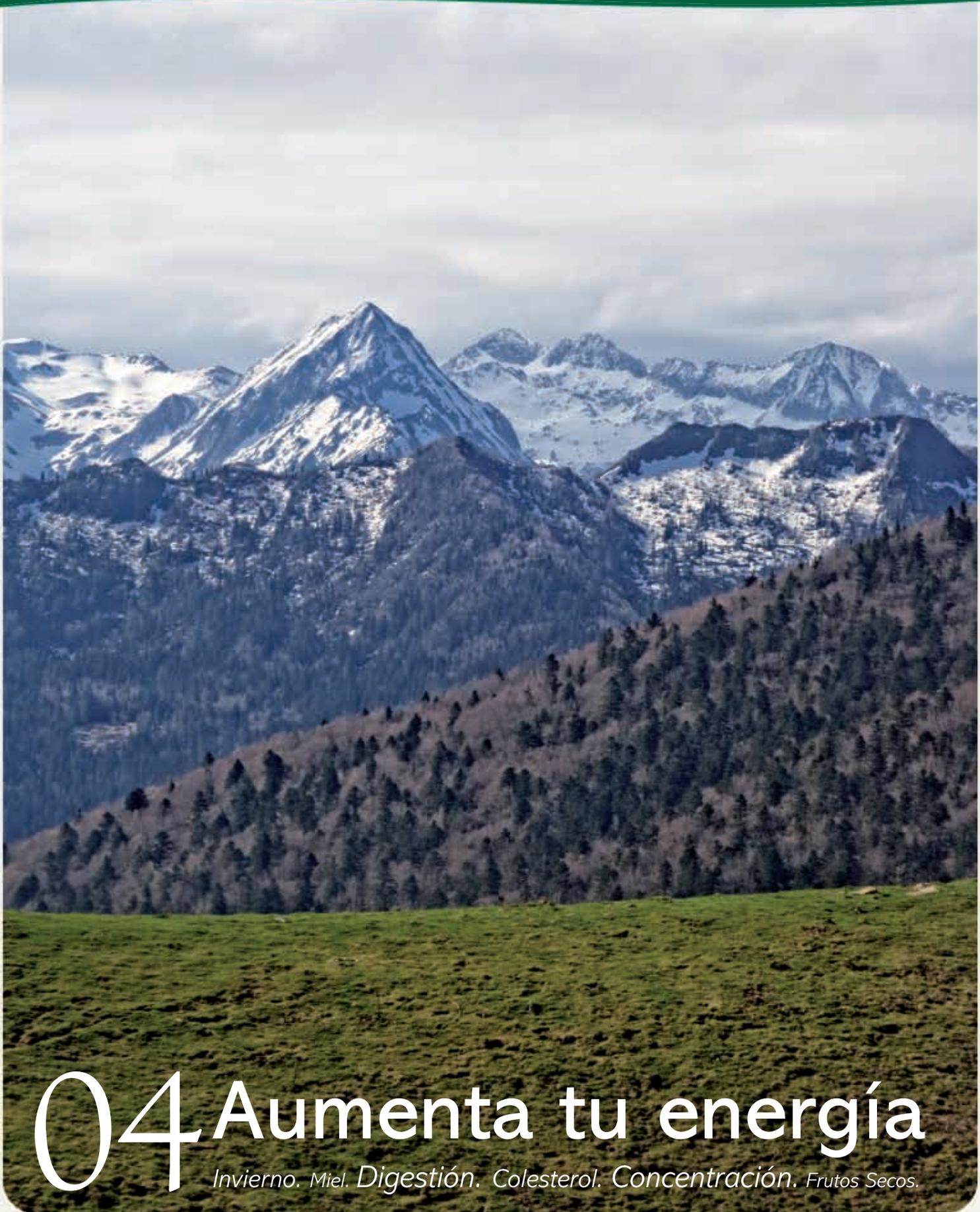


# EMANA



Manantial de Salud



## 04 Aumenta tu energía

*Invierno. Miel. Digestión. Colesterol. Concentración. Frutos Secos.*

## Sentido de la responsabilidad

Es difícil, en este mundo globalizado, en el que la mayoría de la población vive en grandes urbes, donde el estrés, la intolerancia y el consumismo conviven con nuestro día a día, hablar de responsabilidad.

La naturaleza necesita del respeto de todos nosotros para desarrollarse con armonía y para evolucionar con felicidad, es importante tener una conciencia ecológica. Es alentador ver que cada día la gente joven es más solidaria con el cuidado de la Naturaleza, y lo es en detalles como el reciclaje de la materia orgánica o el rechazo al uso indiscriminado de bolsas de plástico.

Durante los últimos tres años la responsabilidad de nuestros clientes ha hecho que bajara el consumo de bolsas de plástico en nuestros establecimientos un 30%. Gracias amigos.

Seguramente también ha sido nuestro sentido de la responsabilidad la causa de que este año los casos de gripe hayan sido muy inferiores a la de años precedentes. La ciudadanía ha reaccionado a la alarma de pandemia dada por las autoridades sanitarias con un ejemplar ejercicio de responsabilidad. Ha buscado en la prevención el mejor antídoto; alimentación sana, higiene, búsqueda de opciones naturales para potenciar nuestro sistema inmunológico, etc.

Este es el ejemplo a seguir, la prevención, el viejo proverbio "prevenir antes que curar" hoy es más válido que nunca.

El sistema sanitario debe dar respuestas a como prevenir el colesterol o la diabetes o la hipertensión o la osteoporosis con una dieta sana y adecuada, ejercicio o recursos que nos ofrece la naturaleza en múltiples variantes. Si potenciamos la prevención se podrá evitar en muchísimos casos la utilización de medicamentos muy costosos y con importantes contraindicaciones descritas

El poema del Dr. Letamendi puede ser un buen ejemplo a seguir

*Vida honesta y arreglada  
Usar de pocos remedios  
Y poner todos los medios  
En no apurarse por nada.*

*La comida moderada  
Ejercicio y diversión*

*No tener nunca aprensión.*

*Salir al campo algún rato*

*Poco encierro, mucho trato*

*Y continua ocupación.*



L. Teixé

Lorenzo Teixé

## EMANA. La Revista del Manantial de Salud

Edita: Herbocat S.L. © Febreo 2010 Redacción: J.M. Teixé y Núria Teixé

Colaboradores: Dr. Oriol Camerino Fotografía: Marc Muñoz Depósito legal: B-18854-2009

Diseño y maquetación: 2creativo.net Publicidad: info@manantial-salud.com Anunciantes: IFP Sanitària Roger de Llúria.

### NUESTRAS TIENDAS

#### En Barcelona:

C/ Mercaders, 7	93.319.19.65;
C/ Xucla, 23	93.301.14.44;
C/ Ossi, 52-54	93.205.59.66;
C/ Gran Via, 1003	93-266.18.13;
C/ Vallespir, 49	93.339.72.28;
Mercat de Sta. Caterina, Parada 50	93.295.68.38;
Mercat de la Mercè, Pg. Fabra i Puig, 270	93.429.14.34;
C/ Vilamarí, 29	93.424.52.71;
Herbolari el Cel, Trav. de Gràcia, 120	93.218.73.31
C/ República Argentina. 38	93.434.08.34

#### En Terrassa:

Passeig Vint-i-dos de Juliol, 602 93.788.41.98

#### En Cornellà:

C/ Sant Lluís, 24 93.377.50.04

#### En Sant Celoni:

C/ Torres i Bajes, 1 bis, local 4 93.867.09.01

#### En Vilassar de Mar:

Via Octaviana, 45-47 93.759.88.76



## Mejora tus digestiones

Después de estas fiestas, en las que todos comemos mayor cantidad y alimentos diferentes a los habituales, nuestro sistema digestivo se ve afectado con frecuencia por trastornos leves pero molestos que podemos intentar aliviar con plantas medicinales.

Son frecuentes incluso, en las comidas habituales problemas de flatulencias, digestiones lentas y pesadas, problemas de acidez de estomago y reflujo gástrico, todo ello debido en gran medida a un mal habito de alimentación, en que dedicamos poco tiempo a uno de los momentos más importantes para nuestro cuerpo que es la digestión.

**La digestión es uno de los momentos más importantes del día**

En personas que sufren de flatulencias (aerofagia), son excelentes las tisanas a base de cuatro semillas carminativas como las semillas de hinojo (*Foeniculum vulgare*), el anís verde (*Pimpinella anisum*), el coriandro (*Coriandrum sativum*) y el comino (*Cominum cinimum*), frecuentemente se puede añadir también semillas de anís estrellado (*Illicium verum*). De esta mezcla, a partes iguales, tomaremos una cucharadita de postre en 250ml. de agua, lo hervimos conjuntamente durante 3 min., pasado este tiempo, y una vez reposado, colamos el agua y tomamos la tisana después de cada comida, probablemente aliviemos rápidamente nuestras molestias.

En las personas que sufren digestiones pesadas o lentas, seria adecuado tomar infusiones de hojas de boldo (*Peumus boldus*). Esta planta de origen Chileno es excelente por su riqueza en principios amargos para favorecer la producción de jugo gástrico. Debemos tomar siete hojas de boldo e infusionarlas en un vaso de agua, posteriormente lo dejamos reposar y una vez colado lo podemos tomar después de las comidas más importantes.

Para aquellas personas que sufren de acidez o ardor de estomago, probablemente provocado por un reflujo de jugo gástrico

o una hernia de Hiato, es excelente tomar extracto puro de regaliz, la glizirricina que contiene esta planta es la responsable de reducir la producción de jugo gástrico (con lo que la sensación de ardor desaparece) y aumentar la producción de mucus gástrico, con lo que el propio estomago recupera su tonicidad digestiva y reduce sustancialmente las molestias.

Debemos conocer no obstante que el extracto de regaliz no está indicada en personas hipertensas a quien desaconsejamos su uso.

Si además aparece una irritación importante de las mucosas, debido a la acidez, una buena opción es tomar Jugo de

Aloe Vera. Manantial de Salud dispone de un Jugo de Aloe ecológico sin filtrar (cuyo único conservante es el extracto de semillas de pomelo); de este mismo liquido debemos tomar una cucharada sopera 20min. antes de cada comida para tratar irritaciones del aparato digestivo y 20 min. después para tratar irritaciones del esófago producidos por el reflujo gástrico.

### Anís verde, un remedio eficaz para los cólicos del recién nacido

Es muy común que durante los primeros meses de vida en el que el sistema digestivo no está completamente desarrollado, los recién nacidos presenten gases difíciles de eliminar.

El anís verde (*Pimpinella anisum*) está indicado para paliar los dolores abdominales y facilitar la expulsión de aire.

La infusión se prepara con una taza de agua hirviendo y una chucharadita del fruto de anís, se deja reposar cinco minutos, se cuele y se dá a pequeños sorbos después de la toma de leche. Si la madre amamanta al niño, las virtudes del anís pasan a la leche, que aliviará al infante. Sirve también para estimular la secreción láctea, y a este fin, suele mezclarse con galega (*Galega officinalis*), hinojo (*Foeniculum vulgare*) y comino (*Cuminum cyminum*). Es importante recordar que el anís estrellado (*Illicium verum*) está contraindicado en niños de corta edad y en ningún caso se debe dar a un recién nacido.



## El Diente de León

Esta pequeña planta de hojas dentadas que es frecuente en todas las comarcas, con preferencia de las más lluviosas de la cual en primavera brota un tallo con una flor amarilla, que inunda los campos de un colorido intenso y que al secarse la flor disemina sus semillas con tan solo soplar sobre ella.

Es la flor que popularmente se conoce como la flor de los angelitos y esconde un sin fin de propiedades medicinales, todas ellas orientadas a facilitar el buen funcionamiento hepato-biliar y es una de las más usadas para tratar una de las dolencias más comunes de nuestros tiempos, el control del colesterol.

Normalmente esta planta se encuentra en nuestras herboristerías seca y troceada, preparada ya para hacer infusiones; para ello debemos tomar una cucharada sopera de la planta y hervirla durante un minuto, reposar 5 min., colar y tomar después de cada comida, su ligero sabor amargo se puede mitigar con miel de romero preferentemente.

Pero ésta no es la única forma de consumirla, en las comarcas pirenaicas es frecuente, después del deshielo encontrar esta planta fresca en los restaurantes formando parte de copiosas ensaladas. Se denomina popularmente "xicoia" porque su tamaño debido a la altura y el frío es "xica" (pequeña), nada que ver con la Achicoria (*Chicorium intibus*) que se utiliza su raíz tostada como sucedáneo del café y para oscurecer los panes integrales como el pan de centeno, habitualmente.

Las hojas del diente de león frescas tienen un sabor ligeramente amargo que recuerda a la escarola pero con muchas más virtudes.

### Digestivo y tónico estomacal:

Aumenta la secreción de las glándulas digestivas mejorando la digestión, al mismo tiempo que aumenta la producción de sa-



**Tiene la virtud de mantener el buen funcionamiento hepatico-biliar**

liva, de jugo gástrico, intestinal y pancreático así como de bilis, mejorando en general la estimulación de la musculatura de todo el conducto digestivo y facilitando los procesos tanto químicos como mecánicos.

**Colerético (aumenta la producción de bilis en el hígado) y colagogo (facilita el vaciamiento de la vesícula biliar):** Su acción sobre el hígado es la misma que sobre los demás órganos di-

gestivos pero más intensa, puede llegar a triplicar la producción de bilis, descongestionando así el hígado y facilitando su función de desintoxicación, así mismo se estimula su conocida acción ligeramente laxante que favorece una evacuación regular.

Como todas las plantas la variedad de principios activos favorece su múltiple acción: en este caso su riqueza en polifenoles favorecen su acción diurética (acción reforzada por las sales de potasio y la inulina).

**STOP**  
al colesterol!!!

**Colestop Forte**  
Con policosanol y alcachofera.  
Disminuye la síntesis endógena  
de colesterol y mejora  
el funcionamiento hepático.

Manantial de Salud  
**COLESTOP FORTE**

## Objetivo: Regular el colesterol

El colesterol es un lípido que se encuentra en los tejidos corporales y en el plasma sanguíneo. Presenta altas concentraciones en el hígado, médula espinal, páncreas y cerebro.

El nombre de «colesterol» procede del griego *kole* (bilis) y *stereos* (sólido), por haberse identificado por primera vez en los cálculos de la vesícula biliar.

Los mamíferos obtienen colesterol a través de las siguientes dos vías: la exógena por absorción de colesterol contenido en los alimentos.

El colesterol se encuentra exclusivamente en los alimentos de origen animal, mayoritariamente la yema de huevo, hígado, lácteos, cerebro y músculo esquelético (carnes rojas). La vía endógena o síntesis de novo, es la síntesis de colesterol en las células animales a partir de su precursor, el acetil-coenzima A.

Sus funciones principales son:

### 1. Estructural:

El colesterol es un componente muy importante de las células. Lo hallamos en una proporción 1:1 con relación a los fosfolípidos, regulando sus propiedades físico-químicas, en particular la fluidez.

### 2. Precursor de la vitamina D:

Esencial en el metabolismo del calcio.

### 3. Precursor de las hormonas sexuales:

Progesterona, estrógenos y testosterona.

### 4. Precursor de las hormonas corticoesteroidales:

Cortisol y aldosterona.

### 5. Precursor de las sales biliares:

Esenciales en la absorción de algunos nutrientes lipídicos y vía principal para la excreción de colesterol corporal.

En sangre se debe hallar en determinadas proporciones, indicada como colesterolemia y se clasifica en 3 niveles : **por debajo de 200 mg/dL (miligramos por decilitros)** es la concentración deseable para la población general y se correlaciona con un bajo riesgo de enfermedad cardiovascular. **Entre 200 y 239 mg/dL**, existe un

riesgo intermedio en la población general, pero es elevado en personas con otros factores de riesgo como la diabetes mellitus. **Mayor de 240 mg/dL** puede determinar un alto riesgo cardiovascular y se recomienda iniciar un cambio en el estilo de vida, sobre todo en lo concerniente a la dieta y al ejercicio físico.

### Recomendaciones generales para evitar el exceso de colesterol:

Evite el sobrepeso, ya que la obesidad esta muy relacionada con niveles altos de colesterol y triglicéridos. Intente evitar el stress y la tensión. Coma una dieta rica en fibras y baja en grasas, evitando las grasas saturadas e hidrogenadas tales como, mantequillas, margarinas, alimentos procesados con aceite, frituras, etc.

**Primer paso:  
una dieta equilibrada rica en fibras y baja en grasas**

Aumentar el consumo de alimentos antioxidantes como frutas, tomates, vegetales de hojas verdes y productos de granos enteros. No fumar. Haga caminatas largas al aire libre, tómese de 15 a 20 minutos. Adopte un programa de ejercicios moderados

### Algunos suplementos que pueden ayudar:

La Niacina o B3, la vitamina C y E ayudan a la reducción del colesterol. También se ha visto que el calcio ayuda al corazón y que 1 gramo de calcio diario durante 8 semanas reduce el colesterol en un 4, 8 %.

La spirulina es un alga rica en proteínas, que favorece la reducción del colesterol total y también la cebada y la avena.

La lecitina de soja es un poderoso emulsionante que evita el depósito de colesterol en las paredes de las arterias y favorece así su elasticidad.

Aceites Omega 3 por su riqueza en ácidos grasos esenciales disminuye el nivel de colesterol y constituye un método eficaz para la prevención de trastornos cardiovasculares.

### Fitoterapia:

Algunas plantas medicinales ayudan al correcto metabolismo del colesterol y a mejorar la función cardiovascular, ya que muchas veces se asocian estas dos patologías aumentando el riesgo de complicaciones posteriores.

El Ajo ayuda a dilatar las arterias y al tener menos resistencia al paso de la sangre, disminuye la presión arterial. El Olivo tiene propiedades antioxidantes y mejora la elasticidad de las arterias. El Espino

Albar actúa directamente sobre el músculo del corazón modulando su acción.

Una combinación de plantas muy utilizada por nosotros y que mejora los niveles de colesterol es : Centaura, Fumaria,

Romero, Fucus, Diente de León, Alfalfa, Alcachofera, Paliure y Almez. En personas con triglicéridos altos añadimos Calaguala y Ortiga blanca. Se prepara 1 cucharada sopera por vaso de agua a tomar. Hervir 1 minuto, dejar reposar 5 minutos y tomar de uno a tres vasos al día dependiendo de los niveles de colesterol y de la indicación médica. También se le puede preparar un conjunto de plantas medicinales para mejorar la función hepática que se deja en maceración por la noche y se toma por la mañana ½ vaso con un poco de zumo de limón.

### Algunos alimentos recomendados podrían ser:

Aceite de oliva ,ajo, alcachofas almendras, avena, cebada, cebolla, cereales integrales, legumbres, nueces, pescado azul, pomelo, yogurt, etc. ...

### Homeopatía:

La homeopatía puede ser útil para disminuir el colesterol y según el criterio del médico homeópata se pueden usar diversos medicamentos como por ejemplo: *Lycopodium*, *Nux Vómica*, *Aurum Metallicum*, *Chellidonium*, etc ...

Por: Dr. O. Camerino

## Mejora tu concentración

### Eleuterococo

#### (*Eleuterococo senticoso*):

Planta proveniente de las zonas más frías de Rusia, utilizada popularmente para reducir el cansancio físico y mental. Ya fue utilizada en los atletas olímpicos rusos para reducir la fatiga muscular con excelentes resultados, hecho que ha sido objeto de múltiples estudios y que ha generado un uso habitual en deportistas tanto profesionales como amateurs que ven en el consumo de esta planta un aliado para combatir el cansancio. No obstante otra de las utilidades de esta planta es la de mejorar la capacidad de concentración en estudiantes y personas con un trabajo intelectual importante.

**La ansiedad y los trastornos nerviosos disminuyen la concentración y la memoria**

Esta planta se encuentra en el mercado en varias presentaciones, comprimidos, extractos, polvo y planta. Para preparar una infusión debemos hervir por la noche en un vaso de agua grande 1 cucharadita de postre de planta durante cinco minutos, reposar toda la noche, por la mañana colar y tomar en ayunas. Esta planta estimula la producción de estrógenos, por lo que sería recomendable de tomar en mujeres próximas a la etapa menopáusica para prevenir sus síntomas y la deberían evitar las mujeres embarazadas.

### Ginkgo biloba:

Las hojas de este árbol milenario esconden uno de los mejores tesoros del mundo vegetal para mejorar los problemas circulatorios, sobre todo los que mejoran el sistema circulatorio que nutre el cerebro.

A parte de mejorar la permeabilidad venosa y capilar e incluso de recomendarse como preventivo en los procesos circulatorios donde existe un riesgo de trombosis, esta planta se ha ganado su fama como un excelente vasodilatador periférico que puede favorecer hasta un 15% de aumento del riego sanguíneo a nivel cerebral, por

lo que está indicado en la falta de memoria y concentración cuando se presume que su origen es de tipo circulatorio.

Esta planta se presenta tanto en la hoja troceada para hacer infusiones, comprimidos y extractos.

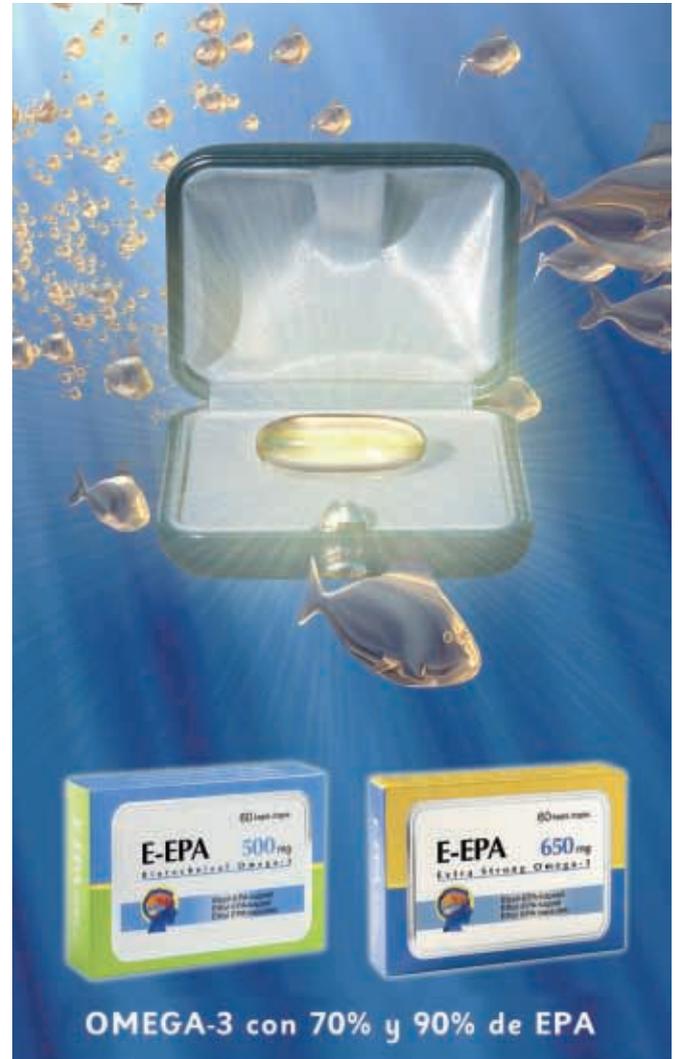
Para preparar una infusión recomendamos infusionar una cucharadita de postre de planta en 250ml. de agua, lo dejamos reposar 5 min. y una vez colado lo tomamos dos o tres veces al día, evitando que la última toma sea por la noche pues su acción despejaría la mente y dificultaría el sueño.

### E-EPA:

Esta fracción de ácidos grasos omega-3 a las que se ha añadido un grupo etilo, para mejorar su biodisponibilidad, ha sido objetivo de múltiples estudios, sobre todo en los países nórdicos ([www.biovita.fi](http://www.biovita.fi)) que han demostrado su eficacia para mejorar la capacidad de memoria en personas con una actividad mental importante, e incluso para el tratamiento de ciertas patologías como el déficit de atención infantil.

La fracción EPA, se encuentra también en muchos alimentos combinada con la fracción DHA, integrando conjuntamente los ácidos grasos poliinsaturados omega-3. Fuentes importantes de estos áci-

dos grasos son las semillas de Chía (*Salvia hispánica*), los frutos de nueces, el germen de trigo, las semillas de sésamo y el pescado azul.



## E-EPA

### OMEGA-3 biotecnológico de alta concentración

Aceite de pescado de nueva generación, mucho más eficaz que los OMEGA-3 tradicionales. El aceite de pescado contiene varios ácidos grasos, el más importante es el EPA. Una perla de E-EPA corresponde a 4-6 perlas de un OMEGA-3 común.

- E-EPA no contiene colesterol, ácidos grasos "trans" y contaminantes ambientales como mercurio, PCB y dioxina -

Los productos del Dr. Tolonen están distribuidos en España y Portugal por

DIETICLAR.s.a.u.

902 11 51 56

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

## Una miel para cada momento

Las abejas, principalmente en los días soleados de primavera y verano, recolectan el néctar de las flores y otras sustancias azucaradas presentes sobre la superficie de los vegetales que luego, en la colmena, transforman en miel.

Durante la elaboración deshidratan el néctar para evitar transformaciones y mientras lo llevan en su buche, lo enriquecen con algunas enzimas (diastasas), ácidos orgánicos y sustancias bactericidas. Después la miel es almacenada en los alvéolos del panal, que se sellan una vez se han llenado, facilitando así su conservación.

Está compuesta principalmente por agua, hidratos de carbono, sales minerales de fácil asimilación ricas en potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, manganeso y cobre, vitaminas A, C, D, E, K y el grupo B, enzimas, ácidos orgánicos y sustancias antibióticas.

Su composición mayoritariamente de azúcares la convierten en un producto ener-

gético de alimentación muscular inmediata, siendo por ello de utilidad en deportistas y personas aquejadas de una musculatura deficiente.

La miel es un alimento ideal para niños, estudiantes, ancianos y convalecientes. Por su propiedad béquica y antiséptica es útil en afecciones respiratorias. Facilita la digestión y la buena asimilación de otros alimentos y tiene una acción positiva sobre la flora intestinal. Desfatigante, tonificante y favorecedora del rendimiento intelectual.

Existen distintos tipos de miel, cuyas características físicas, químicas y organolépticas de cada una de ellas varía en función del tipo de abejas productoras, la especie vegetal de la que recolectan el néctar, la época del año y el clima. Estos factores marcarán que cada miel tenga una peculiaridad especial.

**Un gran aporte de energía ideal para deportistas, niños, ancianos y convalecientes**

sobre el corazón. Útil en anemia, reumatismo, clorosis, inapetencia y desmineralizaciones.

- **Miel de Castaño.**

De color ámbar oscuro a pardo. Sabor fuerte. Desprende un aroma de manzana. Estimula la circulación sanguínea.

- **Miel de Encina.**

Color oscuro, muy consistente y sabor ligeramente amargo (malteado). Aroma fuerte. Propiedades astringentes y remineralizantes. Útil en diarrea crónica. Empleada en cosméticos caseros.

- **Miel de Própolis.**

Refuerza las propiedades antisépticas y cicatrizantes.

- **Miel de Espliego.**

Es clara y traslúcida. De sabor y aromas sutiles. Rica en hierro. Tiene propiedades tónicas y antiespasmódicas, alivia la tos y la faringitis. Útil en nerviosismo y estrés.

- **Miel de Milflores.**

Procedente de diversas flores sin que destaque una en concreto. Es de color claro, consistencia líquida y sabor intenso. Variable según el origen floral. Muy buen digestivo.

- **Miel de Romero.**

De color ámbar o blanquecino, muy aromática y sabrosa. Se recomienda en trastornos hepáticos, amenorrea, úlceras gástricas e intestinales. Sirve como estimulante.

- **Miel de Romero + Jalea real.**

Aúna las propiedades de la miel de romero, reforzado por el aspecto nutricional y vitalizante de la jalea.

- **Miel de Tilo.**

De color ligero y sabor delicado, se usa como sedante, antiespasmódico y relajante. Se dice que alivia los dolores de cabeza y calma el tracto digestivo.

- **Miel de Tomillo.**

De color ámbar claro, es muy apreciada por ser aromática y agradable al paladar. Actúa eficazmente contra resfriados y bronquitis. Es tónica, antiséptica, emenagoga, digestiva. Útil en astenia nerviosa y fatiga.



- **Miel de Acacia.**

De color amarillo claro, olor ligero muy delicado de intensidad media muy dulce y persistente. Ligeramente laxante y sedante.

- **Miel de Azahar.**

De color blanco a ámbar claro, muy dulce y de agradable aroma. Muy perfumada. Es adecuada en casos de insomnio originados por problemas digestivos. Es sedante y antiespasmódica.

- **Miel de Brezo.**

Color herrumbroso y cristaliza rápidamente. Introducida en un tarro se convierte en cristales redondos de 1-2mm de diámetro. Es diurética, energizante, reconstituyente, rica en hierro y produce un efecto tónico

## Los beneficiosos frutos secos



Los frutos secos son semillas comestibles, pobres en agua y ricas en aceite o almidón, encerradas en una cáscara dura. Pueden ser oleginosos, cuya semilla es rica en aceite (anacardos, nueces, almendras, avellanas, cacahuetes, etc) o farináceos, cuya semilla contiene almidón en abundancia (bellota, castaña, etc.).

El fruto seco es pues la semilla de un fruto, y no su parte carnosa, que suele ser incomedible. Podemos destacar también otras semillas, no incluidas en el grupo de frutos secos, pero con un gran aporte nutricional, nos referimos a las semillas de girasol, de calabaza o de sésamo.

Los frutos secos proporcionan calorías, grasas y proteínas, por lo tanto no deberían ser considerados como simples golosinas para picar, sino como un auténtico y nutritivo alimento.

Los meses de invierno son un buen momento para su consumo por su aporte energético. Además, combinan muy bien con los cítricos, también propios de los meses fríos, que aportarán vitamina C y provitamina A.

Diversas investigaciones confirman la acción protectora de las arterias y reductora del nivel de colesterol de los frutos secos. Contienen tantas o más proteínas que la carne, con la ventaja de no contener ácido úrico ni colesterol, con lo que constituyen un alimento fundamental para los vegetarianos.

Son muchos los que se privan de las numerosas propiedades salutíferas de los frutos secos, simplemente porque temen aumentar de peso al consumirlos. Ciertamente, son ricos en calorías, pero su grasa, constituida por ácidos grasos mono o poliinsaturados, son fácilmente metabolizadas en el organismo y no tienen tendencia a depositarse.

Los frutos secos proporcionan: Energía, ácidos grasos mono y poliinsaturados (re-

ducen el colesterol LDL o nocivo y aumentan el colesterol HDL o beneficioso, y protegen de la arteriosclerosis), proteínas muy completas (después de las legumbres son el alimento natural más rico en proteínas, en general superior al de la carne, pescado, huevos y cereales),

minerales (calcio, magnesio, fósforo, hierro, etc.), oligoelementos (cinc, manganeso, cobre y selenio) y elementos fitoquímicos activos sobre nuestro organismo (ácido elágico, flavonoides y compuestos fenólicos como potentes sustancias antioxidantes, fitosteroles que favorecen la reducción del colesterol, isoflavonas que protegen contra la arteriosclerosis, la osteoporosis, etc.)

Diversos estudios confirman una acción protectora del sistema cardiovascular

### Anacardo.

*Anacardium occidentale*. Las semillas se comen tostadas y son muy ricas en magnesio.

### Pistacho.

*Pistacia vera*. Es el fruto seco más rico en hierro y menos rico en grasas. Antianémico.

### Avellana.

*Corylus avellana*. Previene la formación de cálculos renales, especialmente cuando se trata de cálculos de urato.

### Nuez.

*Juglans regia*. Recomendable para los enfermos del corazón, reduce el colesterol, equilibra el sistema nervioso y mejora la actividad sexual.

### Piñón.

*Pinus pinea*. Ricos en grasas, proteínas, vitamina B1 y hierro. Recomendable en caso de trastornos nerviosos y de anemia.

### Almendra.

*Prunus amygdalus*. Rica en calcio y fósforo. Fortalece el sistema nervioso, disminuye el colesterol, protege el corazón. Muy apropiada durante el embarazo y la lactancia.

### Semillas de Girasol.

*Helianthus annuus*. Combaten la arteriosclerosis, fortalecen el sistema nervioso.

### Semillas de Calabaza.

*Cucurbita pepo*. Crudas o ligeramente tostadas se recomiendan en caso de hipertrofia de la próstata, cistitis y parasitosis intestinales.



## El própolis, un producto sorprendente

El Própolis es una sustancia balsámica elaborada por las abejas a partir de las resinas que segregan los brotes tiernos de algunos árboles. Su uso ya era conocido en el antiguo Egipto, y su moderno estudio científico ha permitido demostrar que es un gran remedio natural.

Podemos encontrar diversas especialidades de administración interna en forma de jarabes, cápsulas, tinturas, aerosoles, etc. para paliar y prevenir procesos infecciosos en general. Sus múltiples propiedades como cicatrizante, regenerador, analgésico, antiinflamatorio y antiséptico lo han ubicado como un componente básico en multitud de productos cosméticos.

Manantial de Salud dispone actualmente de una amplia línea de cosmética natural elaborada con própolis y otras materias vegetales que actúan a nivel celular, nutriendo y estimulando la regeneración y reestructuración de las células. Una cosmética que aporta cambios reales y sostenidos en el tiempo adecuada para toda la familia, adultos y niños.

**Una cosmética que aporta cambios reales y sostenidos en el tiempo**

### Champú:

De pH neutro para todo tipo de cabellos. Regenera e hidrata. También indicado en todo tipo de alteraciones del cuero cabelludo (grasa, caspa, irritaciones, escamaciones...). Contiene una base detergente vegetal suave (*decyl glucósido*), aloe vera, aceite esencial de lavanda, goma xantana (espesante alimentario), tintura de própolis, aceites de jojoba y almendras.

### Gel de baño:

De pH neutro para todo tipo de pieles. Nutritivo, regenerador e hidratante. También indicado en pieles que requieren cuidados especiales. Contiene una base detergente vegetal suave, aloe vera, aceite esencial de lavanda, aceite de oliva, goma xantana y tintura de própolis.

### Jabón en pastilla:

Indicado en caso de alteraciones de la dermis (acné juvenil, pieles sensibles, etc.). Actúa como regenerador celular y desodorante. Contiene una base de jabón vegetal (de palma y coco), tintura de própolis, aceite esencial de lavanda, aceites vírgenes de oliva arbequina y almen-

dras dulces, aloe vera y sal común.

### Protector labial:

Nutre, regenera e hidrata. Previene las grietas, el foto-envejecimiento y otras afecciones de los labios. Contiene aceite de jojoba, oliva y Karité, cera de abejas, carnauba y candelilla, própolis puro (1,5%), vitamina E y aceite esencial de limón y de salvia esclarea.

### Dentífrico:

Antisarro y anticaries. Protege y refuerza las encías, remineraliza los dientes y desinfecta la cavidad bucal. Apto en tratamientos homeopáticos. Sin flúor ni derivados.

Contiene carbonato de calcio y caolín (limpiadores antisarro), glicerina, aloe vera, zumo de manzana y extracto de salvia (blanqueadores), goma xantana, tintura de própolis, aceite esencial de limón, jengibre y árbol de té.

### Crema regeneradora facial:

Fórmula de rápida absorción. Nutre, regenera, reafirma e hidrata. Su uso continuado atenúa las arrugas y las manchas.

Contiene manteca de karité, tintura de própolis, aceites de aguacate, borraja y jojoba, aloe vera, aceite esencial de incienso, aceite de rosa mosqueta, goma xantana, aceites de hojas, flores, fruta y semillas de noni (macerados en aceite de coco) y vitamina E.

### Ungüento:

Regenerador dérmico indicado en todo tipo de problemas cutáneos: irritación, quemaduras, cicatrización de heridas, inflamaciones, eccemas, psoriasis, dermatitis, acné, forúnculos, hongos, hemorroides, fístulas anales, prurito, grietas en pies y manos, etc.

Puede usarse por las noches como base para la crema facial en pieles maduras o castigadas. Contiene aceites de oliva arbequina y almendras vírgenes, cera de abejas y própolis puro.



SABÍAS QUE...

## Sabías que...

### Los probióticos y prebióticos son beneficiosos para nuestra salud.

El consumo de microorganismos vivos (probióticos) puede modular de forma positiva la flora endógena. Esto es necesario cuando la presencia de algunos factores como el tipo de dieta, determinada medicación, infecciones, el estrés o el envejecimiento pueden alterar el equilibrio de la flora intestinal. El consumo de fibra soluble (prebióticos) es importante porque es fermentada por nuestra flora intestinal, formándose sustancias muy beneficiosas para la salud del colon como el butirato, un protector frente a tumores de las células del colon a la vez que favorecen la regeneración de las células sanas. Especialmente indicados para equilibrar la microflora intestinal, disminuir los trastornos digestivos e intestinales generados por la medicación, virus o enfermedades, alivio del síndrome de colon irritable, estados carenciales de nutrición, infecciones bucales, problemas de alergias e intolerancias alimentarias, halitosis, intoxicaciones, hemorroides, enfermedades cutáneas, etc.



### El Gordolobo es un remedio natural contra los sabañones

El sabañón es un hinchazón circular, elevado y enrojecido de manos y pies que aparece principalmente en épocas frías. Tiene un origen circulatorio causado por un estrechamiento de pequeñas arterias que restringen el paso de la sangre y privan a los tejidos de oxígeno y glucosa. El gordolobo (*Verbascum thapsus*) contiene una gran cantidad de mucílagos que previenen y paliar los efectos dolorosos de los sabañones. Lavar las grietas o sabañones con leche de gordolobo ayuda a cicatrizar las heridas y a desinflamar la zona afectada en muy poco tiempo.



**Preparación:** en medio litro de leche añadir 3 cucharadas de gordolobo, hervir durante 3 minutos, colar y aplicar baños calientes durante 10 minutos en las partes afectadas, preferentemente antes de acostarse. Este preparado puede utilizarse tanto como curativo como de forma preventiva.

### El Mangostán es una de las frutas más cotizadas

También como conocido como Mangostino o jobo de la India (*Garcinia mangostana*) es un árbol tropical perenne nativo del sudeste de Asia, donde lo consideran un auténtico manjar. En la actualidad la demanda de esta fruta en Europa se ha incrementado, llegando a considerarse como uno de los cultivos más importantes. De sabor meloso, dulce y sumamente azucarado es un gran aliado de niños, jóvenes, adultos y la tercera edad, deportistas, mujeres embarazadas o madres lactantes. A su apreciado valor culinario se le suman beneficios para nuestra salud. Rico en antioxidantes, principalmente xantonas con acción protectora de las células. Se le atribuyen propiedades como el aumento de la inmunidad, acción antimicrobiana, control de lípidos y colesterol en sangre, aumenta el ánimo y facilita la recuperación de estados convalecientes. Contiene una alta concentración de potasio, por lo que estará indicado para aquellas personas con excesiva pérdida de este mineral.



### Tu centro de Salud en Terrassa.

Asesoramiento personalizado, plantas medicinales y culinarias, suplementos nutricionales, alimentación ecológica, cosmética natural, masajes, etc.



Nueva dirección:

Pg. Vint-i-dos de Juliol, 602  
Tel. 93.788.41.98

## Té de Roca (Té de Aragón)

Posiblemente el mejor té del mundo El té de roca (*Jasonia glutinosa*) forma una robusta, aunque breve cepa leñosa, que va desarrollándose año tras año en las grietas de las peñas calcáreas de las montañas de la mayor parte de Aragón, Cataluña, Navarra, Castilla, Valencia así como algunas sierras de Andalucía. Lo podemos encontrar desde la orilla del mar (el Garraf) hasta 1700m de altitud (Beni Selman, Gibraltar). Es una planta de apenas 60 cm de alto, con tallo leñoso en su base, viscoso, de flores tubulares de color amarillo dorado, apareciendo en cabezuelas, envueltas en branqueas exteriores glandulosas. Florece desde el mes de mayo hasta agosto, según la altura, y suele recolectarse al principio de la floración. Los manojos, una vez secos mantienen un color verde característico, a tacto son ligeramente pegajosos y el aroma que nos transmite suele perdurar en el recuerdo. Las infusiones de té de roca han tenido y tienen una gran tradición en Levante, Aragón y Cataluña como remedios aperitivos y digestivo, facilita una cómoda digestión evitando la acidez de estómago y la formación de gases. En muchas comarcas se usa también contras la gripe, catarros estacionales, ataques de tos y como antidiarreico. Pero no es necesario estar indispueto para saborear esta infusión a cualquier hora del día, su sabor y su aroma la hacen realmente deliciosa. La tradición popular aconseja no tomarla durante el embarazo. Quiero acabar este artículo con una anécdota; hace cuatro años, un buen amigo japonés, visitante asiduo de Barcelona y enamorado de nuestra flora, vino a saludarnos a nuestra tienda del Raval, era principios de Septiembre y me preguntó por una planta en forma de manojos floridos que teníamos expuesta en una enorme cesta, era Té de Roca; le explique las características botánicas de esta planta y le obsequiamos con unos manojos. Al cabo de un tiempo recibía un correo desde su Japón natal diciéndome: D. Lorenzo, estoy saboreando el posiblemente, mejor té del mundo. ¡Y lo decía un japonés!

## El Consultorio

**Vivo en el Pirineo y en invierno tengo mucho frío en los pies, cada año se repite y por mucho que me abrigue sigo sin poder solucionar este problema. ¿Me podrían aconsejar algún producto?** Cristina Muñoz (Alp).

Un remedio eficaz para producir calor localizado en los pies son los aceites esenciales de efecto calorífico o rubefaciente. Recuerdo que antaño las personas mayores que tenían este problema utilizaban semillas de mostaza, machacaban unas 15 o 20 semillas en el mortero (preferentemente la variedad de mostaza roja) y una vez en polvo la ponían dentro del calcetín, la fricción hacía que el aceite esencial produjera una acción rubefaciente importante y los pies se mantuvieran calientes.

Hoy en día siguiendo la misma idea se puede preparar una mezcla de unos 30ml. de aceite de almendras al que añadiremos unas 20 gotas de aceite esencial de jengibre, y lo utilizaremos para hacer masaje en los pies por la mañana, seguramente este problema se resolverá de inmediato.

**Tengo 35 años, y el ginecólogo en una ecografía, me ha comentado que tengo miomas en la matriz. No le ha dado importancia, y me ha comentado que si no me dan molestias, solamente los deberemos ir controlando en revisiones posteriores. ¿Podría hacer algún tratamiento natural para tratarlos?**

Victoria Cuesta (Camporrells-Huesca)

Apreciada cliente, aparte de seguir las visitas con su ginecólogo para ver la evolución de este proceso, debo comentarle que este problema se genera normalmente por la producción excesiva de hormonas estrogénicas (estradiol), es decir por un hiperestrogenismo. Los tratamientos naturales van orientados a reequilibrar esa alteración con plantas que estimulen la producción de la hormona "contraria" al estradio, que es la progesterona. Para ello le recomendamos la infusión de plantas con este efecto como las semillas de sauzgatillo (*Vitex agnus castus*) y el polvo de ñame silvestre (*Dioscorea vellosa*). Para preparar una infusión de semillas de Sauzgatillo deberemos, tomar 1 cucharadita de postre de las semillas, la hervimos en 250 ml. de agua durante 2 minutos, lo dejamos reposar 10 min. y lo colamos y tomamos dos veces al día, preferentemente antes del desayuno y de la cena. Podemos también tomar capsulas de polvo de Ñame silvestre, en dosis de 1.000 mg/ día. Estos tratamientos se recomiendan tomar a partir de la ovulación, es decir el 14º día después del periodo a fin y efecto de estimular la producción de progesterona cuando el cuerpo la produce naturalmente.

**Envíe sus consultas a:** [consultas@manantial-salud.com](mailto:consultas@manantial-salud.com)





# ESMA

ESPAI DE SALUT DEL MANANTIAL

**Eres tu salud**

**Esma, tu espacio de salud para encontrar el camino que mejor se adapta a tu proceso vital.**

**Un camino que recorreremos juntos para que dejes de ser paciente y empieces a ser protagonista de tu bienestar.**

- Terapias médicas. Medicina natural, homeopatía y acupuntura
- Dietética y nutrición
- Terapias manuales
- Recuperación funcional (INDIBA)
- Psicología y terapia de deshabituamiento
- Terapia floral



Dirección médica Dr. O. Camerino

C/ Mercaders, 7, Principal 1<sup>a</sup> - 08003 - Barcelona. Tel. 93.310.40.54 - 93.319.19.65

[info@manantial-salud.com](mailto:info@manantial-salud.com)

[www.manantial-salud.com](http://www.manantial-salud.com)



**IFP Sanitària  
Roger de Llúria**

C/ Mare de Déu del Coll 40 - Barcelona  
Telf. 932 171 046  
[www.estudiosdietetica.com](http://www.estudiosdietetica.com)

**Estudios Oficiales de Dietética** en la línea naturista, Ciclo formativo de grado superior, 2000h.

Otros cursos:

**Naturopatía** 590h. Reconocido de interés sanitario por el IES (Institut d'estudis de la salut)

Cocina terapéutica, 90h

Dietética naturista y oriental, 90h impartido por Olga Cuevas



**¡¡Beneficiate de 60€ de descuento!!**  
**en los cursillos de Cocina terapéutica y Dietética naturista. Presentando este anuncio.**