

# Qualitas Vitae

en temporada

**Vitamina C**  
cómo y cuándo  
tomarla



Primavera - Verano 2024 n° 35

  
**SoriaNatural**<sup>®</sup>  
EFICACIA Y CALIDAD

**OMEGA 3**  
**PARA TU SALUD**

Especialistas en  
**packaging**

• Impresión en Offset • Envases en Cartoncillo • Envases Micro •



Pol. Ind. San José de Valderas - Sanahuja  
C/ Yunque - Herramientas - Esparteros,  
(edificio azul) Tel.: 914 861 228 - Fax: 914 861 229  
28918 Leganés - Madrid  
e-mail: [comercial@cartopar.es](mailto:comercial@cartopar.es)  
[www.cartopar.es](http://www.cartopar.es)

  
**CARTOPAR**  
**ARTES GRAFICAS**  
Desde 1965

# Qualitas Vitae

Nº 35 - Primavera – Verano 2024

<b>VALOR MUY NATURAL</b> ¿Pueden los probióticos aliviar los síntomas del SIBO?	4
<b>EDITORIAL</b>	5
<b>EN PORTADA</b> Omega 3 para tu salud	6
<b>EN TEMPORADA</b> Vitamina C, cómo y cuándo tomarla	10
<b>TOMA NOTA</b> Rompepiedras Sueño Infantil	12
<b>ESCAPARATE NATURAL</b>	14
<b>NUTRICIÓN Y DIETÉTICA</b> SIBO ¿moda o epidemia?	18
<b>IDEAS &amp; ECO-RECETAS</b> Tostas frías Con aire oriental	20
<b>ACTUALIDAD</b> Estamos en TikTok Comprometidos con el Deporte Participamos en Infarma 2024	24
<b>SORIA NATURAL TE AYUDA A CUIDARTE</b> Aprovecha nuestras ventajas	25



**EQUIPO EDITORIAL** Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García, Ana Tarancón, Sandra Romero y Ainhoa Corcuera **REDACCIÓN** Mónica Calvo **MAQUETACIÓN** Beatriz Alonso y Alberto Pérez **DPTO. DISEÑO** Javier Caballero **COLABORADORES Y ASESORES** Laura Palacios, Nerea Rivera, Manuel Lorrio, Juan Pedro Ramírez, María Gómez, M<sup>a</sup>Ángeles Teresa, Alberto Hernando, María Conde, Laura Montejo y Marta Febrel.

## EDITA

Soria Natural S.A. La Sacea, s/n - 42162 Garray (Soria)  
Telf. 975 25 20 46 - [www.sorianatural.es](http://www.sorianatural.es)

¡SÍGUENOS EN...!



## IMPRIME

Jomagar S.L. - Dep. Legal SO-53/2002 - ISSN 1695-3746

**FÓRMATE CON NOSOTROS**

[www.sorianaturalformacion.com](http://www.sorianaturalformacion.com)

## ¿Pueden los probióticos aliviar los síntomas del SIBO?

### UNA INVESTIGACIÓN ESTUDIA EL PAPEL DE LOS PROBIÓTICOS FRENTE A LOS SÍNTOMAS DEL SIBO

En el estudio se ha utilizado **Probinflam**, uno de los probióticos de Soria Natural.

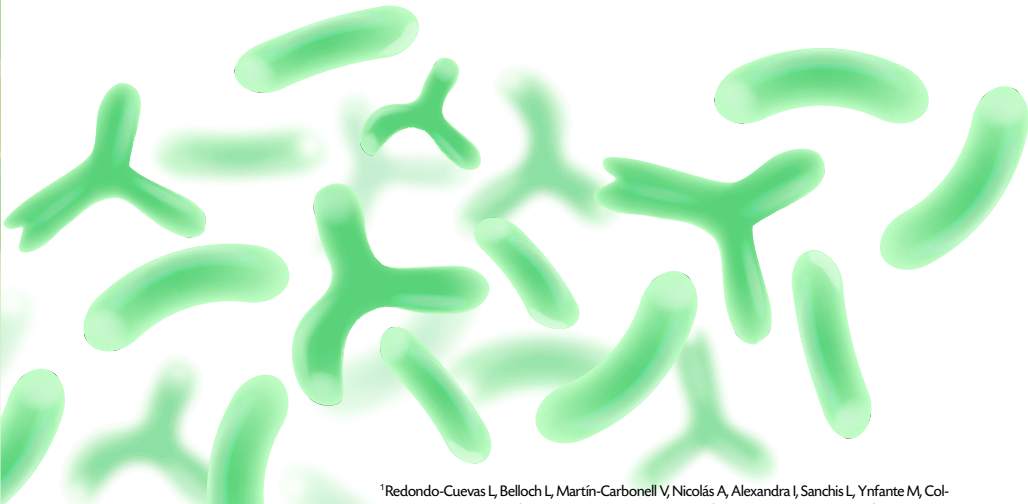
La revista Nutrientes ha publicado, en el número de abril, un estudio bajo el título *Do Herbal Supplements and Probiotics Complement Antibiotics and Diet in the Management of SIBO? A Randomized Clinical Trial*<sup>1</sup>.

La investigación se ha centrado en el papel de los probióticos y los suplementos fitoterápicos como complemento en el tratamiento del sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO) con antibióticos y dieta. El ensayo concluye que aunque el uso de estos complementos no parece mejorar los resultados en la prueba de diagnóstico del SIBO, sin embargo, podría conducir a una **mejora clínica significativa a medio plazo**, especialmente en individuos con un tipo particular de **SIBO**, el SIBO metano.

Entre los probióticos utilizados en la investigación para tratar a los pacientes está **Probinflam**, el **probiótico de Soria Natural**, formulado con tres cepas probióticas gastroresistentes (*Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium bifidum*), Vitaminas C, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, y ácido fólico.

En el estudio, dirigido por la doctora Lucía Redondo-Cuevas, han participado profesionales del Instituto Digestivo Valenciano (IVADI), la Sección de Digestivo del Servicio de Medicina Interna del Hospital de Sagunto (Valencia) y el Departamento de Farmacología, Pediatría y Química Orgánica de la Universidad Miguel Hernández de Elche (Alicante).

Esta no es la única investigación en esta línea. Un metaanálisis de 18 estudios de 2017 encontró que los probióticos se asocian con una **eliminación significativamente mayor de SIBO** en comparación con la terapia sin probióticos (6 estudios; riesgo relativo, 1,6; IC del 95 %, 1,2–2,2)<sup>2</sup>.



<sup>1</sup> Redondo-Cuevas L, Belloch L, Martín-Carbonell V, Nicolás A, Alexandra I, Sanchis L, Yrfañte M, Colmenares M, Mora M, Liebana AR, Antequera B, Grau F, Molés JR, Cuesta R, Díaz S, Sancho N, Tomás H, Gonzalvo J, Jaén M, Sánchez E, Garayoa A, Moreno N, Gallén A, Cortés-Castell E, Cortés-Rizo X. Do Herbal Supplements and Probiotics Complement Antibiotics and Diet in the Management of SIBO? A Randomized Clinical Trial. Nutrients. 2024 Apr 7;16(7):1083. doi: 10.3390/nu16071083. PMID: 38613116; PMCID: PMC11013329.

<sup>2</sup> Zhong C, Qu C, Wang B, Liang S, Zeng B. Probiotics for Preventing and Treating Small Intestinal Bacterial Overgrowth: A Meta-Analysis and Systematic Review of Current Evidence. J Clin Gastroenterol. 2017 Apr;51(4):300–311. doi: 10.1097/MCG.0000000000000814. PMID: 28267052.



Antonio Esteban

*Presidente y fundador  
de Soria Natural*

## editorial

# Producción local, compromiso con la calidad y el entorno

En un mundo cada vez más globalizado, es fundamental recordar el valor y la importancia de la producción local. En Soria Natural estamos orgullosos de trabajar desde ese convencimiento. Siempre hemos presumido de cultivar nuestras propias materias primas -plantas medicinales, cereales y hortalizas- en los terrenos que rodean a nuestro laboratorio en Soria, certificados con el sello europeo de Agricultura Ecológica. Producción local es, para nosotros, sinónimo de calidad. El poder optar por materias primas propias y el trabajar todos los procesos hasta la llegada del producto al consumidor nos permite controlar cada paso y garantizar estándares superiores en cada etapa.

Pero, además, ese compromiso con la producción local es también un compromiso con el crecimiento económico de nuestra comunidad. Estamos ubicados en Soria, una provincia seriamente castigada por un grave problema demográfico y una escasísima industrialización. Sin embargo, esa crisis territorial se ha traducido para nosotros en pureza del aire y del suelo que aumentan la calidad de nuestros cultivos. Y lo que el territorio nos da, lo hemos devuelto en empleo. Sólo en nuestra sede de Garray (Soria), trabajan más de 300 personas, lo que nos convierte en la empresa soriana con mayor volumen de plantilla en un municipio de menos de mil habitantes y la cuarta por número de trabajadores en el ranking provincial.

En definitiva, la producción local es para nosotros una estrategia empresarial, pero también un compromiso de arraigo y futuro con nuestro entorno.

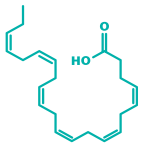
# OMEGA 3

PARA TU SALUD

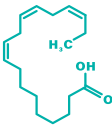


El omega 3 es un tipo de ácido graso poliinsaturado que se considera imprescindible para la salud al intervenir en múltiples funciones vitales. Es un gran aliado de nuestro corazón pero, además, es antiinflamatorio, es bueno para el sistema nervioso y a nivel ocular, mejora el rendimiento deportivo y protege e hidrata la piel.

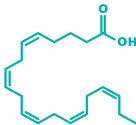
Aunque existen varios tipos de omega 3 los más comunes y estudiados son tres:



**ALA**



**EPA**



**DHA**

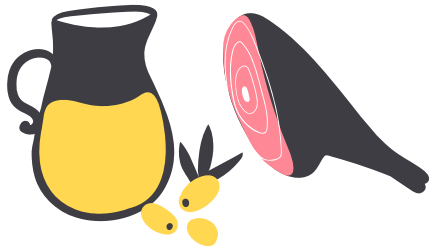
**El ácido alfa-linolénico (ALA).** Se considera esencial, es decir, nuestro organismo no es capaz de fabricarlo por sí mismo y debemos aportarlo a través de la dieta. Lo encontramos en semillas de lino, chía, nueces...

**Los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA).** No son esenciales. Nuestro cuerpo los puede fabricar a partir del ALA, pero en cantidades totalmente insuficientes. Cuando ingerimos ácido alfa-linolénico sólo se sintetiza un 5% de EPA y entre un 1 y un 3% de DHA. En la alimentación estos ácidos grasos nos los aportan las algas y los pescados, fundamentalmente azules.



## ¿CUÁNTO OMEGA 3 NECESITAS?

Según las recomendaciones de la OMS, un adulto debería consumir un mínimo de 250 miligramos diarios de EPA y DHA combinados, y esta cantidad debería llegar hasta los dos gramos en casos de existir factores de riesgo. Eso supone prestar una especial atención a nuestra dieta e incluir como mínimo dos raciones de pescado azul a la semana (sardinas, salmón, atún, pez espada, caballa...). Sin embargo, los datos nos dicen que el consumo de pescado se va reduciendo en España año tras año, al tiempo que su precio sube. Si no eres fan del pescado, si eres reactivo a su consumo por la amenaza del anisakis o las alertas relacionadas con el alto contenido en mercurio en especies de gran tamaño, o su elevado precio no te permite consumir la cantidad suficiente, deberías buscar un suplemento que te garantice un aporte adecuado de omega 3.

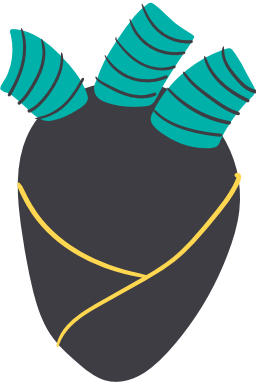


También es importante tener en cuenta que el consumo de omega 3 debe mantener un equilibrio respecto al consumo de otros ácidos grasos, los omega 6, que nos aportan carnes, embutidos, huevos, pan de molde, grasas vegetales... Ambos nutrientes son importantes para nuestro cuerpo ya que son grasas necesarias para formar la membrana que protege las células, pero debe mantenerse una proporción correcta entre los omega 6 y los omega 3 y esta debe ser de 3 a 1. Si la balanza se desequilibra puede conllevar serios problemas de salud y, entre otras cosas, favorece el desarrollo de enfermedades con base inflamatoria.

Hoy en día, los hábitos de alimentación y el estilo de vida están llevando a que el ratio se acerque más al 20:1, con importantes consecuencias para nuestra salud (enfermedades cardiovasculares, artritis, diabetes, obesidad, enfermedades neurodegenerativas, depresión...).



## BENEFICIOS DEL OMEGA 3 PARA LA SALUD



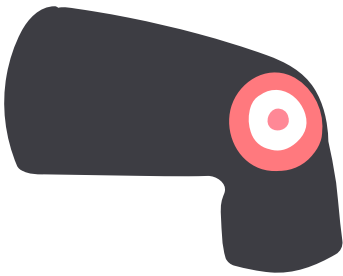
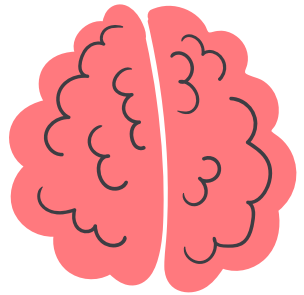
### SALUD CARDIOVASCULAR

Numerosos estudios han demostrado que el consumo regular de omega 3 puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. El EPA y el DHA tienen propiedades antiinflamatorias y pueden ayudar a reducir los niveles de triglicéridos en la sangre, lo que a su vez puede disminuir la presión arterial y prevenir la formación de coágulos sanguíneos.

Respecto a la tensión arterial, los estudios han demostrado que los niveles en sangre de los ácidos grasos omega 3 están inversamente asociados con la incidencia de la hipertensión. La suplementación con relativamente altas dosis de ácidos grasos omega-3 reduce la presión sanguínea en personas hipertensas, especialmente en aquellos que no llevan tratamiento médico.

### SALUD MENTAL

El omega 3 también es "un alimento para el cerebro". Se ha demostrado que el DHA, en particular, es crucial para el desarrollo y la función cerebral. Además, el consumo de omega 3 se ha asociado con un menor riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo en personas de todas las edades. Mejora la atención y los tiempos de reacción.

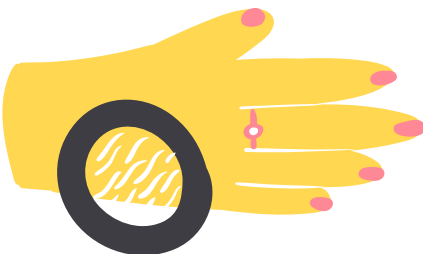
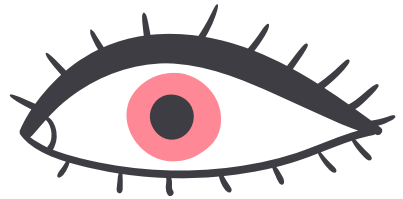


### REDUCCIÓN DE LA INFLAMACIÓN

La inflamación crónica es un factor que está detrás de muchas enfermedades, desde la artritis hasta el cáncer. Los ácidos grasos omega 3 tienen potentes propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a combatir esta respuesta del cuerpo.

### SALUD OCULAR

El DHA es un componente importante de la retina y se ha demostrado que el consumo adecuado de este ácido graso está asociado con un menor riesgo de enfermedades oculares relacionadas con la edad, como la degeneración macular.



### CUIDA TU PIEL

El omega 3 es imprescindible para la formación de la membrana exterior de las células y, por tanto, para mejorar la hidratación. Si tenemos un aporte deficiente, el aspecto de nuestra piel será más seco. Gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, el omega 3 también contribuye a reducir el envejecimiento cutáneo.



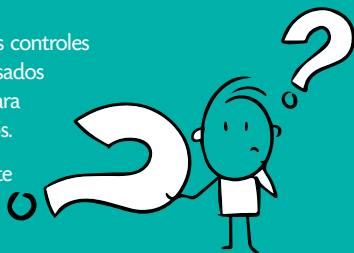
## ¿CÓMO DEBE SER UN BUEN SUPLEMENTO DE OMEGA 3?

Para elegir un buen suplemento de omega 3, efectivo y de calidad, tenemos que tener en cuenta que nos aporte la concentración necesaria de ácidos grasos EPA y DHA. Pero, además, tenemos que prestar atención a otros aspectos:

Es un punto a favor que el aceite de pescado del que se obtiene el suplemento tenga algún tipo de aval, como la certificación IFOS, que garantiza una concentración de más del 60% de EPA y DHA por cada 1000 mg.

También es fundamental que esté garantizada, mediante los controles pertinentes, la ausencia de contaminación por metales pesados (mercurio, arsénico...), así como los niveles de oxidación para mantener la calidad y garantizar la vida útil de los ácidos grasos.

Es importante también que el suplemento se complemente con la acción de algún antioxidante como la vitamina E.



**SoriaNatural**  
EFICACIA Y CALIDAD

## CUIDA TU SALUD CARDIOVASCULAR



**EPA+DHA con vit. E**  
500mg 250 mg

los ácidos EPA y DHA contribuyen  
al funcionamiento normal del corazón

**ALTO CONTENIDO EN OMEGA-3**



# VITAMINA C

## CUÁNDO Y CÓMO TOMARLA

La vitamina C o ácido ascórbico es una vitamina que nuestro cuerpo no puede sintetizar, la debemos ingerir a través de alimentos y suplementos. Además, es hidrosoluble y nuestro organismo no puede almacenarla en grandes cantidades. Es por eso que es muy importante incorporarla regularmente a través de la dieta para evitar que nos falte.

Está presente principalmente en frutas (como kiwis, fresas y cítricos), y verduras y hortalizas frescas (coliflor, pimientos, espinacas, tomate). Una de las características de la vitamina C es su labilidad, es decir, es muy inestable. Debido a su gran solubilidad en agua, la cantidad de vitamina C en los alimentos puede disminuir significativamente con la cocción y el almacenamiento de los mismos.

## ¿TENGO QUE SUPLEMENTAR MI DIETA CON VITAMINA C?

La vitamina C es un nutriente que nuestro cuerpo utiliza para mantener y reparar los tejidos celulares, tiene efectos antioxidantes y es imprescindible en la formación del colágeno.

La cantidad de vitamina C que necesitamos al día depende de la edad y la situación. Si no estamos aportando a nuestro cuerpo la cantidad suficiente a través de la dieta, hay algunos síntomas y signos que nos pueden alertar:

**Si hay infecciones frecuentes.** La vitamina C ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunitario y contribuye a prevenir catarros, gripes y otras enfermedades infecciosas.

**Si las heridas tardan en cicatrizar.** La vitamina C contribuye a la formación normal del colágeno, proteína fundamental en la reparación de los tejidos.

**Si tus encías están inflamadas y sangran con facilidad.** La vitamina C ayuda a fortalecer la pared de los capilares.

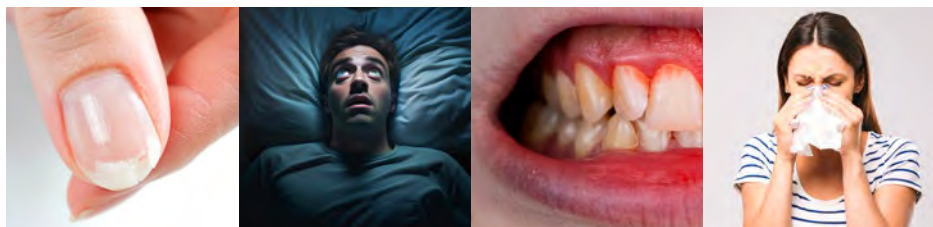
**Si tus uñas son frágiles y se rompen fácilmente.** La vitamina C ayuda al mantenimiento de las uñas en buen estado.

**Si eres fumador.** La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

**Si tienes anemia** y estás tomando un suplemento de hierro, la vitamina C mejora su absorción.

**Si te despiertas con frecuencia durante la noche y te cuesta volver a dormir.** La vitamina C, a dosis adecuadas, es clave para tener un sueño de calidad.

**Si te falta energía** para afrontar las tareas del día a día. La vitamina C contribuye a reducir el cansancio y la fatiga.



En todos estos casos, es posible suplementarnos con un complemento de Vitamina C. Pero es importante buscar la presentación más adecuada porque grandes dosis de vitamina C en una sola toma pueden producir un efecto indeseado, un gran pico de aporte en nuestro cuerpo que no seamos capaces de absorber. Además, el exceso puede provocarnos insomnio, irritación gástrica, elevación de la acidez en la sangre y la orina, sobrecarga de los riñones y el hígado, diarreas o náuseas.

**A la hora de tomar Vitamina C, por tanto, debemos buscar mantener unos niveles adecuados durante las 24 horas del día para lograr así el mayor beneficio terapéutico. También es importante tener en cuenta la forma de presentación. Las formas más adecuadas son:**

### LIPOSOMADA

En la que la vitamina C está contenida dentro de unas pequeñas células esféricas. Estas cumplen dos funciones: por un lado, protegen la vitamina para evitar que se oxide y, por otro, consiguen atravesar la pared intestinal sin necesidad de transportadores, con lo que se logra mayor absorción. Hay que tener en cuenta que el cuerpo recibe la vitamina C de golpe y la metaboliza en un proceso que dura aproximadamente 12 horas.

### LIBERACIÓN SOSTENIDA

En la que la vitamina C está recubierta por una matriz hidrófila que, al contacto con el fluido gastrointestinal, se hidrata y forma una capa de gel donde se difunden los principios activos. Desde ahí se van liberando de manera controlada a una velocidad constante, sin saturar los receptores intestinales, y garantizando así una absorción adecuada de vitamina C durante 12 horas.

# ROMPEPIEDRAS

*Lepidium latifolium* L.

El lepidio es una hierba vivaz que se cría a orillas de las aguas o en el cauce de pequeños arroyos de toda la península. Florece de mayo en adelante y son sus hojas y sus flores las partes utilizadas por su interés terapéutico.

Como su propio nombre indica, rompepiedras (o chancapiedras en algunos países de Latinoamérica), esta planta es conocida popularmente por **ayudar a disolver los cálculos renales**. Tradicionalmente se ha utilizado para eliminar arenillas y prevenir la formación de cálculos, sobre todo de oxalato cálcico.

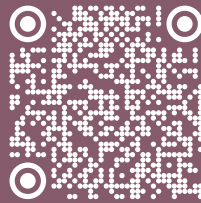
Además de este uso principal, el rompepiedras tiene otras propiedades:

- . La planta entera contiene principios activos sulfurados entre los que destaca la sinigrina, responsable en parte de su acción beneficiosa. La sinigrina fue aislada por primera vez en la mostaza negra (*Brasica nigra*) y es la responsable del sabor picante de la planta.
- . Tiene **actividad antitumoral**. Un estudio desarrollado por el departamento de I+D+i de Soria Natural en colaboración con el Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca y la Universidad de Santiago de Compostela constató que esta planta posee componentes activos para destruir las células cancerígenas.
- . Combinada con otras plantas como el sabal y el pygeum, puede ser beneficioso en el tratamiento de la **hipertrofia benigna de próstata**.
- . Se le atribuyen también **propiedades diuréticas**, ayuda a eliminar a través de la orina algunas toxinas.
- . En uso tópico, se emplea para aliviar el **dolor osteoarticular** por sus propiedades rubefacientes.

## ¿SABÍAS QUÉ...?

En Soria Natural tenemos nuestros propios cultivos ecológicos de *Lepidium latifolium*.

Gracias al entorno favorable en el que nos encontramos y a la proximidad a nuestros laboratorios, podemos cuidar todos los factores que intervienen en el desarrollo de la planta, garantizando la calidad de la materia prima.



# EL SUEÑO DE LOS NIÑOS

Los trastornos del sueño en niños y adolescentes constituyen un motivo de consulta cada vez más frecuente. En torno al 30% de los niños experimenta un trastorno importante del sueño en algún momento de su desarrollo.

Al sueño de los niños hay que darle la importancia que requiere.

## ¿QUÉ BENEFICIOS APORTA EL SUEÑO?

- Durante la fase de sueño profundo aumenta la secreción de la hormona del crecimiento.
- Ayuda a consolidar todo lo que el niño ha aprendido a lo largo del día.
- Contribuye a reforzar su sistema inmunitario.
- Le ayuda a estar de buen humor y vital, reduciendo la irritabilidad.

## ¿CÓMO FAVORECER UN BUEN DESCANSO?

- El ambiente es importante: el niño debe dormir en una habitación sin luz, sin ruido y con una temperatura entre 20 y 22° C.
- Reduce la actividad del pequeño dos horas antes de acostarse y olvídate de las pantallas.
- Ayuda al niño con pequeños gestos: un baño, un cuento, una canción o un suave masaje.
- Mantén una rutina horaria. Es importante levantarse y acostarse a la misma hora, también los fines de semana, y respetar los horarios de las comidas.

## ¿CUÁNTO HAY QUE DORMIR?

- Recién nacido** --- 14 a 17 horas
- Bebé** (4 a 11 meses) --- 12 a 15 horas
- Preescolar** (1 a 5 años) --- 10 a 14 horas
- Niños** (6 a 13 años) --- 9 a 11 horas

## ¿QUÉ NOS PUEDE AYUDAR?

**Melatonina:** se utiliza cada vez más como suplemento nutricional para los problemas del sueño en edades pediátricas, donde ha demostrado su eficacia como reguladora del ritmo circadiano del sueño.

**Plantas medicinales:** como la tila (*Tilia platyphyllos* Scop.), la melisa (*Melissa officinalis* L.), la hierba luisa (*Alysia citriodora* P.) o el lúpulo (*Humulus lupulus* L.), combinadas en un jarabe o solas en una infusión, pueden ser de ayuda en caso de nerviosismo en niños y para que tengan un sueño más profundo.

**Aromaterapia:** aceites esenciales como el de Azahar (*Citrus aurantium* L.) y Lavanda (*Lavandula officinalis* Chaix.), sedantes y relajantes, utilizando una gota en un difusor antes de que el niño entre en la habitación y con ésta bien ventilada, pueden ser buena ayuda.



# ESCAPARATE NATURAL

**Existen algunas situaciones y momentos en la vida en las que necesitamos aumentar el aporte de determinados nutrientes. La nueva gama de multivitamínicos de Soria Natural te ayudará a afrontar diferentes estados carenciales.**

## CABELLO, PIEL Y UÑAS

Es una eficaz combinación de vitaminas, minerales y aminoácidos que aporta al organismo los componentes necesarios para mantener el buen estado de la piel y combatir la debilidad del cabello y la fragilidad de las uñas.

30 comprimidos de 1200 mg



## TOTAL COMPLEX

La completa composición de vitaminas y minerales de TOTAL COMPLEX contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga, ayuda al funcionamiento del sistema inmunitario y el sistema nervioso, y favorece el mantenimiento de la visión, los huesos, las mucosas y el cabello.

30 comprimidos de 1250 mg



## B COMPLEX

Formulado con las vitaminas del grupo B, biotina, niacina y riboflavina que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso, y con vitaminas B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, ácido pantoténico y ácido fólico que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

30 comprimidos de 1000 mg



## BIENESTAR EMOCIONAL

Contiene una combinación de triptófano, tirosina, minerales (magnesio, selenio y sodio) y vitaminas (del grupo B y E). BIENESTAR EMOCIONAL contribuye a mantener el equilibrio del sistema nervioso, a la función psicológica normal y tiene un efecto favorable sobre el estado de ánimo, devolviendo el optimismo y la vitalidad.

30 comprimidos de 1250 mg



**Presentados en comprimidos de liberación sostenida para favorecer que los principios activos se liberen en el cuerpo a una velocidad controlada y mantenida consiguiendo un mejor aprovechamiento.**

## C-ACTIV

Comprimidos de vitamina C en dos presentaciones para garantizar el aporte de la cantidad más adecuada y segura según los expertos. Toma por la mañana un comprimido de C-ACTIV liposomal con 500 mg de vitamina C y por la noche un comprimido de liberación sostenida con 500 mg de vitamina C no ácida y 50 mg de glutatión, un antioxidante que potencia las propiedades del producto.

Doble estuche con 20 comprimidos de 1200 mg y 20 comprimidos de 1400 mg



## VERTISOR

Complemento alimenticio elaborado con calcio, vitamina D3 y vitamina K2 que ayuda a afrontar sensaciones de inestabilidad y desequilibrio.

100 comprimidos de 1100 mg



## BONALÍN EPA+DHA

Con aceite de pescado y vitamina E, aporta a tu cuerpo omega 3, con 500 mg de EPA y 250 mg de DHA. Los ácidos grasos EPA y DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón. El DHA ayuda al funcionamiento normal del cerebro y al mantenimiento de la visión en condiciones normales.

30 perlas de 1410 mg



## BONALÍN

Si buscas una **opción vegana** que te garantice un aporte adecuado de omega 3 y omega 6, BONALÍN es un complemento elaborado a base de aceites de semillas de borraja, lino y germen de trigo.

100 perlas de 740 mg



## PROBINFLAM PRÓXIMAMENTE CON NUEVA IMAGEN

Cápsulas elaboradas con vitaminas y tres cepas probióticas gastroresistentes, protegidas contra el pH del estómago, que favorecen la protección y ayudan en las alteraciones de la mucosa intestinal. Con *Bifidobacterium longum* ES1, *Lactobacillus rhamnosus* CBT LR5 y *Bifidobacterium bifidum* BB47.

20 cápsulas de 450 mg

# BOTIQUÍN DE TEMPORADA

## PIERNAS CANSADAS

### COMPOSOR 40 CIRCUVEN COMPLEX

Mezcla de extractos de ciprés, castaño de indias, hamamelis, rusco y vitamina C, con acción tónica venosa que ayuda en casos de piernas cansadas y fatigadas.

Frasco 50 mL



## OÍDOS

### OTALIN

Con gordolobo, propóleo y aceites esenciales de limón, niaouli y cajeput, está recomendado en diversos problemas de oído.

Bote de 15 mL



## DIARREA DEL VIAJERO

### PROBIASTRIN

Está elaborado con *Saccharomyces cerevisiae* var. Boulardii CBS 5926, *Lactobacillus acidophilus* CBT LA1, *Lactobacillus casei* CBT LC5, *Lactobacillus plantarum* CBT LP3, *Lactobacillus rhamnosus* CBT LR5, *Lactobacillus bulgaricus* CBT LG1, seis cepas probióticas específicas con doble encapsulación.

20 cápsulas de 570 mg



## VÍAS URINARIAS

### VIAURIN

Elaborado con polvo de pulpa de arándano rojo americano y extracto seco de hibisco, destaca por sus propiedades para reducir la capacidad de fijación de ciertos patógenos y mejorar la resistencia frente a infecciones persistentes de las vías urinarias.

28 comprimidos de 750 mg



## DESCANSO

### MELATONINA

La melatonina 100% pura contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño y ayuda a aliviar la sensación subjetiva de jet lag.

COMPRIMIDOS: 90 comprimidos de 50 mg

GOTAS: Frasco de 50 mL





# DIETA LIMPIA

## CAPTALIP

Comprimidos elaborados con extracto de opuntia (*Opuntia ficus-indica* L. Mill.) (NeOpuntia®), que ayudan a combatir y bloquear parte de las grasas de la dieta, evitando su acumulación.

28 comprimidos de 650 mg



## ABDOGRAS

Elaborado con melisa, mora y artemisa, actúa movilizand la grasa corporal, principalmente a nivel abdominal.

28 comprimidos de 1100 mg



## CELULIMP

Comprimidos elaborados con uvas negras, cetonas de frambuesas, rusco, zarzaparrilla y cola de caballo, con efecto favorable sobre el metabolismo y la combustión de grasas.

28 comprimidos de 850 mg



## DURILIMP

Jarabe elaborado con abedul, tila, alcachofa, uva, diente de león y manzanilla amarga que ayuda a la depuración y la eliminación de líquidos.

Jarabe de 250 ml



# SIBO

## ¿MODA O EPIDEMIA?

Aunque parezca que el SIBO está de moda, este trastorno digestivo se conoce y estudia desde la mitad del siglo pasado. La diferencia está en la popularización del término, la prevalencia de esta enfermedad debido al estilo de vida actual y las formas diagnósticas menos invasivas y, por tanto, cada vez más utilizadas.

### ¿QUÉ ES EL SIBO EXACTAMENTE?

SIBO son las siglas en inglés de Sobrecrecimiento Bacteriano en el Intestino Delgado. Gran parte de la microbiota del tracto digestivo, hasta el 90%, se encuentra en el colon o intestino grueso. Cuando los microorganismos que habitan en el intestino delgado crecen en demasía, provocan síntomas molestos y pueden llegar a generar problemas de salud más graves.

No sólo las bacterias pueden estar sobrecrecidas. También puede existir un exceso de parásitos o de hongos. Los parásitos suelen producir un exceso de gas metano -en este caso lo llamamos IMO-, y una infección por hongos en el intestino que se denomina SIFO.

Cuando no nos hemos realizado un test diagnóstico específico y no hemos podido identificar exactamente el tipo de sobrecrecimiento que sufrimos, acabamos por llamar a todo SIBO.



NEREA RIVERA.  
DPTO. DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DE SORIA NATURAL

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los principales síntomas son iguales tanto si sufrimos SIBO, IMO o SIFO:

- Digestiones lentas.
- Gases olorosos y persistentes.
- Distensión abdominal.
- Estreñimiento.
- Alternancia de diarreas explosivas (repentinas, totalmente acuosas y con expulsión abundante de gas).
- En ocasiones, acidez estomacal y mal aliento (en caso de sobrecrecimiento de bacterias productoras de sulfuro de hidrógeno).

Estas son sólo las molestias perceptibles y no son exclusivas de esta enfermedad. Por tanto, no debemos nunca autodiagnosticarnos.

Además, si estos síntomas no se tratan, a largo plazo podemos sufrir:

- Malabsorción intestinal y deficiencia de vitaminas.
- Hiperpermeabilidad intestinal y respuestas inflamatorias que pueden derivar en problemas en la piel, alteraciones hormonales y otros problemas metabólicos.
- Depresión, pérdida de memoria y alteraciones en el humor y el sueño.

Quien sufre SIBO sabe lo dolorosa e incómoda que es esta patología. Pero es importante entender los posibles problemas subyacentes que deberíamos descartar. Es decir, las posibles **causas**:

- Cirugía abdominal que haya tenido como resultado alteraciones en la válvula ileocecal. Esta válvula se abre en un único sentido para que el contenido del intestino delgado pase al intestino grueso. Si este área del intestino sufre daños, puede haber cierto retroceso del contenido del intestino grueso al delgado, produciendo que las bacterias invadan un espacio que no les corresponde.
- Hipoclorhidria gástrica. La medicación crónica para la inhibición de la formación de ácido en el estómago puede provocar un cambio de pH en el tubo digestivo que favorezca la proliferación de bacterias, parásitos y hongos en el intestino delgado.
- Enfermedad celiaca o enfermedad inflamatoria intestinal no diagnosticada y, por tanto, no tratada con la dieta correcta.
- Diabetes o resistencia a la insulina.
- Diverticulosis.

● Cualquier patología que desencadene de forma directa (hipotiroidismo, por ejemplo) o indirecta (algunos fármacos) en estreñimiento severo.

Esto quiere decir que, además de diagnosticar y tratar el SIBO, las personas que lo sufren deben sospechar, descartar y solucionar las anomalías previas.



## ¿QUÉ DIETA DEBO SEGUIR SI TENGO SIBO?

La recomendación más extendida es mantener una dieta baja en carbohidratos altamente fermentables. Algo que también se conoce como dieta baja en FODMAPs.

Este tipo de dieta reduce los síntomas, pero no es un tratamiento para SIBO, que debe solucionarse con antibióticos (farmacológicos o herbales), procinéticos (plantas como el cardo mariano, la manzanilla o la raíz de jengibre actúan mejorando la motilidad de todo el tubo digestivo) y, finalmente, con probióticos específicos para reducir la inflamación de las mucosas.

Lo ideal es acudir a un dietista-nutricionista que pueda asesorarte y acompañarte en el proceso de curación, que suele ser largo.



# TOSTAS FRÍAS PARA DESAYUNAR O CENAR

Cuando llega el verano nos apetecen comidas ligeras y, además, que sean fáciles de hacer, que nos refresquen y no supongan pasar la tarde en la cocina. ¡El buen tiempo está para disfrutar del sol y el aire libre! Para resolver una cena, un picoteo o, incluso, un desayuno, una buena opción son las tostas. En sólo unos minutos tendrás un plato fresquito para disfrutar. Toma nota de estas cinco propuestas



1. Tostadas ligeras con aguacate, tomate y rúcula
2. Tostadas ligeras con humus y espárragos trigueros
3. Tostadas ligeras con Paté de champiñón y nueces
4. Tostadas ligeras con manzana y membrillo
5. Tostadas ligeras de calabacín, mozzarella, cherrys y Pesto



## Elige la mejor base





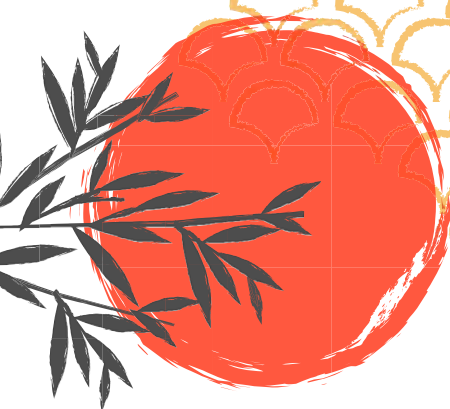
SoriaNatural®  
EFICACIA Y CALIDAD

# Bebidas Vegetales

Bio



**LA ACHICORIA FAVORECE LA SALUD DE HUESOS Y ARTICULACIONES.**  
EL EFECTO BENEFICIOSO SE OBTIENE CON UN APORTE DE 200 ML  
DE ESTA BEBIDA AL DÍA (90 MG DE ACHICORIA/DÍA).



# CON AIRE ORIENTAL

¿Enamorado de la cocina asiática? El recetario que nos llega de Oriente está cargado de alternativas para veganos y vegetarianos. Arroz, verduras en diferentes formas de cocinado o soja, son algunos ingredientes imprescindibles de estos platos. Transformamos otros y los adaptamos para evitar los ingredientes de origen animal sin renunciar al sabor y la calidad nutricional. ¡Toma nota!

## RAMEN VEGANO

### INGREDIENTES:

- 2 pastillas de Caldo Vegetal Soria Natural
- Tofu Japonés de Soria Natural
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 2 dientes de ajo rallados
- 1 cucharadita de pasta gochujang (se puede sustituir por tomate concentrado con guindilla)
- 75 g de brócoli
- 1 zanahoria
- 1 cebolleta
- 75 g setas shitake
- 150 g de noodles
- Zumo de lima



### ELABORACIÓN: 4 PAX - 30 MINUTOS

Para preparar esta sopa de noodles con tofu al estilo oriental comienza cortando las verduras. El brócoli, la zanahoria y las setas hay que trocearlas en pedazos pequeños para una cocción uniforme. Pica finamente la parte blanca de la cebolleta y reserva la parte verde para decorar. En una olla, disuelve las dos pastillas de **Caldo Vegetal** en un litro de agua hirviendo. Reserva este caldo, será la base de tu sopa.

Sofríe el ajo y el jengibre. Antes de que coja color añade las verduras y deja que rehoguen unos minutos.

Añade la cucharadita de pasta gochujang y mezcla bien. Luego, vierte el caldo y deja que todo hierva a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos.

Aparte, cuece los noodles según las indicaciones del fabricante y reserva.

Para servir, coloca una porción de noodles en cada bol. Vierte la sopa caliente sobre los noodles y añade cubos de **Tofu Japonés**. Decora con la parte verde de la cebolleta picada y un chorrito de zumo de lima.



## PAN BAO CON PICADILLO VEGETAL

¿Quieres preparar pan bao en casa? Sólo necesitas agua, levadura, harina, azúcar, aceite y sal. Sigue los pasos para la elaboración en la receta que encontrarás en nuestro canal de YouTube.

### ELABORACIÓN:

**8-10 UD - 40 MINUTOS (MÁS EL TIEMPO DE FERMENTACIÓN)**

Para el relleno, prueba esta combinación: **Picadillo Vegetal**, zanahoria, cebolla morada y pepino. Dale un toque fresco añadiendo cilantro, menta y albahaca.



## TOFU KATSU CON REPOLLO Y ARROZ EN SALSA TONKATSU

El katsu es un delicioso plato que los japoneses elaboran con carne, principalmente con chuleta de cerdo. Con nuestra receta, lo transformamos utilizando **Tofu Natural**.

### INGREDIENTES:

1 taza de arroz  
1 taza de agua  
1/4 de repollo  
Verde de cebolleta  
Tofu Natural de Soria Natural  
Harina de trigo  
Harina de garbanzos  
Aceite de oliva suave  
Panko

### SALSA TONKATSU:

2 c/s de salsa Perrins  
2 c/s de ketchup  
2 c/s de salsa de ostras  
1 c/s de soja  
1 c/s de azúcar



### ELABORACIÓN: 4 PAX - 30 MINUTOS

Corta el tofu y hazle unas incisiones para que el rebozado se adhiera mejor. En una taza de agua añade tres cucharadas de harina de garbanzo y disuelve hasta tener una masa que recuerde a un huevo batido. Pasa el tofu por harina de trigo, por el sustituto del huevo y por panko. Fríe en abundante aceite y reserva.

Para preparar la salsa tonkatsu mezcla dos cucharadas de salsa Perrins, dos de ketchup, dos de salsa de ostras, una de soja y una de azúcar.

Sirve el tofu sobre una cama de arroz y col cortada en juliana, añade la salsa por encima y la cebolleta picada.





### Estamos en TikTok



Únete a la comunidad Soria Natural en TikTok y no te pierdas nada. Hemos abierto nuestro perfil en la plataforma de videos cortos para acercarte nuestras novedades. ¿Qué tenemos? Información que no sabías sobre nuestros productos: cómo se hacen, cuál es su modo de empleo correcto...; consejos saludables y tips para llevar una vida sana; recetas fáciles y riquísimas con opciones veganas, vegetarianas, sin gluten, sin lactosa. Una nueva ventana para que conozcas Soria Natural ¡Síguenos!

### Comprometidos con el Deporte

Dentro de nuestro compromiso con el deporte, Soria Natural ha participado como empresa colaboradora en el Circuito Nacional de Carreras de Cross y Ruta ADOC 2023-2024. A través del convenio suscrito con la Federación de Atletismo de Castilla y León, hemos participado en pruebas de primer nivel como los crosses internacionales de Itálica, Soria, Alcobendas, Venta de Baños y Elgoibar. A estas pruebas de alcance internacional se suman otras a nivel nacional como el Cross de Cantimpalos apoyando con Fost Print a los corredores participantes. Del mismo modo, en los próximos meses participaremos en el Campeonato de España de Duatlón por relevos 2024 o en el Campeonato del Mundo de Skyrunning 2024-Desafío Urbión, además de en carreras de carácter popular. Son algunos ejemplos de nuestro compromiso con el deporte como base de un buen estado físico y mental y un estilo de vida saludable.



### Participamos en Infarma 2024

Soria Natural participó durante el pasado mes de marzo en Infarma 2024. Durante tres días, desde nuestro stand en el recinto ferial de Ifema (Madrid) tuvimos la oportunidad de presentar nuestros productos y conectar con otros profesionales interesados en el desarrollo de la categoría natural. Además, las responsables de los departamentos de marketing y dietética y nutrición de Soria Natural, Ana Tarancón y Nerea Rivera, intervinieron junto a los vocales de plantas medicinales de los Colegios de Farmacéuticos de Madrid y Barcelona con una ponencia sobre la Implantación de la Categoría Natural en la farmacia y las claves para su óptima gestión.





# SORIA NATURAL TE AYUDA A CUIDARTE

## APROVECHA NUESTRAS VENTAJAS

1. Recorta y guarda el cupón
2. Acude a tu establecimiento habitual
3. Benefíciate de los descuentos

### 1 EURO DE DESCUENTO



EN LA COMPRA DE  
C-ACTIV

### 2 EUROS DE DESCUENTO



EN LA COMPRA  
DE BONALIN Y  
BONALIN EPA+DHA

### 3 EUROS DE DESCUENTO



EN LA COMPRA DE  
FOST PRINT GAMA

### 0,50 EUROS DE DESCUENTO



EN LA COMPRA  
BEBIDA DE AVENA  
HUESOS

# SORIA NATURAL

## TE AYUDA A CUIDARTE

### APROVECHA NUESTRAS VENTAJAS

1. Recorta y guarda el cupón
2. Acude a tu establecimiento habitual
3. Benefíciate de los descuentos

- Cupón válido del 15/05/2024 al 15/07/2024.
- Incluye Bonalin perlas y Bonalin EPA+DHA.
- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.
- No acumulable a otras ofertas.
- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.
- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

#### ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/10/2024. **IMPORTANTE:** La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.



- Cupón válido del 01/08/2024 al 30/09/2024.
- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.
- No acumulable a otras ofertas.
- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.
- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

#### ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/10/2024. **IMPORTANTE:** La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.



- Cupón válido del 15/05/2024 al 15/07/2024.
- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.
- No acumulable a otras ofertas.
- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.
- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

#### ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/10/2024. **IMPORTANTE:** La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.



- Cupón válido del 1/08/2024 al 30/09/2024.
- Incluye Fost Print Plus, Fost Print Classic, Fost Print Sport y Fost Print Junior.
- Sólo se aceptará un cupón descuento por producto adquirido, persona y día.
- No acumulable a otras ofertas.
- Canjeable exclusivamente en herbolarios, ecotiendas y parafarmacias adheridas a la promoción. ADVERTENCIA: El establecimiento se reserva el derecho a no aceptar el cupón descuento.
- Cupón de un solo uso. En caso de devolución del producto, el cupón no podrá reutilizarse.

#### ESTIMADO COMERCIANTE:

Soria Natural, SA. le reembolsará el valor del descuento correspondiente en su próximo pedido. Para ello deberá hacer llegar a su comercial el cupón redimido en su establecimiento, junto con una copia del ticket de compra antes del 15/10/2024. **IMPORTANTE:** La utilización de este vale en un producto que no sea de esta promoción es fraudulenta, es punible y puede ser motivo para la anulación del reembolso.





# LA MEJOR COMBINACIÓN DE VITAMINA C

# C-ACTIV



**20+20  
comprimidos**



CN 215204-5



POR LA MAÑANA...

**comprimido I  
con 500 mg de VITAMINA C LIPOSOMAL**



...POR LA NOCHE

**comprimido II  
de liberación sostenida  
con 500 mg de VITAMINA C NO ÁCIDA  
y 50 mg de GLUTATIÓN (GSH)**

**CON GLUTATIÓN (GSH)**

# Con Inteligencia Artificial, el trabajo de tu empresa más fácil y productivo

Te traemos Microsoft Copilot.

Tu asistente de inteligencia artificial integrado en tus aplicaciones de Microsoft 365.



[vodafone.es/copilot-m365](https://vodafone.es/copilot-m365)



**vodafone**  
business