales para que tu Sistema Inmunológico se encuentre siempre en perfecto estado. ■



muynaturales

Cualquier alteración en la digestión y absorción de los nutrientes puede generar diversos problemas digestivos

ESTÓMAGO A PUNTO

Cuidar el sistema digestivo es parte fundamental de una buena alimentación. Las alteraciones digestivas son resultado de un déficit de las llamadas enzimas pancreáticas (lipasas, proteasas y amilasas, entre otras). La mejor manera de prevenirlas o combatirlas es tomando suplementos de estas moléculas de naturaleza proteica. También ayudan los probióticos.

reportaje: isabel molinero
departamento médico de soría natural

La función más importante de todas las que desarrolla el aparato digestivo es la de transformar los alimentos que ingerimos en nutrientes. Éstos suministran a nuestro organismo toda la energía y las materias primas imprescindibles para el crecimiento y la reparación de las estructuras

del cuerpo. Paralelamente, se complementa con la expulsión al exterior de los residuos que no se aprovechan.

El cuerpo humano no puede utilizar los comestibles en el estado en que se ingieren. Ha de convertirlos obligatoriamente en sustancias químicas más pequeñas para su ab-

Algunos **hábitos inadecuados** y poco saludables, como el estrés, las comidas copiosas o el sedentarismo, perjudican la «**salud digestiva**»



sorción y transporte a los distintos tejidos del organismo. En este proceso digestivo colaboran dos elementos fundamentales: las secreciones digestivas y las enzimas. De entre estas últimas, las gástricas y pancreáticas adquieren una gran importancia.

Hay tres básicas que nos ayudan a digerir los alimentos y cada una tiene una misión específica:

- **Amilasas** para digerir los hidratos de carbono y transformar los almidones en glucosa, galactosa, fructosa o dextrina.
- **Lipasas** para digerir las grasas descomponiéndolas en

ácidos grasos y glicerina.

- Las **Proteasas** rompen los enlaces de las proteínas y liberan los péptidos y los aminoácidos.

Pero, además, no debemos olvidar el importante papel que desarrolla la flora bacteriana intestinal en diversos procesos fisiológicos como la digestión de los alimentos, los movimientos peristálticos del tubo digestivo o la producción de algunas vitaminas, entre otros.

Flora intestinal

Cualquier tipo de alteración en la digestión y absorción de los

nutrientes (hidratos de carbono, grasas, proteínas, etc.) puede generar múltiples molestias y carencias nutricionales que se relacionan con infinidad de problemas de salud. En muchos casos, estas alteraciones digestivas son consecuencia de un déficit más o menos marcado de las llamadas enzimas pancreáticas (lipasas, proteasas y amilasas, entre otras) que no sólo conlleva una disminución de la degradación de nutrientes, sino que además aumenta la fermentación de los alimentos mal digeridos, desequilibra la flora intestinal e incrementa la producción de sustancias tó-

Los **probióticos**, microorganismos vivos, como el **Lactobacillus**, constituyen un complemento idóneo para garantizar un buen funcionamiento del **aparato digestivo**

xicas para el organismo.

Este tipo de trastornos digestivos configuran actualmente un grupo de patologías muy amplio y heterogéneo que se observa cada vez con más frecuencia en nuestra sociedad y repercute en la calidad de vida de las personas. Determinados hábitos inadecuados como el estrés, el consumo excesivo de alimentos refinados o las comidas rápidas, el sedentarismo, o el abuso de medicamentos constituyen factores perjudiciales para nuestra «salud digestiva».

Suplementación

Cuando el aparato digestivo se altera, aparecen desequilibrios fisiológicos que se manifiestan en una serie de síntomas que pueden ser digestivos (distensión abdominal, molestias localizadas en la mitad superior del abdomen, sensación de plenitud, saciedad precoz, náuseas y/o vómitos, tránsito lento...) o extradigestivos (alteraciones del gusto y el olfato, fatiga, trastornos del sueño, dolor de cabeza, dolores articulares y musculares, ansiedad, estados depresivos, irritabilidad, disminución de la autoestima...).

La mejor manera que tenemos para tratar los trastornos digestivos causados principalmente por el déficit de enzimas pancreáticas es realizar una suple-

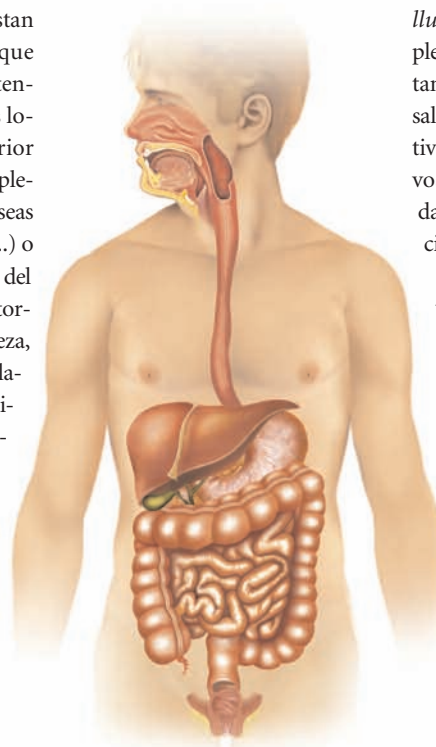


mentación de esta molécula proteica. Al proporcionar las enzimas que nos hacen falta favorecemos la capacidad de nuestro cuerpo para fraccionar y absorber adecuadamente los nutrientes mejorando a la vez

los procesos digestivos y la eliminación de los productos de desecho.

El fomento de estas funciones fisiológicas mejora la salud en general y aumenta la energía del organismo. Los probióticos, por ejemplo el *Lactobacillus spp.*, constituyen un complemento también muy importante para asegurar una buena salud de nuestro aparato digestivo. Son microorganismos vivos que, ingeridos en la cantidad suficiente, resultan beneficiosos para nuestro cuerpo.

La mejor manera de garantizar que lleguen al intestino es consumirlos con cubierta entérica que los protege de la acción destructiva de los jugos digestivos. Ejercen múltiples acciones beneficiosas no sólo a nivel intestinal e inmunológico, ya que colaboran con las enzimas en los procesos metabólicos de los alimentos. ■



Plantas que curan

Ficha 5 A

ALCACHOFA (*Cynara scolymus L.*) Beneficiosa para el hígado. Disminuye el colesterol



■ Origen:

La especie salvaje es originaria de Etiopía y, posteriormente, se extendió por la Cuenca Mediterránea, Islas Canarias y Egipto. Italia, Francia y España generan el 80 por ciento de la producción mundial. La especie doméstica se cría en huertas de regiones templadas de todo el mundo.

■ Propiedades:

En sus hojas se concentran los principios activos responsables de sus importantes propiedades terapéuticas.

La cinarina, una de las sustancias activas más importantes de la Alcachofa, contribuye a favorecer la función del hígado y colabora en su correcta depuración y protección. Además, es diurética, digestiva y propicia la normalización de los niveles de colesterol y de otros lípidos en la sangre.

■ Curiosidades:

En el año 145 se consideró el líquido resultante de hervir hojas de alcachofa como una bebida afrodisíaca, y hasta el siglo XVIII se estuvo utilizando como elixir de la juventud. Sin embargo, no se han podido demostrar estas virtudes.

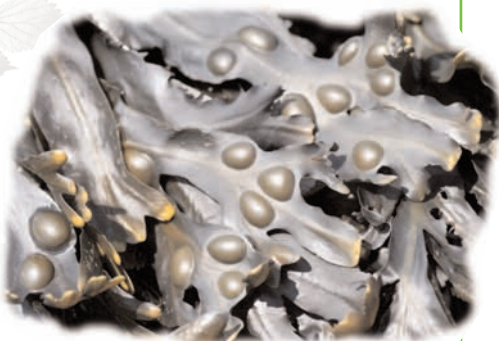
FUCUS (*Fucus vesiculosus L.*) Complemento para dietas de control de peso

■ Origen:

Este alga se encuentra en rocas y playas de la Costa Atlántica europea, desde Noruega hasta la Península Ibérica, donde abunda, especialmente en las rías gallegas. Puede alcanzar los 30 y hasta los 90 centímetros de longitud.

■ Propiedades:

El Fucus seco contiene glúcidos, sales minerales (especialmente de yodo y potasio), proteínas y lípidos. También posee carótenos y vitaminas de los tipos A, B, C y E. Además de ser una planta muy nutritiva y remineralizante, es un complemento ideal para las dietas que tienen como objetivo controlar el peso, ya que estimula el metabolismo. Además, es saciante y ligeramente laxante.



■ Curiosidades:

Para soportar las frías temperaturas de las aguas donde habita, contiene principios con propiedades anticongelantes que le permiten aguantar mientras su alrededor se congela.

Plantas que curan

Ficha 5 B

FUMARIA (*Fumaria officinalis* L.)

Antialérgica y depurativa

■ **Origen:**

Es originaria de Oriente, pero se ha adaptado a otros climas y, actualmente, se encuentra en casi toda Europa y Asia. Crece en tierras abonadas, especialmente en viñedos y campos de cereales, aunque también puede hallarse en campos baldíos o huertos abandonados.

■ **Propiedades:**

Contiene flavonoides, sales de potasio y diversos alcaloides. Contribuye a depurar el organismo y a regular la actividad del hígado y de la vesícula biliar. Además, presenta propiedades antialérgicas y antiinflamatorias.

■ **Curiosidades:**

Su nombre científico proviene del latín *fumus* que significa humo, en referencia a su jugo muy acre, que aclara la vista y provoca lagrimeo, como lo hace el humo. Por esta razón, en algunas regiones europeas se la conoce como *el humo de la tierra* o *la hierba de la viuda*.



HAMAMELIS (*Hamamelis virginiana* L.)

Fortalece las venas. Cuida la piel



■ **Origen:**

Es originaria de los bosques del este del continente americano (Quebec, noreste de los Estados Unidos y desde Virginia hasta Florida). Se cultiva como ornamental en Europa, donde esta planta fue introducida a finales del siglo XIX.

■ **Propiedades:**

Por sus propiedades venotónicas, se utiliza en caso de varices, piernas pesadas o hemorroides. Ayuda a detener las hemorragias, por lo que resulta beneficiosa en caso de menstruaciones abundantes. En uso externo, se utiliza en lesiones de la piel, así como en cosmética.

■ **Curiosidades:**

Los frutos de este árbol son unas cápsulas leñosas de forma ovalada similares a las avellanas, que cuando están maduros estallan de forma ruidosa. Posiblemente por eso, los indios norteamericanos creían que este árbol estaba embrujado. Sus ramas eran utilizadas para fabricar arcos.

muynaturales

MEDICINA NATURAL

SEPARAR EL GRANO DE LA PAJA

antonio esteban villalobos
 presidente del Consejo de
 Administración de Soria Natural S.A.
www.sorianatural.es

Estamos asistiendo a una campaña de la Confederación Española de Consumidores y Usuarios (CECU), subvencionada por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad-Instituto Nacional del Consumo, de la que muchos medios de comunicación se han hecho eco, sobre todo en sus versiones digitales, a la que sin duda doy la razón, pero con reservas que deseo exponer para dejárselo muy claro a los consumidores.

Esta campaña está levantando alarmas injustificadas en el sector de la Herbolodietética y de la Medicina Natural, ya que el usuario de estos productos no está, normalmente, preparado para discernir qué y quién está haciendo las cosas de forma incorrecta, e interpreta que todo se hace mal en nuestro sector, cuando no es así ni mucho menos.

Desgraciadamente, España atraviesa un momento de su historia, en el que por causas para las que no soy el disertador idóneo que las deba analizar, las está pasando canutas. El consumo ha caído en pica-





do y en estas circunstancias siempre hay quien opina que cualquier sistema es bueno para eliminar a la competencia. Cada vez que vivimos una situación en la que la economía se deprime, surge por doquier información que nadie sabe qué intereses defiende, dedicándose a meter en el mismo saco todo lo que se mueve en el mundo de la Medicina Natural, poniendo a todo el sector a parir, con dolor por supuesto.

No sé de donde sacan el dato de que los españoles gastamos anualmente 2.000 millones de euros en «productos milagro». De ser así, tiene que haber otros sectores fabricándolos y vendiéndolos además del nuestro, pues desgraciadamente éste no factura eso ni de lejos, contando tanto los eficaces como los «milagro».

Claro que entre nosotros hay oportunistas dispuestos a sacar los euros a cualquiera y a cualquier precio. ¿Hay algún sector donde no sea así? Recordemos

los casos de la Talidomida,... y últimamente de la gripe A. Todo esto, en un canal totalmente legalizado y articulado. ¿Qué creen que puede pasar en un sector como el nuestro que da empleo a más de 100.000 personas a las que se les han secado los ojos de llorar tantos años ante las distintas administraciones para que reglamenten la Medicina Natural en sus distintos apartados, consiguiendo sólo promesas cuando se acercan las elecciones y desprecio durante las legislaturas?

Ya es hora de que esta minoría sea atendida por la actual Administración y se legalice en justicia. Hay en España muchas decenas de escuelas privadas (quizá más de 100) que se dedican a la enseñanza de las terapias naturales, que dicho sea de paso, ahorran miles de millones de euros a la Sanidad Pública y que cuando en la segunda legislatura de don José María Aznar, el Ministerio de Educación y Cultura a través

del Instituto Nacional de las Cualificaciones (Incuail), dirigido entonces por doña Francisca Arbizu, tenía preparado un programa de estudios de FP2 para reglar estas enseñanzas, llega el Ministerio de Sanidad y se lo carga sin más explicaciones, acabando así con los anhelos de ver reglados y legalizados a más de 20.000 naturópatas que hoy por hoy se ganan la vida en España, enseñando a la gente a corregir sus vicios y desmanes dietéticos, a sobrellevar con esperanza sus problemas de salud, ayudándoles con la enseñanza de otra filosofía de vida distinta de la que les ha conducido, en infinidad de casos, a la enfermedad y a la desesperación.

Claro que las plantas medicinales y los complementos dietéticos tienen interacciones con los medicamentos de origen químico-sintético y también entre sí, así como efectos secundarios (mucho más suaves que los fármacos), por la sencilla razón de que son activos a la hora de curar y no son un cuento chino.

Curan y su uso no entraña peligro alguno cuando son utilizados correctamente con la supervisión de un experto, razón que obliga a la Administración a reglar la enseñanza de esta disciplina y llevar a la oficialidad, mediante un recitaje, a esos más de 20.000 naturópatas que se han formado en escuelas privadas y que parte de ellos pagan una licencia fiscal a Hacienda (actualmente

«Hay en nuestro país muchas decenas de escuelas de carácter privado que enseñan las **terapias naturales** y que ahorran miles de millones de euros a la Sanidad Pública»

CENAE 8662, anteriormente IAE 841), que recaudaría mucho más si se dieran todos de alta al oficializarse una profesión que reconoce como tal el Estatuto del Trabajador. Este reglaje es igualmente necesario para quien trabaja en un herbolario.

De esta forma, estaríamos seguros de que la supervisión por el experto sería la correcta. Por otro lado, en varias ocasiones en estos 30 últimos años, las administraciones han prometido confeccionar un reglamento para la elaboración y comercialización de las plantas medicinales y suplementos dietéticos que ha ilusionado y esperanzado a todos los que se ganan la vida trabajando en los más de 4.500 herbolarios que hay en España y en los más de 100 laboratorios que se dedican a la fabricación de los productos que éstos comercializan. Siempre hemos terminado llorando. Nunca hemos pretendido que se nos permita hacer de nuestra capa un sayo, sólo hemos pedido y pedimos una reglamentación justa para saber a qué atenernos. Nunca ha sido posible.

La CECU, entre otras cosas, pide que se endurezca la legislación. ¿A favor de quién? Por-



que lo único que dice tal legislación, y permite asfixiarnos constantemente, es, en la actual Ley del Medicamento en su artículo 51.3, que «podrán venderse libremente al público las plantas tradicionalmente consideradas como medicinales y que se ofrezcan sin referencia a propiedades terapéuticas, diagnósticas o preventivas, quedando prohibida su venta ambulante».

¿Les extraña que en estas circunstancias haya quien se sobrepase y diga lo que no debe? Pero por favor no nos traten a todos por igual y terminen metiendo a todo el sector en el mismo saco. Eso es injusto.

Yo dirijo Soria Natural desde su nacimiento en 1982 y puedo asegurar que hemos seguido siempre en nuestra empresa las directrices (que no legislación propia para el sector) que las autoridades sanitarias han trazado. Y me consta que no somos el único laboratorio de plantas medicinales que actúa así. Tenemos decenas de productos registrados en Sanidad, como P.M. (Medicamentos de Plantas Medicinales), y también algunos como E.F.P. (Especialidades Farmacéuticas Publicitarias) que se venden en farmacias y otros más que están a falta de reglamentación y que

«El sector nunca ha pretendido que se nos permita hacer de nuestra capa un sayo. Pedimos únicamente una **reglamentación justa para saber a qué atenernos**»

se venden en herbolarios y parafarmacias acogiéndonos al artículo 51.3 de la actual Ley del Medicamento. Trabajamos en nuestras instalaciones de Garray (Soria) con las normas GMP o NCF (Normas Correcta Fabricación), normas UNE-EN ISO 14001 y UNE-EN ISO 9001.

Además, sufragamos programas de investigación en plantas medicinales desde hace siete años, en colaboración con el CIC (Centro Nacional de Investigación del Cáncer) de Salamanca. Hemos hecho varios ensayos clínicos autorizados en humanos con plantas medicinales y en este momento tenemos en marcha otros dos ensayos clínicos similares en varios hospitales públicos y privados españoles. Mantenemos un equipo de I+D+i al cual dedicamos el 5 por ciento de nuestra facturación y en el que trabajan tres naturópatas y dieciséis titulados superiores entre médicos, biólogos, químicos y farmacéuticos, algunos de ellos con el Doctorado, que tienen entre manos programas de investigación «in vitro» e «in vivo»



para temas tan interesantes como la diabetes, el síndrome metabólico o la calidad de vida frente a enfermedades invalidantes, y realizamos constantemente ensayos toxicológicos de nuestros productos.

Disponemos de un laboratorio de control de calidad, que está perfectamente dotado de medios técnicos y humanos, para poder detectar y cuantificar todo tipo de principios activos conocidos de las plantas medicinales como vitaminas, minerales, oligoelementos, encimas, antioxidantes, capacidad apoptótica y depurativa, fitohormonas, proteínas, aminoácidos, carbohidratos, ácidos grasos de todo tipo, también contaminantes como metales pesados,

pesticidas, herbicidas (organoclorados y organofosforados), o moléculas de Milard, compuestos de Amadori, contaminación radioactiva, adulteraciones de materias primas, analítica microbiológica, etc., o para calcular la caducidad de cualquier producto situado en normales condiciones en una estantería y poder identificar nuevas moléculas desconocidas hasta ahora en las plantas.

A pesar de todos los inconvenientes comentados, comenzamos a exportar en 1990 y hoy contamos con fábrica en México, filiales en USA, Alemania y Portugal, encontrándose en fase de negociación la de Marruecos. Además, tenemos presencia en 26 países. Esto y nues-

tra correcta línea de actuación, sólo alterada por los normales errores humanos que se derivan de la incompleta legislación y de la normal actividad, mereció la visita de su Majestad la Reina Doña Sofía a nuestras instalaciones de Garray, el pasado 12 de mayo del año 2009. De milagros en nuestro caso nada, señores.

Nuestras puertas están abiertas y tendríamos mucho gusto en enseñar a quien lo desee nuestro trabajo. Nada ocultamos.

Sirvan estas líneas para rogarle a la señora Ministra de Sanidad, doña Leire Pajín, que se apiade de esta minoría maltratada y vilipendiada y de una vez por todas saque adelante el programa de estudios sobre Medicina Natural que está totalmente realizado en el Incul y también el Reglamento de Plantas Medicinales que con pequeños retoques está casi terminado y consensuado con el sector Farmacéutico en el Hotel Sant Bernat de Montseny (Barcelona) en el mes de enero de 1999. Si es así, le aseguro que cientos de miles de españoles —quizá millones— (fabricantes, detallistas, naturópatas y consumidores convencidos) se lo agradecerán eternamente, reflejándose de esa forma en las próximas elecciones. De no ser así, será una más a anotar en la lista de nuestros malos recuerdos.

Al consumidor, quisiera pedirle que, por favor, comprenda

Felicitaciones y agradecimientos

La publicación de este artículo titulado «*Medicina Natural. Separar el grano de la paja*», firmado por el presidente y fundador de Soria Natural, Antonio Esteban Villalobos, ha cosechado muchos aplausos entre los profesionales de la Medicina Natural y la Herbolística.

Desde que los diarios *El País* y *El Mundo*, así como diversos medios especializados, recogieran en sus páginas esta profunda reflexión, que se ha convertido en un auténtico manifiesto a favor del sector, no se han dejado de recibir en la sede central y en las delegaciones de nuestra empresa mensajes de agradecimiento y felicitación. Personas particulares, propietarios de herbolarios, naturópatas, empresas y asociaciones han dado testimonio de apoyo y adhesión, a través de diversos medios, a Antonio Esteban Villalobos.

que en «todos los sitios cuecen habas» y en este sector como en cualquier otro. Creo que sería importante que entre todos informáramos ecuanímente y con la claridad suficiente, para no confundirnos, separando el grano de la paja.

Y para terminar, les pido a todos que nadie me malinterprete. No estoy posicionándome a favor de los que se dedican a exagerar las propiedades de productos destinados en exclusiva al lucrativo negocio de las dietas temporales, con rebote posterior garantizado. Siempre los he considerado unos oportunistas desaprensivos que utilizan indebidamente el nombre de «lo natural». No pertenecen al grupo de los que dedicamos nuestra vida a intentar engrandecer, dignificar y legalizar la Medicina Natural.

Ellos son los culpables, juntamente con los magos de la eterna juventud y otras lindes, de que no se nos tome en serio y nuestros interesados detractores tengan en que apoyarse para, metiéndonos siempre en el mismo saco sin razón, denostar, desprestigiar y no dejar avanzar algo tan noble y tan antiguo como la Medicina Natural.

Pido disculpas a quien con estas líneas se haya molestado, pues no ha sido ni mucho menos mi intención, pero alguien tiene que poner las verdades encima de la mesa.

Aprovecho para agradecer a todos los herbolarios, profesionales, escuelas y asociaciones, el apoyo recibido hasta la fecha, y les animo a seguir luchando juntos en defensa del sector de la Medicina Natural. ■

elescaparate

Los socios de los deportistas

El catálogo de **Soria Natural** incluye numerosos productos que ayudan a los deportistas a suplementar su dieta, a reponer la energía gastada o a prevenir posibles lesiones y dolencias de distinto tipo. Los energéticos encabezan el elenco. El más señero es **Fost Print**, cuya imagen acaba de ser renovada, con sus cuatro versiones: **Fost Print Classic**, **Fost Print Plus**, **Fost Print Junior** y **Fost Print Sport**. Provee al organismo de la energía necesaria para cubrir los requerimientos imprescindibles para mantener un alto rendimiento físico. Las nuevas barritas energéticas, **UPI**, acaban de salir al mercado. Tienen un alto contenido en ácidos grasos insaturados y son fuente de fibra. Se

presentan en tres variedades: cereales y albaricoque, cereales y manzana, y amaranto y frutos secos. Las **Semillas de Chia** también son novedad. Es la mayor fuente vegetal de Omega 3 y sus proteínas aportan todos los aminoácidos esenciales. También resultan importantes otros preparados. **Resverasor**, un jugo deshidratado de la piel y las semillas de Uvas negras con elevada capacidad antioxidante. **Olitán**, un ungüento natural para masajear zonas doloridas. O **Weight Increase**, un alimento a base de hidratos de carbono de rápida y lenta absorción y proteínas de origen lácteo, diseñado con el fin de aportar calorías extras a una dieta completa y abundante.



PVP: **Fost Print Classic**. Sabor frutos del bosque. (21,70 €. 20 viales). **Fost Print Plus**. Sabor mandarina. Con Ginseng. (21,70 €. 20 viales). **Fost Print Junior**. Sabor fresa. (21,70 €. 20 viales). **Fost Print Sport**. Sabor plátano (22,96 €. 20 viales).



PVP: 4,95 €



PVP: 0,95 €



PVP: 17,45 €



PVP: 5,80 €



PVP: 20,71 €

Nuevos por dentro

El organismo necesita eliminar periódicamente los residuos perjudiciales, tanto de origen interno como externo. La Fitoterapia ayuda a este fin, ya que actúa en los distintos órganos que intervienen en una limpieza integral del mismo. **Soria Natural** ha preparado un **Pack Depurativo** a un precio irresistible que incluye, además de una taza de regalo, tres productos. **Cyrasil**, un jugo de Rábano negro, Alcachofa y Cardo mariano con lecitina de Soja rica en fosfatidilcolina. **Naturor 4 Depulán**, infusiones que favorecen el drenaje mejorando la vitalidad del cuerpo, y **Cápsulas 8-C**

Fucus Complex, que actúan sobre el metabolismo general. Aparte de éstos, son también muy interesantes otros preparados como **Diuribel**, compuesto de Diente de león, Té verde (descafeinado), Cola de caballo y Abedul con citrato potásico, y **Deposor Limón**, elaborado a base de aceite de Oliva, zumo de Limón, lecitina de Soja rica en fosfatidilcolina y fosfatidilinositol, vitamina C, Genciana, vitamina E, Manzanilla amarga, Alcachofa, Llantén, Romero, Centaurea, Propóleo y Selenito sódico.



PVP: 24 € (**Pack Depurativo**: incluye **Cyrasil**, **Naturor 4 Depulán** y **Cápsulas 8-C Fucus Complex**).
17,52 € (**Cyrasil**). **4,02 €** (**Naturor 4 Depulán**). **8,73 €** (**Cápsulas 8-C Fucus Complex**)



PVP: 18,67 €



PVP: 20,14 €

el escaparate

Más vale prevenir que curar



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).



Natusor 24-Digeslán. Infusión de Anís, Verbena, Manzanilla dulce y Menta que ayuda a combatir los síntomas de trastornos digestivos como la acidez, las digestiones pesadas o los gases. PVP: **6,64 €**



Inulac Plus. Es un producto que mezcla enzimas digestivas y probióticos, prebióticos y ácido láctico que ayudan a la digestión y a absorber los alimentos, así como a recuperar la flora intestinal. PVP: **8,65 €** (Tablets).



Compositor 25-Lepidium Complex. Mezcla de extractos secos de Romped piedras y otras plantas que ejerce un efecto depurativo y ayuda a superar otras molestias renales. PVP: **10,00 €**



Desmodens. Extracto seco de Desmodium. Tiene un efecto favorable sobre las funciones del hígado. Ayuda a protegerlo. PVP: **12,70 €**



Compositor 23-Hyssopus Complex. Mezcla de extractos y aceites esenciales que ayuda al organismo a defenderse frente a agentes externos, como el polen. PVP: **11,50 €**



Extracto de Espino blanco. Este producto tiene un efecto beneficioso sobre el corazón y la circulación. PVP: **7,17 €**



Compositor 41-Gincex. 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 €**



Inmunoden. Este concentrado ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y actúa de modo favorable sobre la flora intestinal. Existe en dos versiones: una senior y otra junior. La primera está elaborada a base de Uvas blancas y el hongo *Coriolus versicolor*. La junior también tiene entre sus ingredientes las Uvas blancas, además del hongo *Pleurotus ostreatus*. PVP: **16,90 €**.



Sedaner Cápsulas 29-C. Es una mezcla eficaz de plantas utilizadas tradicionalmente para aliviar los estados de alteración y agitación. Estas cápsulas contienen Valeriana, Pasiflora, Espino blanco y Lavanda. PVP: **11,36 €**.



Cirevid. Infusión concentrada de Grosellas negras, Vid roja, Zarparrilla, Espino blanco y Té verde (descafeinado) con bioflavonoides, que favorece el alivio de la sensación de hormigueo y pesadez en las piernas. PVP: **24,83 €**.



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



Normacid. Complemento alimenticio, compuesto de carbonato cálcico, hidróxido de magnesio, citrato potásico y jugo de patata deshidratado, que ayuda a neutralizar la acidez excesiva. PVP: **1,54 €**.



Verde de Equinácea. Jugo deshidratado de Equinácea fresca. Este producto ejerce un efecto favorable sobre el sistema inmunológico, concretamente lo estimula y fortalece. PVP: **14,62 €**.



Compositor 16-Sinusol. Es un nebulizador nasal elaborado a base de extractos de Propóleo, Ciprés, Equinácea, Salicaria, Grosellero negro, Tomillo y Menta. Ayuda a despejar la nariz. PVP: **4,60 €**.



Verde de Zanahoria. Jugo deshidratado de Zanahoria fresca enriquecido en betacarotenos de origen natural que ayuda a proteger la piel y potenciar su bronceado. PVP: **15,12 €**.

el**escapate**

Dieta natural y saludable

La Fitoterapia es una buena ayuda para cuidar tu línea y perder los kilos que te sobran. La gama *Dieta Limpia* de **Soria Natural** es un magnífico complemento a una alimentación hipocalórica y equilibrada, a una práctica moderada de ejercicio físico y a una vida saludable. El catálogo de nuestra empresa incluye numerosos productos naturales de este tipo. Uno de los últimos es **HC Block** actúa sobre los hidratos de carbono y ayuda a bloquear su absorción. **Sorilat** es una bebida

vegetal sustitutiva del suero de leche. **Drenalimp** favorece la eliminación y el drenaje renal. Los comprimidos de **Quemavit** actúan sobre el metabolismo de la grasa. **Naturfiber** aporta fibra natural cien por cien vegetal que favorece el tránsito. **Fost Print Light** es un energizante bajo en calorías que proporciona un aporte extra de vitaminas y minerales. **Coreslim** ayuda a controlar el apetito. Y **Thymenté** es una infusión con elevado poder drenante y antioxidante



PVP: 16,18 €.



PVP: 20,08 €.



PVP: 17,11 €.



PVP: 13,37 € (10 viales) y 25,76 € (20 viales)



PVP: 4,55 €.



PVP: 9,84 €.



PVP: 9,84 €.



PVP: 12,62 €.



Mi Línea. Los productos que forman parte de esta gama de **Soria Natural** son sustitutivos de una comida, recomendados para las dietas de bajo valor energético para control y reducción de peso. Se presentan en sobres de 50 gramos que se han de disolver en 200 mililitros de agua. La fórmula se ajusta a la normativa europea (96/8 CE-RD 1430/97). Ayudan a disminuir la sensación de hambre y a aumentar la de saciedad. También contribuyen a mantener el equilibrio nutricional del organismo. Es una alternativa cremosa y rica que se ofrece en tres sabores: vainilla, chocolate y fresa. PVP: (14,45 €)

laentrevista

Chema Martínez

SUBCAMPEÓN DE EUROPA DE MARATÓN

«Fost Print Plus’ se ha convertido para mí en un producto talisman»

reportaje: j. carvajal



32

José Manuel Martínez, más conocido por Chema Martínez, es uno de los atletas españoles más importantes del momento. Medalla de Plata en maratón en el Campeonato de Europa de 2010, celebrado en Barcelona. Este madrileño de 39 años, casado con la deportista Nuria Moreno, con quien comparte tres hijos, fue campeón y subcampeón de Europa en 10.000 en Munich 2002 y en Gotemburgo 2006.

Es un hombre con una estructura física y una capacidad de resistencia envidiables. Pero su cabeza no se queda rezagada, también está muy bien «amueblada». Es licenciado en Educación Física, máster en Gestión, Administración y Dirección del Deporte por el Comité Olímpico Español.

¿El maratoniano nace o se hace?

Ha de nacer con unas condiciones físicas determinadas, pero desgraciadamente no basta. Se tiene que forjar recorriendo un durísimo camino que dura mientras se continúe en activo.

¿Qué necesita el cuerpo humano para tener la capacidad de aguante que exige esta especialidad?

El organismo demanda que lo mimes. Concretamente, yo lo que hago es entrenar y cuando acabo, empiezo a prepararme para la siguiente vez. Me doy un masaje todos los días, pongo las piernas en agua fría des-

«Siempre consumo preparados **totalmente naturales** para aportar a mi cuerpo energía y antioxidantes, y reforzar sistemas orgánicos como el inmunitario o el locomotor»

pués de correr, me meto diariamente en la sauna y, por supuesto, cuido mucho la alimentación y la hidratación. Tomo, siempre de acuerdo con los médicos, complementos nutricionales para que mi dieta sea equilibrada y el organismo esté compensado funcionalmente.

¿Cuál es la base de su dieta?

Fundamentalmente hidratos de carbono; casi un 60-70 por ciento de lo que ingiero al día. Sólo tomo carne y pescado una vez a la semana. Me gusta mucho el aceite de oliva y como diariamente dos o tres kilos de fruta. Mis vicios confesables son el café americano y la fruta. Todas las mañanas necesito un par de «tanques» para poder arrancar. La «adicción» a la cafeína no se la he transmitido a mis hijos, pero sí la de la fruta.

¿Qué alimentos o suplementos toma para incrementar la resistencia?

Depende de las necesidades y carencias que tenga mi cuerpo, de acuerdo con las indicaciones que me hacen los médicos. Desde 1995, me hago cada mes o cada dos meses una analítica en el Centro de Alto Rendimiento del Consejo Superior de Deportes, con el fin

de tener una idea exacta del estado de mi organismo. En función de los resultados, los doctores me preparan un plan personalizado. Además, todos los años me concentro dos meses en la montaña, en Sierra Nevada o Navacerrada, y aparte tengo en

casa una tienda que es un simulador de altitud, en la que suelo estar tres o cuatro meses. La altura forma parte de mi día a día.

¿Recurre con frecuencia a energéticos naturales?

Sí, sobre todo al *Fost Print Plus*, que para mí se ha convertido en un producto talismán, que no puedo dejar de tomar con frecuencia, sobre todo cuando se acercan las competiciones. También tomo antioxidantes naturales (*Resverator*) y Equinácea en gotas. Las carencias más relevantes que solemos tener los atletas son, sobre todo, de tipo inmunológico. Llevo seis u ocho años sin descansar, salvo



cuando tengo fiebre, por lo que casi siempre voy al límite.

¿Se pone enfermo frecuentemente?

Sí, al menos dos o tres veces al año. Diciembre es un mes malo para mí.

¿Recurre a la medicina natural?

Sí siempre, aunque algunas veces no tengo más remedio que acabar tomando antibióticos.

¿Ingiera alguna planta medicinal o preparado natural para reforzar su aparato locomotor?

Tomo en periodos puntuales *Mincartil*. En función del momento de la temporada, tengo que tomar una sustancia u otra, pero siempre de forma natural y nunca nada extraño. ■

33

la alimentación

La acumulada en la zona abdominal implica un verdadero riesgo; puede propiciar patologías cardiovasculares

LA GRASA MÁS PELIGROSA

No todas las grasas que se acumulan en el cuerpo son igual de perjudiciales. La más comprometida es la llamada visceral, que es la que se deposita en el interior de la cavidad abdominal rodeando los órganos vitales de la zona del tronco. Una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico son los mejores medios para prevenirla o evitarla.

reportaje: **jessica lamy**
departamento de dietética y nutrición
de soria natural

Hemos oído muchas veces qué alimentos debemos consumir y cuáles evitar o ingerir en menores cantidades; cuáles son los más y los menos nutritivos, los más y los menos calóricos... Sabemos de sobra que llevar una dieta sana y equilibrada, y mantener un peso apropiado es lo mejor para nuestro cuerpo. Así, evitaremos la aparición de ciertas patologías. Pero una cosa es la teoría y otra la práctica, ya que en muchas ocasiones no comemos apropiadamente por los horarios de trabajo o de estudio, o simplemente por pereza o dejadez. No obstante, hay que tener claro que, tarde o temprano, el organismo pasa factura por esa alimentación inadecuada.

La palabra obesidad deriva del latín *obesus* que quiere decir «persona que tiene gordura en demasía». Se manifiesta en un incremento del peso mayor al 20 por ciento del idóneo según edad, talla y sexo. Puede definirse como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, aunque en realidad es una enfermedad que implica mucho más, ya que su almacenamiento suele acompañarse de riesgos para la salud (enfermedades cardíacas, diabetes, etc.).

La distribución de la grasa no sólo afecta al aspecto físico. Algunas personas la almacenan por encima de la cintura y otras por debajo de ésta. La acumulada en la zona abdominal implica un verdadero riesgo para la salud. De ahí que sea imprescindible conocer los factores que favorecen este proceso con el fin de prevenirla.

El francés Jean Vague identificó en 1947 tres tipos de obesidades en función de la disposición corporal de la grasa:

■ **Obesidad de distribución homogénea o mixta.** Es aquella en la que el exceso de grasa corporal se halla sin predominio en ningún área anatómica concreta.

■ **Obesidad intraabdominal o androide.** Es más frecuente en varones. Puede ser subcutánea o visceral. Este tipo conlleva una elevada prevalencia de trastornos del metabolismo de las grasas, hipertensión arterial, gota, diabetes mellitus tipo 2 y afecciones cardíacas, ya que el tejido adiposo intraabdominal tiene más actividad metabólica que el de otras localizaciones.

■ **Obesidad glúteo-femoral o ginoide.** Más frecuente en mujeres. La grasa se acumula en glúteos y caderas. Suele acarrear trastornos circulatorios.



Para diferenciar estos dos últimos tipos de obesidad, se ha creado el Índice Cintura-Cadera (ICC) que toma la circunferencia abdominal y la de la cadera y que parece tener mejor valor predictivo sobre la *morbimortalidad* por alteraciones cardiovasculares. Un valor de >1 en hombres y >0.80 en mujeres son indicativos de un elevado riesgo de desarrollar alguna patología.

La grasa visceral es la que se encuentra en el interior de la cavidad abdominal rodeando los órganos vitales de la zona del tronco. Diversas investigaciones han demostrado que

aunque el peso y la grasa corporal se mantengan constantes, a medida que se envejece varía su distribución en el cuerpo, y es más probable que se desplace hacia la zona del tronco. Asegurar que los niveles de grasa visceral sean bajos reducirá el riesgo de contraer determinadas dolencias.

¿Qué causa la grasa visceral? Naturalmente, una predisposición genética influye, pero los factores más decisivos son una dieta inadecuada, determinados hábitos de vida inapropiados y la escasez de ejercicio físico. La única manera de prevenirla o evitarla es mediante una terapia nutricional correcta. Antes de cambiar nuestros malos hábitos alimentarios e implantar los correctos, se debe hacer una depuración del orga-

nismo para eliminar las toxinas acumuladas.

Seguidamente, hay que olvidarse de las bebidas azucaradas y carbonatadas y del alcohol, y evitar las frituras, los chocolates, los postres, los dulces... Y no consumir los llamadas «fast foods», que poseen un alto contenido de grasas saturadas.

Por el contrario, se debe aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra como verduras y frutas, pescados y carnes blancas, y beber dos litros diarios de agua para purificar el organismo.

Y lo más importante, ¡olvídate! de las «dietas milagro», que te prometen una figura esbelta y estilizada. Los buenos resultados se consiguen día a día con una alimentación moderada y un ejercicio físico moderado. ■



la alimentación

Más fáciles de digerir, aportan numerosos nutrientes, pueden ser de Soja, Arroz, Espelta, Avena o Quinoa

LA ALTERNATIVA VEGETAL A LA LECHE

Estas bebidas de origen vegetal son muy demandadas actualmente, cada vez más gente las consume debido a los beneficios que generan en la salud, o por los nutrientes que aportan, o por filosofía de vida, o simplemente por gusto. Además, son muy útiles para quienes están a dieta para perder peso.

reportaje: **jessica lamy**
departamento de dietética y nutrición
de *soria natural*

Los lácteos y sus derivados llevan asociados diversos inconvenientes, tales como intolerancia a la lactosa, o alergia a la caseína, o una digestión difícil, u otros problemas estomacales... Éstos pueden ser fácilmente resueltos si se sustituye la leche animal por las bebidas vegetales, que son más ligeras y fáciles de digerir. Se puede hacer de ellas el mismo uso que de la leche de vaca, ya que se pueden tomar de diversas formas: sola, con café, con cereales o en sopas y salsas.

Soria Natural tiene una gama de bebidas vegetales muy variada: Arroz, Soja, Avena, Quinoa y Espelta.

■ **Bebida de Soja.** Es la más popular y conocida. Es un buen sustituto de la leche animal por la calidad y cantidad de proteínas que contiene.

Suele enriquecerse con calcio, otros minerales y oligoelementos que contribuyen a aumentar su valor nutritivo y a favorecer el correcto mantenimiento de los huesos. Es muy útil para las personas con intolerancia a la lactosa, ya que suelen presentar una deficiencia de calcio como consecuencia de la alteración intestinal que se produce, lo que supone, a su vez, una reducción de la capacidad de absorción de nutrientes. No contiene lactosa ni colesterol y es rica en ácidos grasos esenciales Omega 3 y 6.

■ **Bebida de Arroz.** Destaca por su sabor dulce y efecto refrescante. Al no contener gluten, es muy digestiva. Resulta ideal para personas con el estómago delicado, o con digestiones lentas, o para alérgicos a los componentes de la



El nutriente de los huesos

El calcio es uno de los minerales que más abunda en el cuerpo humano. Es el nutriente más reconocido respecto a la mejora de la salud de los huesos. El 99 por ciento se encuentra en los dientes y los huesos; el resto, en otros tejidos corporales, neuronas, sangre y ciertos líquidos del cuerpo.

Es importante para el crecimiento, el mantenimiento y la reproducción del cuerpo humano e, igualmente, ayuda a formar y conservar sanos y fuertes los dientes y huesos. Su carencia puede propiciar fracturas, osteoporosis o deformaciones de la columna. Por tanto, una dieta rica en calcio es de suma importancia para prevenir estas enfermedades.

Hay numerosos alimentos ricos en calcio:

- Hortalizas: brócoli, col rizada, berza, nabos, repollo chino, repollo, acelga, perejil, cebolletas, berros, espinacas, puerro, aceitunas, judías verdes, lechuga, o zanahoria.
- Legumbres: garbanzos, lentejas, soja, judíos blancas, o haba seca.
- Pescados: salmón, sardinas y atún en conserva, mariscos y crustáceos.
- Frutos secos: almendras, nuez, cacahuetes, sésamo, avellanas, pistachos, o pipas de girasol
- Cereales: copos de avena y trigo. ■

leche animal o, incluso, de la bebida vegetal de Soja. Es rica en ácidos grasos poliinsaturados e hidratos de carbono, y suele ser enriquecida con vitaminas y minerales.

■ **Bebida de Avena.** La avena es uno de los cereales más completos. Posee un valor nutricional muy alto. Es rica en ácidos grasos esenciales y tiene un alto contenido en vita-

minas del complejo B. Es de delicado sabor y textura cremosa. Por ser una bebida energética es ideal para estudiantes, deportistas o personas agotadas físicamente.

■ **Bebida de Espelta.** La Espelta es un cereal ancestral. Un buen complemento para dietas vegetarianas o pobres en proteínas, ya que posee éstas en alto contenido y de buena

calidad, así como un mejor equilibrio de aminoácidos esenciales

■ **Bebida de Quinoa.** La Quinoa es un pseudocereal rico en almidón. Tiene un gran interés nutricional por su extraordinario contenido en proteínas de alto valor biológico, ya que éstas proporcionan todos los aminoácidos esenciales. ■

menúecológico

Primer plato

Canapés de rollitos de tofu y patés

(720 Kcal. completo; 360 Kcal por persona)

Ingredientes (para dos personas):

- Rollitos de tofu con sésamo (100 gramos)
- Rollito de tofu con patata (100 gramos)
- Rollito de tofu con pimientos verdes y cebolla (100 gramos)
- Paté de aceituna verde (20 gramos)
- Paté de aceituna negra (20 gramos)
- Paté de alcachofa (20 gramos)
- Paté de champiñones (20 gramos)

Preparación:

Cortar los rollitos en rodajas finas. Aplicar en cada rollito un paté diferente de **Soria Natural**:

- Rollitos de tofu con sésamo con paté de alcachofa y aceituna negra.
- Rollitos de tofu con pimientos verdes y cebolla con paté de aceituna negra y champiñones.
- Rollitos de tofu con patata con paté de champiñones y alcachofa.

Cuando ya tengamos las rodajas y el paté untado, hacer un minisándwich, colocando uno encima de otro y sujetándolos con un palillo. Seguidamente, ponerlos en una bandeja. Se pueden decorar con perejil, tiras de tomate, lechuga, etc.



Segundo plato

Calabacines rellenos

(361 Kcal. completo; 180,5 Kcal. por persona)

Ingredientes (para 4 personas):

- | | |
|---|---|
| ■ Una cebolla | ■ Tres o cuatro champiñones (25 gramos) |
| ■ Dos calabacines pequeños (500 gramos) | ■ Quesu semicurado (50 gramos) |
| ■ Medio puerro (100 gramos) | ■ Pimienta y nuez |
| ■ Medio pimiento rojo (500 gramos) | ■ Aceite de oliva (10 gramos) |

Preparación:

- Se sumergen los calabacines partidos por la mitad en agua hirviendo durante dos o tres minutos para blanquearlos. Se escurren y, una vez fríos, se extrae la pulpa cuidadosamente con una cucharilla y se reservan.
- Dentro de una sartén a fuego lento con un poco de aceite se rehoga el puerro picado y el pimiento rojo, y cuando empiece a cocinarse, se añaden los champiñones también picados hasta que se hagan.
- A continuación se agrega la pulpa de los calabacines previamente picada. Sazonamos con sal, pimienta y nuez moscada. Pasados unos minutos, se aparta del fuego y se incorpora el queso cortado en pequeños dados.
- Se rellenan los calabacines reservados con la mezcla obtenida y se introducen en el horno precalentado a temperatura media para que se terminen de hacer.
- Se puede espolvorear pan rallado por encima para dorar los calabacines.



Postre

Copa de muesli (290 Kcal. por copa)

Ingredientes (para dos personas):

- Cinco galletas integrales de muesli
- Una unidad de pulpa de mango y manzana
- Una unidad de postre de avena de chocolate

Preparación:

- En un plato picar las

galletas de muesli en trocitos muy pequeños.

- En un bol o una copa, poner una base de pulpa de mango y manzana sola y una capa fina de trozos de galletas.
- En otro plato mezclar la pulpa de fruta que sobra con las galletas restantes.

- Añadiremos la mezcla creada a la copa, creando otra capa diferente.
- Por último, incorporaremos el postre de avena de chocolate por encima de la mezcla.
- Se puede decorar con polvo de la galleta.
- Servir bien frío.





CARTOPAR

ARTES GRAFICAS

Desde 1965

**ESTUCHES LITOGRAFIADOS
EN CARTONCILLO
ENVASES EN MICRO**

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

el escaparate

Pasta de espelta primitiva

Las pastas de **Soria Natural**, cien por cien ecológicas, están elaboradas a base de harina integral de Espelta primitiva. Presentan un índice glucémico mínimo, un contenido bajo en grasa y sodio, y alto en fibra. La gama incluye siete variedades: Fideos integrales, Crestas integrales,

Espirales integrales (de 3 colores), Flores integrales de Escanda con alcachofa, Flores integrales de Escanda con boletus, Flores integrales de Escanda con espárragos y Tallarines de Espelta con tofu y calabaza. PVP: **1,65 €** (Crestas, Espirales, Fideos y Flores con alcachofa). **2,10 €** (Flores con boletus). **2,59 €** (Flores con espárrago). **3,12 €** (Tallarines con tofu y calabaza).



Galletas integrales. Su composición es equilibrada y su valor nutritivo, elevado. Están fabricadas con harina integral de trigo procedente de cultivos limpios. Llevan inulina, por lo que ayudan a renovar la flora intestinal. También son ideales para personas que no puedan ingerir azúcar normal (sacarosa) o desean controlar su dieta.

La gama está integrada por cinco tipos diferentes: melisa, muesli, sésamo, anís y ricas en fibra.

Todas ellas son sabrosas, y de una textura crujiente. PVP: **1,66 €**



Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

Bebidas vegetales

Son refrescantes, nutritivas y beneficiosas para nuestra salud. Se pueden tomar en cualquier momento del año, ya que se consumen tanto calientes como frías. Pero en primavera y verano, cuando las temperaturas se disparan, algunas de ellas son especialmente recomendables bien frías, como la de **Soja con chocolate** o con **canela al limón**. Destacan por su alto contenido en isoflavonas y en Calcio, Magnesio e Hierro, y bajo en grasa. Además de las citadas, hay otras dos variedades: con cereales y natural. Pero la gama de **Bebidas Vegetales** de Soria Natural es muy completa: **Quinoa, Espelta, Avena y Arroz**. La Quinoa está considerada como uno de los granos con más alto valor nutritivo, aporta ácidos grasos Omega 3, 6 y 9, vitaminas y minerales como Calcio e Hierro. Sin gluten, fácil de digerir y de sabor apreciable. La Espelta es uno de los primeros cereales consumidos por el ser humano, lo que hace que nuestro sistema inmunitario esté mucho mejor adaptado a ella. La **Bebida Vegetal de Arroz** es completa y no tiene azúcares añadidos. La de **Avena** es muy nutritiva y tiene un sabor único. PVP: **1,77 €** (Bebida de Soja natural). **2,32 €** (Bebida de Soja con chocolate). **2,10 €** (Bebida de Soja con canela al limón). **1,96 €** (Bebida de Soja con cereales). **1,96 €** (Bebida de Avena). **2,02 €** (Bebida de Arroz). **2,52 €** (Bebida de Espelta). **2,99 €** (Bebida de Quinoa).



Licuados

El **Zumo de Tomate** y el **Licuado de Zanahoria y manzana** son también muy veraniegos. Refrescantes y saludables al mismo tiempo. El primero se elabora con tomates cien por cien ecológicos ricos en Licopeno, un carotenoide con gran capacidad antioxidante, mientras que el segundo está elaborado con zanahorias ricas en Betacaroteno, por lo que también es un buen antioxidante. PVP: **1,88 €** (Zumo de Tomate, 450 ml.). **2,52 €** (Licuado de Zanahoria y manzana, 500 ml).

Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

alimentación ecológica

Aperitivos ecológicos

Los *Eco-snacks* de Soria Natural, sin conservantes y bajos en sal, tienen dos variedades. En primer lugar, las *Patatas fritas*, cuya materia prima es cultivada ecológicamente y seleccionada artesanalmente. Y en segundo lugar, el *Mixto Vegetal*, que está compuesto de zanahoria, patata y remolacha procedentes de cultivos ecológicos y fritos con aceite de oliva virgen extra ecológico, al igual que las patatas. PVP: **0,80 €** y **1,95 €** (Patatas fritas 40 y 125 gramos). **0,71 €** (Mixto Vegetal. 30 gramos).



Tofu Japonés y rollitos de tofu

El *Tofu Japonés* es un producto muy popular en la alimentación vegetariana por su alta capacidad nutritiva. Se le considera un sustituto adecuado de la carne por su riqueza en proteínas de buena calidad. Se puede consumir en sandwiches, canapés, ensaladas, sopas, cremas, pasta, guisos, etc., o a la plancha, frito, al horno, en papillote, ahumado, braseado, rebozado o marinado. Los *Rollitos de Tofu* se presentan en cinco variedades: con olivas, con alcachofa, con patatas, con pimiento verde y cebolla y con sésamo. PVP: **2,28 €** (Rollitos de tofu) y **2,52 €** (Tofu Japonés).



Desayunos mediterráneos

Esta gama de Soria Natural contribuye a que nuestro desayuno, clave en la alimentación diaria, sea más saludable. Se presenta en dos variedades: *Olitomate*, tomate, aceite de oliva y ajo, y *Olitomate con aceitunas verdes*, (tomate, aceite de oliva, aceitunas verdes y ajo). PVP: **0,81 €**



Postres de avena

Son ecológicos, bajos en grasa y sin colesterol, carecen de lactosa, conservantes y colorantes. Se puede elegir entre cinco sabores: melocotón, cacao, vainilla, mandarina o piña. Se presentan en packs de dos. PVP: **1,99 €** (vainilla, cacao y melocotón) y **2,19 €** (mandarina y piña).



Patés vegetales

Elaborados con productos vegetales, cien por cien ecológicos, su caducidad es de un año y no necesitan frío para su conservación. Ideales para canapés, sandwiches, tostadas o, incluso, como alternativa a las clásicas tablas de paté. Se presentan en siete variedades: alcachofa, aceituna negra, aceituna verde, champiñón, estilo jardinera, con tofu y semillas y con tofu estilo oriental. PVP: **1,06 €**



Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

Los precios indicados son Precios de Venta al Público Recomendados

de aquí y de fuera



Negocios modernos con futuro y viabilidad

SORIA Natural Golden Class es un moderno centro que combina los tratamientos de salud y belleza con un enfoque natural. La viabilidad del negocio viene garantizada por la experiencia en diferentes canales y sectores de **Soria Natural**. De esa forma, el futuro franquiciado dispone de todas las ventajas de trabajar con una marca consolidada y de su capacidad para decidir los servicios que se van a ofrecer.

La gran diversidad de productos y la calidad de los servicios son la mejor garantía para el negocio. **Soria Natural** es una empresa dinámica que mantiene un nivel de desarrollo alto y ofrece un servicio profesional apoyando a cada uno de los puntos de venta. Con estas claves, se facilita el

trabajo de gestión de cada centro, lo que permite dedicar más tiempo a las ventas.

La formación dentro del sector es uno de las cuestiones más importantes para que el centro crezca y pueda consolidarse dentro de un mercado cada vez más competitivo. Los centros franquiciados reciben formación en todos los aspectos del negocio, desde el conocimiento profundo de los productos hasta la gestión de publicidad y marketing.

Además de la formación ini-



cial, se dispone de un plan continuo para que, desde todos los establecimientos, se conozcan los avances y el cliente pueda beneficiarse del desarrollo del sector. El personal puede resolver cualquier duda en todo momento y, así, prestar una excelente atención.

Con estas herramientas se puede confiar en montar una empresa viable aunque el mercado actual dé muestras de incertidumbre como consecuencia de la crisis económica. Por esta razón, en **Soria Natural** se realizan planteamientos personalizados en los que se analiza la inversión necesaria y el tiempo que se estima para recuperarla. El objetivo es que quien se plantea abrir un centro de **Soria Natural Golden Class** disponga de toda la información necesaria para confiar en emprender un negocio con futuro. ■

Un crecimiento constante y seguro

LAS expectativas a comienzos de 2010 no permitían ser muy optimistas para emprender una aventura empresarial y encaminarla hacia la rentabilidad. De ahí que, desde la franquicia de **Soria Natural**, se haya trabajado para plantear negocios con futuro gracias a los datos reales que se barajan y que se obtienen de la red de franquicias.

Esta política de crecimiento permite establecer centros **Golden Class** que funcionen, siempre teniendo como objetivo amortizar la inversión en el segundo año de vida. Por ello, **Soria Natural Golden Class** es una de las enseñas con menor tasa de cierre de centros en España y desde que se creó se ha mantenido un crecimiento constante y seguro.

Los centros abiertos en 2010 están consiguiendo, con trabajo y esfuerzo, alcanzar las metas propuestas y certifican que el camino que se ha escogido es el correcto. ■

de aquí y de fuera

«Unidos» para seguir creciendo

SORIA Natural celebró el sábado 12 de febrero, como viene siendo tradición todos los años, en sus instalaciones de Garray, Soria, la Reunión General de Ventas en la que participó toda su Red Comercial, formada por más de 90 personas entre delegados, comerciales y visitadores médicos. Durante el encuentro se realizó una valoración del año que se ha cerrado y se presentaron los objetivos y las novedades para 2011. La reunión se celebró bajo el eslogan principal de «Unidos», aludiendo a la necesidad de cohesión y compromiso para seguir avanzando en un contexto general de crisis económica.

La dirección de la empresa explicó a todos los presentes los múltiples proyectos en los que se encuentra inmersa para el lanzamiento de nuevas líneas de producto.



Soria Natural consolida su presencia en México

NUUESTRA empresa reafirma su presencia y liderazgo en el sector de la Fitoterapia en México con la inauguración de un nuevo laboratorio en Santiago de Querétaro. Esta ciudad se encuentra a unos 200 Kilómetros al noroeste de México D.F. y cuenta con una población cercana a los dos millones de habitantes.

Soria Natural fortalece así su actividad en uno de los países con mayor potencial de crecimiento mundial, segunda economía más grande de América Latina, y tercera en tamaño de toda América después de la de Estados Unidos y Brasil.

Las nuevas instalaciones están conforma-



das por un laboratorio fitoterápico y otro homeopático, dotados de la más moderna tecnología, que permitirán a nuestra filial mexicana proveer a sus clientes de los productos más eficaces y vanguardistas de medicina natural. ■

de aquí y de fuera

Gran éxito de matriculaciones para el curso de Naturopatía

CASI 400 personas se han matriculado en el primer año del Curso de Naturopatía online que ha promovido y organizado **Soria Natural**. Está dirigido tanto a profesionales del sector como a todas los interesados en las terapias naturales.

El objetivo de este curso, implantado en una plataforma digital que ha diseñado nuestra empresa, es el de fomentar y promocionar el conocimiento de la Medicina Natural y las Terapias Alternativas, así como dar respuesta a las necesidades formativas de un sector cada vez más profesionalizado y comprometido con todos los aspectos vinculados a la salud.

Concebido para la forma-

ción a distancia, el sistema tecnológico pone a disposición de los alumnos el mejor material didáctico y las herramientas más avanzadas que garanticen los mejores resultados posibles y optimicen al máximo los tiempos de aprendizaje.

El equipo de tutores, que orientará y apoyará a los matriculados todo el curso, está integrado por Jaume Garrit Torredadella, Juan Pedro Ramírez, Isabel Molinero, Estrella Gascón y Jessica Lamy García.



El curso dura tres años y se estructura cada uno en tres períodos trimestrales. Los contenidos están agrupados en 20 asignaturas: desde Historia y filosofía del naturopatía y Anatomía y fisiología básica a Dietética, Fitoterapia, Homeopatía y las patologías de los diversos sistemas orgánicos. ■

Presente en las ferias más importantes

TRAS el éxito cosechado en la feria *Biofach 2011*, en la ciudad alemana de Nuremberg, **Soria Natural** estará presente en los próximos meses en distintas muestras referentes tanto de la medicina natural como de la alimentación ecológica. Concretamente, en las dos citas europeas más importantes la *Natural & Organic*, en Londres, y la *PLMA*, en Amsterdam.

Durante los días 3 y 4 de abril, participaremos en la feria de productos naturales y ecológicos más significativa del Reino Uni-

do, *Natural & Organic Products of Europe*, que es el salón más visitado por los usuarios de los productos de herbodietética, suplementos alimenticios y deportivos, y alimentos ecológicos. La siguiente cita, el salón internacional *PLMA's 2011 World of Private Label* atrae a compradores de los sectores de la distribución (supermercados, hipermercados, mayoristas, importadores y exportadores). Durante más de 25 años, esta feria ha puesto en contacto a fabricantes y minoristas de todo el mundo. ■



visita nuestra web

www.sorianatural.es



y **descubre**
nuestra historia,
todos nuestros
productos
y novedades,
publicaciones,
últimos avances en
I+D+i, expansión...

date de alta en nuestro

newsletter

y recibe cada mes las

**últimas novedades en productos,
campañas promocionales,
artículos y un largo etcétera**



SoriaNatural®

La Sacea nº 1
Garray - Soria - España
www.sorianatural.es



La mejor comunicación para tu negocio necesita el mejor equipo



Te ofrecemos todas las soluciones de comunicación para que no pierdas ninguna oportunidad de negocio: Fijo, Móvil, ADSL e Internet Móvil con un único operador.

Infórmate en el 1443 o en www.vodafone.es/empresas

power to you

