

# EMANA



Manantial de Salud



## 05 Descubre la Naturaleza

*Depuración. Piel. Aromaterapia. Cereales. Próstata. Tomillo.*

Revista informativa de Manantial de Salud - Ejemplar gratuito - Primavera 2010

## Alimentación y salud

Que tus alimentos sean tus medicamentos”, “la Naturaleza cura las enfermedades”, “la Naturaleza es la maestra de la verdad”, algunas de estas frases, hoy de actualidad, las dijo Hipócrates, conocido por todos como el padre de la medicina moderna, hace 2000 años.

En la sociedad actual es más necesario que nunca conseguir y mantener una relación óptima entre alimentación y naturaleza, ya que existen cantidad de situaciones tanto ambientales como culturales que pueden incidir de forma negativa sobre nuestra salud.

La fitoterapia, una práctica que aprovecha los principios activos de las plantas para la prevención y tratamiento de las enfermedades se considera, hoy en día, como una de las opciones más saludables para el cuidado de nuestra salud. Los conocimientos milenarios sobre las propiedades medicinales de las plantas están hoy refrendados por la ciencia y la tecnología.

Los medios de comunicación nos informan diariamente con grandes y destacados titulares de alimentos funcionales y de nutracéuticos. Nos alegra este reconocimiento a las teorías de Hipócrates, que avanzó ya hace dos milenios, seguramente con una gran dosis de sentido común, lo que ahora está corroborando el mundo científico.

Usemos el sentido común, como Hipócrates, y no hagamos marketing ni demagogia con conceptos como alimentación y salud.

Debemos convencernos de que una alimentación natural es lo mejor para nosotros.

Aunque se posean todas las ventajas y todas la comodidades que nos ofrece la sociedad moderna, sin Salud, sin Equilibrio y sin Armonía, nadie podrá sentirse plenamente feliz.



L. Teixé

Lorenzo Teixé

## EMANA. La Revista del Manantial de Salud

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

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

Maquetación: Espacio y Punto, S.A. 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/ República Argentina. 38	93.434.08.34;
C/ Vilamarí, 29	93.424.52.71;
Herbolari el Cel, Trav. de Gràcia, 120	93.218.73.31

#### 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



## La Aromaterapia

Los aceites esenciales de las plantas han sido usados para propósitos terapéuticos desde hace cientos de años por numerosa culturas.

El término aromaterapia fue utilizado por primera vez por el químico francés René-Maurice Gattefosé en 1935 y fue considerada una terapia alternativa. Existe una estrecha relación entre la aromaterapia y el olfato, un sentido que nunca descansa, debido a que estamos expuestos permanentemente a las fragancias del ambiente. Los olores son percibidos por la nariz y son transportados a los cilios que transforman estos olores en señales químicas que posteriormente proporcionarán unos efectos en la mente humana.

Los aceites esenciales son mezclas de varias sustancias químicas fabricadas por las plantas, que dan el aroma característico a algunas flores, frutos, especias, semillas,

plantas y a ciertos extractos de origen animal. Son productos químicos intensamente aromáticos, no grasos, volátiles por naturaleza y livianos. Son productos muy concentrados que ejercen una respuesta potente y eficaz, por ello es muy importante la dosis, siendo suficiente muy poca cantidad para lograr una respuesta fisiológica. La aromaterapia permite unos excelentes efectos sobre el organismo

**El sentido del olfato nunca descansa**

porque los aceites esenciales tienen un doble efecto simultáneo. Por un lado, a través de los receptores del olfato llegan al sistema nervioso de forma directa despertando sensaciones relacionadas con el sistema límbico, al igual que la música. Por otro, a través de la piel, penetran directamente hacia el circuito sanguíneo y desde allí pueden ejercer una acción fisiológica sobre los órganos.

**Los aceites esenciales ejercen una respuesta potente y eficaz**

- Evitar el contacto de los aceites esenciales con los ojos y las mucosas.

- Realizar una prueba cutánea previa para evitar hipersensibilidad y/o alergias.

Existen algunas excepciones según el aceite esencial utilizado y es por ello que es importante informarse de todos los efectos con un experto. Si se siguen estas consideraciones de forma correcta, con responsabilidad y sentido común, el uso de la aromaterapia es completamente seguro y eficaz.

Algunas propiedades de los aceites esenciales (uso externo):

- **Relajantes:** Ciprés, enebro, cedro, mandarina, manzanilla, mejorana, mirra, neroli, rosa, sándalo y vetiver.

- **Equilibradores:** albahaca, bergamota, geranio, incienso y lavanda.

- **Estimulantes:** canela, cardamomo, clavo, eucalipto, hinojo, jengibre, menta, naranja, palmarosa, petit grain, pimienta, pino, pomelo y romero.

- **Afrodisíacos:** canela, cardamomo, clavo, ylang-ylang, jazmín, jengibre, neroli, pachuli, rosa, sándalo y vetiver.

- **Antiséptico:** albahaca, árbol de té, bergamota, canela, clavo, enebro, geranio, limón, mandarina, niaulí, orégano y tomillo.

- **Repelente de insectos:** albahaca, bergamota, cedro, citronela y eucalipto.

Existen muchas otras aplicaciones y utilidades de las esencias, así como un sinnúmero de combinaciones entre ellas que potenciarán su acción. Y tras esta infinidad de olores, sensaciones y emociones que percibimos quedaremos impregnados y atrapados en el mundo de los aromas.



Por ser tan concentrados y producir unos efectos tan potentes e inmediatos, se deben tener varias precauciones en el momento de utilizarlos.

- No utilizar aceites esenciales puros sobre la piel sin diluir. Deben mezclarse con un aceite base o vehicular.

- No usar aceites puros por vía interna.

- Si recibe tratamiento homeopático debe consultarse su utilización ya que algunos aceites están contraindicados.

- No utilizar aceites esenciales en embarazadas, lactancia y niños menores de 2 años. En niños de 2 a 12 años las dosis serán de 1/4 a 1/2 parte de las del adulto.

## FITOTERAPIA

**Epilobio, un gran aliado para la prevenir la inflamación prostática** 

El *Epilobium* (*E. hirsutum*, *E. angustifolium*) o también conocido como Hierba de San Antonio o Adelfilla pelosa, es una planta vivaz que crece en todas las zonas húmedas de nuestro país, en orillas de acequias, brazales y al borde de los arroyos.

No mide más de un metro o máximo metro y medio, y se caracteriza por tener sus tallos totalmente rectos cubiertos de un vello muy suave, lo mismo que sus hojas que crecen dispuestas una en frente de otra. Las flores nacen de una en una en los encuentros de las hojas superiores, tienen unos 2 cm de anchura y un color entre rosado y púrpura.

Su uso más antiguo data de los apuntes del Dr. Soliva quien en el año 1786 elaboró un estudio clínico con catorce mujeres que padecían amenorrea (falta de la menstruación) y que concluyó con buenos resultados, pues después de tomar esta planta en decocción du-



rante 30 días logró favorecer la menstruación en la mayoría de ellas pero sin confirmar el mecanismo de acción de la planta poco estudiada hasta esa fecha.

Hoy en día, la investigación de esta planta ha dado lugar a la identificación de los mecanismos de acción.

Su riqueza en taninos elágicos oenotina A y B, presentan una acción desinflamante de la próstata al inhibir los enzimas responsables involucrados en la hiperplasia benigna de próstata (5 alfa-reductasa y aromataasa) además de proporcionar una acción astringente muy útil para favorecer la cicatrización de heridas y ulceraciones de la piel.

Por otra parte la presencia en sus hojas de flavonoides derivados del miriceto, concretamente el 3-O-beta-D-glucoronido presenta experimentalmente una acción antiinflamatoria, hasta 10 veces superior

a la indometacina (fármaco utilizado para inhibir la producción de prostaglandinas inflamatorias, que produce nuestro cuerpo y generan inflamación y dolor).

Las últimas investigaciones revelan que el extracto hidroalcohólico y la frac-

ción polifenólica de *E. hirsutum*, muestran una significativa acción inhibidora del virus influenza, responsable de la gripe (Ivancheva et

al.), paralelamente se ha determinado que el extracto fluido de Epilobio presenta una acción antitumoral in vivo (tumor ascítico de Ehrlich, leucosis P-80) (Voyonova et al).

En el mercado se presentan multitud de formas galénicas, aunque mayoritariamente se utiliza la infusión de la planta seca y troceada, preparando una infusión con dos cucharadas soperas de planta en 500ml de agua, se deja reposar 10 min y se toma durante el día.

**Estudios científicos avalan su eficacia**

## Cuidados de la Próstata

La próstata es un órgano glandular del aparato genitourinario masculino con una forma similar a una castaña localizada delante del recto y a la salida de la vejiga urinaria. Contiene células que producen parte del líquido seminal que protege y nutre a los espermatozoides contenidos en el semen. Las hormonas masculinas estimulan la glándula prostática desde el desarrollo del feto. La próstata continúa su crecimiento hasta que se alcanza la edad adulta y mantiene su tamaño o lo aumenta mientras se producen las hormonas masculinas.

Las principales patologías de la próstata son: la prostatitis que es una inflamación con síntomas similares a la de infección urinaria, pero normalmente con urocultivos negativos. La hipertrofia benigna de próstata o Hiperplasia Prostática Benigna (HPB), que es un crecimiento del tamaño prostático que sufren los hombres a medida que envejecen y que puede originar sintomatología diversa como urgencia para orinar, menor fuerza en el chorro, aumento de la frecuencia urinaria, levantarse por la noche a orinar, goteo final, etc... El cáncer de próstata, más frecuente en los hombres de edad avanzada y cuya agresividad decrece con la caída de los niveles hormonales, lo que se usa como estrategia de tratamiento, bloqueando la acción de la testosterona con fármacos adecuados.

En teoría los cambios prostáticos se originan porque la próstata posee receptores sensibles a la testosterona y a los estrógenos y cuando el hombre va envejeciendo se produce un desequilibrio entre las diferentes hormonas lo que estimula la producción de factores de crecimiento celular originando el progresivo aumento de su tamaño.

**El Zinc es una sustancia saludable para la próstata**

### MEDIDAS HIGIÉNICAS Y DIETÉTICAS

Seguir una alimentación saludable y equilibrada, respetar las horas de sueño y realizar ejercicio moderado. Algunos alimentos como el tomate, la soja, las pipas de calabaza o los cereales están especialmente indicados para mantener la buena salud y funcionamiento de la próstata.

### COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

El zinc es la sustancia más importante para la salud de la próstata. Se ha demostrado eficaz en el tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata. Reduce su tamaño y disminuye la sintomatología. Además es capaz de inhibir la acción de la 5-alfa-reductasa, la enzima que convierte la testosterona en Dihidrotestosterona (la que actúa directamente sobre el crecimiento prostático) y también en prostatitis actuando estimulando la función inmunitaria.

Los ácidos grasos esenciales producen una significativa mejoría en los pacientes con hiperplasia benigna de próstata por su acción antiinflamatoria. Los aminoácidos glicina, alinina y ácido glutámico mitigan muchos de los síntomas de la hiperplasia benigna de próstata. En diversos estudios se observó una mejora importante en la necesidad de orinar por la noche, la urgencia, la frecuencia y la micción retardada.

### FITOTERAPIA

Dentro de la fitoterapia existen varias plantas que se usan para mejorar una hiperplasia benigna de próstata:

- *Sabal serrulata* (Palmera de Florida): Sus frutos tienen una acción

antiinflamatoria y antiedematosa sobre la próstata, así como un efecto regenerador del epitelio prostático. Tiene también un efecto antiandrogénico.

- *Pygeum africanum* (Ciruelo africano): La corteza de este árbol, posee un complejo lípido-esterólico que actúa como antiinflamatorio prostático.
- *Plantago major* (Llantén): En las sumidades aéreas encontramos glucósidos con acción antiinflamatoria y bacteriostática, útil en las cistitis que se pueden asociar al síndrome prostático.
- *Epilobium hirsutum* (Epilobio): Sus sumidades aéreas se comportan como antiadenomatosa prostática y antiinflamatoria, descomprimando la próstata.
- *Echinacea angustifolia* (Equinácea): Antiinflamatoria y antiedematosa.
- *Urtica dioica* (Ortiga mayor): Se emplea en el tratamiento de la HPB las raíces, que tienen un efecto antiadenomatoso, al inhibir ciertas enzimas prostáticas.

**El Sabal tiene una acción descongestionante de la próstata**

- *Cucurbita* (Calabaza): El consumo de sus semillas (pipas), también han demostrado una disminución de los síntomas prostáticos al actuar como antiinflamatoria de la glándula.

Otras plantas medicinales utilizadas son el harpagofito, la lespedeza, los estigmas de maíz, el ortosifón y el rabo de gato que se pueden asociar a las anteriores plantas en función de los resultados.

Por: Dr. O. Camerino

## ACTUALIDAD

## Retención de líquidos, como tratarla de forma natural

La retención de líquidos es un problema que afecta más a las mujeres que a los hombres y puede tener diferentes orígenes.

Es importante que cuando alguien observa que sufre una retención importante con inflamación de los ojos o tobillos, acuda al médico para descartar cualquier problema renal o cardíaco. Si se trata de una retención leve, puede tener muchas causas como por ejemplo una alteración hormonal (más frecuente en la mujer), un problema circulatorio, debido en ocasiones a una vida más sedentaria o incluso a situaciones de estrés.

Para tratar este trastorno leve, la fitoterapia nos ofrece una gran variedad de plantas que pueden ser útiles.

Quizás la más popular sea la Cola de Caballo (*Equisetum arvense*), esta planta tiene una acción diurética pero al mismo tiempo aporta un oligoelemento necesario para todo nuestro tejido estructural (uñas, piel, cabello, articulaciones, etc.),

La fitoterapia ofrece una gran variedad de plantas que favorecen la eliminación de líquidos

el Silicio. Otra planta interesante desde el punto de vista botánico, no el agrónomo (porque es una "mala hierba" para los agricultores que temen la invasión de sus campos por esta planta)

es la Grama (*Agropyrum repens*), de esta planta se aprovecha la raíz, que si se mastica tiene un sabor dulzón, al preparar una infusión obtenemos una tisana agradable, de efecto diurético suave y refrescante muy útil en los calurosos días de verano.

El Diente de león (*Taraxacum officinalis*), es otra de las especies conocidas no solamente por su acción diurética, sino también por su acción depurativa hepática debido a su riqueza en componentes amargos. De esta planta se utilizan tanto las hojas como la raíz, aunque habitualmente el uso de la parte aérea es mayoritario.

No podíamos dejar de nombrar el Abedul (*Betula pendula*), ese árbol majestuoso que crece cercano a los

ríos y riachuelos ya indicándonos quizás su relación con el agua. Las hojas de este árbol son un excelente diurético, posiblemente uno de los más activos que nos ofrece el reino vegetal. La riqueza en sales potásicas y flavonoides le confieren una acción diurética intensa.

Para preparar una tisana diurética, podemos mezclar a partes iguales cada una de estas plantas, de la mezcla tomamos una cucharada sopera en un vaso de agua (250 ml), lo hacemos hervir durante 1 minutos, lo dejamos reposar y tomamos de una a tres tazas al día. Es importante saber que el uso de diuréticos en presencia de hipertensión o enfermedades cardíacas, solo debe hacerse por prescripción y bajo control médico, dada la posibilidad de descompensación tensional o la potenciación del efecto de medicamentos cardiotónicos, por la posibilidad de la eliminación urinaria de potasio.

La retención de líquidos puede tener múltiples causas

La semilla de Avena (*Avena sativa*) posiblemente sea una de las más conocidas por nuestros lectores, pues de ella ya se elaboran multitud de batidos vegetales, que aparte de ser buenos diuréticos, son grandes remineralizantes ideales para personas que padecen osteoporosis o requieren en su alimentación un aporte de minerales alcalinos (Calcio, Magnesio, etc.). Cabe destacar que antiguamente la avena fue el fruto utilizado en el centro de la Península para elaborar la bebida refrescante que en aquel entonces competía con la chufa valenciana, se llamaba Avenate. Para preparar agua de avena debemos hervir en un litro de agua, dos cucharadas soperas de esta semilla, durante 15 min. pasado este tiempo, lo dejamos reposar unos 10 min. y ya lo podemos colar y tomar durante el día.



**Manantial de Salud®**

*Herbodep*

Depuración del organismo  
Control de peso  
Retención de líquidos

Elaborado con extractos vegetales de cola de caballo, fucus, boldo, diente de león, alcachofa, ortiga, zarzaparrilla y anís verde.

## Cuidados para la Piel

La Piel es la primera barrera defensiva de nuestro cuerpo, el primer obstáculo que encuentran los agentes externos que nos pueden atacar, una buena salud de la piel garantiza que ésta pueda protegernos como es debido.

Una alimentación sana, con abundancia de frutas y verdura y especialmente un aporte suplementario de ácidos grasos omega 3, 6 y 9, favorecen una salud óptima de la misma, no obstante en este artículo presentaremos algunos productos que nos pueden ser útiles para tratar los problemas más frecuentes.

### BRONCEA TU PIEL DESDE TU INTERIOR CON ESPIRULINA Y ZANAHORIA PLUS.

Todos deseamos tener una piel bronceada en verano, pero ello conlleva sus riesgos si no tomamos las medidas adecuadas, sobre todo cuando las autoridades sanitarias advierten del riesgo de tomar el sol sin protección, por lo que recomendamos ante todo protegernos adecuadamente y aplicar fotoprotectores del nivel de

protección adecuados para cada tipo de piel. Complementariamente podemos suplementar nuestra alimentación con aportes de Alga Espirulina y la Zanahoria ricas en Betacaroteno.

**El aceite de Rosa Mosqueta atenúa las líneas de expresión**

### ACEITE DE ROSA MOSQUETA, PARA ATENUAR LAS MANCHAS OSCURAS DE LA PIEL.

Frecuentemente en pieles que se han expuesto al sol durante largos periodos de tiempo sin la protección adecuada a veces por la edad, la piel genera pequeñas manchas oscuras producidas por exceso de melamina. Ante la aparición de estas manchas debemos acudir siempre al dermatólogo. En el momento que este profesional certifica que son manchas de hiperpigmentación tenemos como recurso natural, la aplicación nocturna en las zonas afectadas de aceite de Rosa mosqueta. El aceite de esta rosa puro en aplicación tópica favorece la disminución de la intensidad de la mancha

**La Cola de caballo es una de las plantas con mayor cantidad de Silicio**

reduciendo la actividad de los melanocitos. Este aceite tiene también la capacidad de favorecer la elasticidad natural de la piel por lo que aplicándolo en el contorno de los ojos, reduce las líneas de expresión. Para su aplicación basta con repartir unas gotitas sobre la zona a tratar, realizando un suave masaje circular durante 1 min preferentemente por la noche

### TONIFICA TU PIEL Y EVITA LA FLACIDEZ CON COLA DE CABALLO

Esta popular planta utilizada para las afecciones que afectan al sistema genitourinario, en las que se requiere un aumento de la diuresis, es la fuente vegetal más importante junto a los frutos de Avena de un mineral imprescindible para mantener la salud de nuestro

tejido estructural, el Silicio. Los últimos estudios realizados sobre este mineral demuestran su importante presencia en la piel, las uñas, el cabello, los cartílagos, los ligamentos y los huesos. En estos tejidos estimula la regeneración de colágeno y elastina que los forman y que con la edad van perdiendo consistencia y elasticidad. La Cola de Caballo es la planta con mayor proporción de silicio orgánico, esto es combinado con proteínas (0,5 al 0,8 %). Para reafirmar nuestro tejidos, sobre todo la piel y los senos, podemos hacer compresas empapadas en agua de esta planta. Para preparar esta agua debemos cocer en un litro de agua 8 cucharadas soperas de planta seca y troceada durante 15 min, dejamos enfriar, lo colamos y hacemos compresas frías con un algodón hidrófilo, durante 20 min, cambiando el algodón cada 5 min. Lo podemos repetir cada día si fuera posible. Como remineralizante general también hacer una decocción de esta planta tomando cuatro cucharadas soperas en un litro de agua, lo hacemos hervir 10 min y una vez reposado, lo colamos y tomamos durante el día, mejoraremos especialmente nuestra salud estructural sobre todo, de uñas, piel y cabellos.



## ALIMENTACIÓN

## Los cereales

Todas las civilizaciones han dependido, en gran medida, del cultivo de un cereal, cosa que no es de extrañar si tenemos en cuenta que no solo son una fuente concentrada de energía, sino de proteínas, sales minerales, vitaminas, lípidos y fibra. Parte de los nutrientes tan valiosos se pierde con el proceso de refinado, por lo que sería aconsejable tomarlos en su estado integral.

La energía de los cereales es estable, no dando los altibajos o extremos emocionales e hiperactividad de los azúcares refinados.

Encontramos varias formas de presentación de los cereales: en grano integral, en grano pelado, en forma de copos, de sémola, de pasta, de harinas o en forma de pan.

Los granos integrales enteros encierran una gran potencia vital, son capaces de germinar, mientras que los copos y las harinas no. Por ello, es importante que nos acostumbremos y animemos a consumir también los granos enteros para poder aprovechar toda la energía vital del cereal. Estos granos integrales convendría que fueran de cultivo biológico, ya que es en la cáscara donde se acumulan más los pesticidas.

**Tipos de cereales:****El trigo.**

Su cultivo está muy extendido en Europa y los países mediterráneos. Es uno de los cereales, junto con el arroz, más equilibrado y el que mejor se adapta a los climas templados. Contiene vitaminas y minerales. Las posibilidades culinarias del trigo son numerosas: pan, harinas, pastas alimenticias, trigo germinado, seitán, etc. Entre las variedades del trigo destacamos el Bulgur (muy utilizado en Oriente medio), el cuscús (originario del Norte de África) y las pastas alimenticias típicas del Sur

**Los granos integrales enteros encierran una gran potencia vital**



de Europa. Existen otros tipos de trigo, como el Kamut y la Espelta, de sabores suaves, fácil digestión y suelen ser bien tolerados por las personas que presentan alergia al trigo.

**El arroz.**

Constituye el alimento principal de la mitad de la humanidad. Originario de Asia, se trata del cereal más equilibrado y de mejor asimilación. Su almidón es de muy fácil digestión, lo que hace que pueda ser usado en todas las edades. Es rico en provitamina A, vitaminas B1, B2, PP, Hierro... Gran parte de sus valiosas sustancias se pierden en el proceso de refinado y blanqueado.

**El Mijo.**

Muy rico en Fósforo, Hierro, Magnesio, Vitamina A y el complejo B. Contiene proteínas, lecitina y colina. Ideal contra la fatiga intelectual, la depresión nerviosa y la anemia. Muy digestivo y aconsejado durante el embarazo. Es sabroso, de cocción rápida y fácil digestión.

**El Maíz.**

Rico en hidratos de carbono de fácil asimilación y grasas de buena calidad. No contiene gluten y contrarresta la acidez de estómago.

**La Avena.**

Muy consumido en los países fríos, es un alimento muy nutritivo, que proporciona fuerza y vitalidad. Contiene proteínas, Vit.B1 y Sílice. Recomendada en caso de desgaste físico, intelectual, descalcificación, afecciones de la piel...

**La Cebada.**

Un cereal ligero, refrescante y depurativo. Rico en minerales y oligoelementos. De él se obtienen la malta, la cerveza y la levadura de cerveza.

**El Centeno.**

Un cereal panificable por excelencia muy utilizado en los países del Norte de Europa. Rico en proteínas. Favorece la circulación de la sangre y combate el estreñimiento.

**El Trigo Sarraceno.**

Muy rico en minerales, como Calcio o Magnesio. Es energético y reforzante vascular por su contenido en rutina (bioflavonoide)

**La Quinoa.**

Tiene un alto contenido proteico, fibra, vitaminas del grupo B, ácidos grasos esenciales y minerales. Fortalece el organismo, tonifica los riñones y las funciones del corazón. Favorece la digestión y asimilación intestinal de los alimentos.



## Virtudes de los aceites macerados

Los aceites macerados se caracterizan por aunar las propiedades de los componentes con los que se elaboran. Por un lado se aprovecha la acción emoliente (suavizante) del aceite básico (uno de los más empleados suele ser el de almendras dulces, oliva o sésamo) y por otro, las propiedades específicas de cada una de las plantas medicinales elegidas.

La primavera es la estación en la que florecen un gran número de plantas y será el momento propicio para recolectarlas y poder elaborar un aceite macerado. La preparación de los macerados es muy sencilla. Según nos indica el botánico catalán Pio Font i Quer, autor del "Dioscórides renovado", el procedimiento a seguir es el siguiente: Se preparan 100g de la parte de la planta seca elegida y se introducen en una botella de boca ancha. Lo cubrimos con 1 L del aceite básico elegido. En el caso de que la planta sea fresca, la cubriremos totalmente con aceite base. Se tapa herméticamente la botella y se coloca boca abajo para asegurarse del cierre perfecto y lo mantendremos en esta posición durante cuarenta días, removiendo diariamente la botella de forma suave. Pasado este tiempo lo filtraremos y guardaremos en botellitas de cristal, preferentemente de color ámbar, en un ambiente fresco y oscuro.

### Aceite de Caléndula:

Oleomacerado de las flores de *Calendula officinalis*. Es excelente para pieles secas, delicadas y sensibles. Muy empleada en niños y ancianos por sus propiedades dermoprotectoras. Acelera notablemente la curación de heridas, escaldaduras, picaduras de insectos, dermatitis, eczemas y vulvovaginitis.

### Aceite de Gordolobo.

Oleomacerado de las flores de *Verbascum thapsus*. Tiene una acción calmante. Útil en quemaduras, sabañones, hemorroides. Aplicados sobre el cabello mantienen el color rubio dorado de los cabellos teñidos, los hidrata y les da brillo.

### Aceite de Ruda.

Oleomacerado de las flores de *Ruta graveolens*. Tiene una acción venotónica, vasoprotectora y rubefaciente. Indicado en dolores osteoarticulares, en contusiones sin herida y en unturas externas sobre el oído cuando hay problemas de falta de riego sanguíneo que se ma-

nifiesta en forma de acúfenos (ruidos) o ligera sordera.

### Aceite de Hipérico.

Oleomacerado de las flores de *Hypericum perforatum*. Se emplea en todo tipo de tratamientos regeneradores, quemaduras, llagas, contusiones (conocido popularmente como "oli de cops"), acné, eccemas y psoriasis. Calma el dolor y activa la circulación sanguínea, lo que lo hace útil en casos de hemorroides. Tiene efecto antiviral en uso tópico para herpes labial.

### Aceite de Árnica.

Oleomacerado de flores de *Arnica montana*. Tiene acción antiinflamatoria, cicatrizante, antiséptica, antifúngica. Es muy útil en inflamaciones articulares, contusiones, torceduras y golpes. No se emplea en heridas abiertas.

### Aceite de Manzanilla.

Oleomacerado de flores de *Matricaria chamomilla*. Tiene una acción relajante y antiinflamatoria. Especialmente indicada en cólicos infantiles o dolores abdominales, aplicados en forma de suaves masaje circulares en sentido horario.

### Aceite de Oreja de oso y gordolobo.

Oleomacerado de hojas y flores de *Ramonda myconi* y *Verbascum thapsus*, respectivamente. De acción calmante, astringente y antiinflamatoria. Especialmente indicada para paliar las molestias de hemorroides y sabañones.

Los aceites macerados hidratan y actúan según la planta recolectada



SABÍAS QUE...

## Sabías que...

### Ya disponemos de hojas naturales de aloe vera para su comercialización.

Nos las suministra la empresa Aloe-Plant con una garantía de calidad y autenticidad demostradas.

Con hojas de aloe naturales, tanto para uso interno como externo, aprovechamos al máximo todas las ventajas de esta extraordinaria planta. El gel de las hojas podemos utilizarlo externamente como regenerador celular en caso de quemaduras, heridas, picaduras... para disminuir el tiempo de sanación. Gustosamente le informaremos de todas las propiedades y formas de administración de este gran producto.



### La demanda mundial de açai se ha expandido rápidamente en los últimos años.

El açai es una fruta parecida a una uva negra que crece en las selvas amazónicas y que tiene una gran poder antioxidante, retardando el envejecimiento celular. Además proporciona energía al instante, aumentando resistencia y vitalidad en deportistas, mejora nuestras defensas (contiene ácido elálgico), regula el estreñimiento por su contenido en fibra y fortalece el sistema nervioso, siendo muy recomendable en estudiantes, ancianos o personas con falta de concentración. Aporta gran cantidad de proteínas, ácidos grasos esenciales (omega 3,6,9), minerales (potasio, calcio, magnesio, zinc) y vitaminas E, C y el grupo B. Es un buen complemento en caso de enfermedades cardiovasculares. Lo encontramos comercializado en forma de zumo o cápsulas.

### Manantial de Salud realiza excursiones para conocer la flora de nuestro entorno.

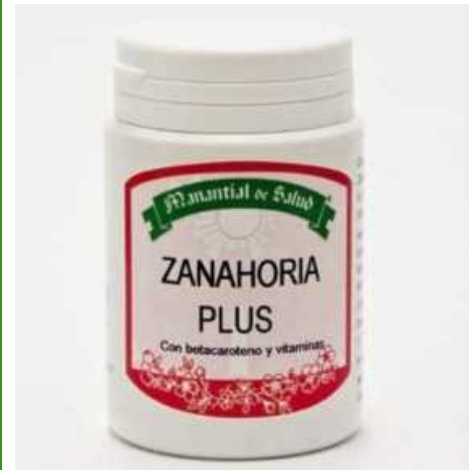
El pasado Domingo 25 de abril, Manantial de salud organizó una salida a la montaña de Collserola para conocer las plantas medicinales de nuestro entorno en su hábitat natural, en la misma nos acompañaron clientes habituales y participantes de los talleres que semanalmente organizamos en la tienda de la calle Vallespir, 49.



### Zanahoria plus activa el bronceado de la piel?

Zanahoria plus es un complemento que aporta betacaroteno o también conocido como provitamina A, porque el organismo puede convertirlo en Vitamina A según lo necesite. A diferencia de la Vitamina A de origen animal, el betacaroteno no se acumula en el hígado ni otros tejidos corporales por lo que no acarrea el riesgo de toxicidad encontrado con las dosis elevadas de vitamina A. En el organismo actúa como un potente antioxidante y en concreto mejora la producción de melanina por lo que la exposición solar es más segura y el bronceado obtenido es más intenso y duradero. La familia de los carotenoides abarca más de 600 pigmentos amarillos y naranjas, entre ellos el Licopeno que parece proteger contra el cáncer de próstata e intestinal; la lu-

teína que tiene una afinidad especial para el tejido ocular y la criptosantina que se piensa puede reducir el riesgo de cáncer de cuello de útero entre otros.



### Alervit forte previene y disminuye los síntomas de la alergia.

La nueva fórmula de alervit es ahora más potente y eficaz. Contiene componentes como concentrado de Helicriso, bioflavonoides, pignogenol, concentrado de reishi y perilla, manganeso y vitamina B5, todos ellos con una marcada actividad para frenar los molestos síntomas de la alergia. La toma regular de 1 vial cada mañana disminuirá la aparición de brotes.



### Tenemos nuevo ganador del sorteo de la Tarjeta cliente.

El pasado 18 de Abril de 2010 se realizó el sorteo para la estancia en el Hotel Thalasso Termal de Caldes d'Estrach. La ganadora es Dña. M<sup>a</sup> Carmen Arranz, clienta habitual de la tienda de la calle Mercaders, 7 y con el n<sup>o</sup> de tarjeta 35.177.

## Tomillo

El Tomillo, *Tymus vulgaris*, o “farigola, timo, timonet, tem”, etc. es una planta herbácea de la familia de las labiadas que se cría principalmente en los países mediterráneos occidentales.

Florece de marzo a julio, según la altitud, de una mezcla de colores blanco, rosa y violeta característico y un fuerte olor a timol.

El tomillo es muy popular en nuestra cultura, imprescindible en cualquier despensa, tanto por sus propiedades culinarias, para aliños y macerados y muy especialmente por sus propiedades medicinales.

Las flores y las hojas son ricas en timol, también contienen flavonoides, principios amargos, materias tánicas y saponinas.

Una de las definiciones más reales del tomillo nos la resume así el Dr. Leclerc: “sobre la circulación y los centros nerviosos, su esencia ejerce una acción que se manifiesta por una mayor amplitud del pulso, por un aumento de las fuerzas físicas, por una mejora del tono moral y un despertar de las funciones digestivas”. Además de esta definición magnífica del Dr. Leclerc el tomillo está indicado en las afecciones del aparato respiratorio, del cual modifica las secreciones y modera los espasmos. Favorece la digestión, evita la formación de gases y retenciones pútridas. Excelente para enjuagues bucales en caso de inflamaciones, mal aliento, llagas... es un excelente cicatrizante y antiséptico.

Para aprovechar todas sus propiedades medicinales la mejor forma de preparación es la de la infusión ya que si la hervimos, parte del timol se evapora y pierde buena parte de sus magnificas propiedades.

Su aceite esencial puede ser muy útil en uso externo como relajante muscular en enfermedades como la fibromialgia o dolores musculares (20 gotas de aceite esencial mezcladas con dos cucharadas soperas de aceite de almendras).

Como planta culinaria es, sin lugar a dudas, la reina de la cocina, ningún cocinero que

se precie puede imaginar su cocina sin un generoso ramo de tomillo. Se utiliza comúnmente para condimentar carnes, estofados, sopas, para aromatizar quesos o aceite, es pieza importante en la preparación de aguardientes y licores de plantas, es junto al laurel el componente principal del bouquet garni.

En ningún restaurante de cocina tradicional catalana que se precie, puede faltar en su carta la “sopa de farigola”.

Un consejo: Pasear una mañana de primavera a la salida del sol por un tomillar es una sensación indescriptible, el colorido, el reflejo de las gotitas de esencia en el envés de las hojas, el aroma característico.

Una sugerencia dirigida a personas relevantes en el campo de la sanidad: Aconsejen a sus pacientes en tomar cada mañana un buen vaso de agua de tomillo, estoy convencido de que nuestro estado general mejoraría y posiblemente con este simple consejo bajaría la factura del gasto sanitario, no lo tomen a broma señores, es un buen consejo.



## El Consultorio

**Mi hija de tres años tiene la piel muy sensible, cuando la ducho se le irrita la piel, aunque después se le reduce la irritación en el momento de salir del baño tiene la piel enrojecida, es impensable utilizar una esponja ni por suave que sea.** Marisol Lopez (Hospitalet del Llobregat)

En estos casos sería recomendable utilizar el salvado de avena a modo de esponja. Para prepararlo utilizamos unas 5 cucharadas soperas de salvado de avena, lo envolvemos en una tela de algodón blanco y deberíamos empaparlo en el agua templada de la bañera aplicando toques suaves sobre la piel. Los mucilagos del salvado generan un efecto calmante y refrescante de la irritación de la piel. Una vez seca sería recomendable aplicar alguna leche corporal a base de Caléndula y Aloe vera.

**Mi marido tiene orzuelos frecuentemente en los ojos, aunque le desaparecen solos pero en alguna ocasión han tardado semanas en desaparecer. Podría hacer algo para evitar que salieran o para eliminarlos más deprisa?** Conchi Castro (Terrassa)

Hay algunos autores que consideran la aparición de orzuelos con una ingesta excesiva de grasas (concretamente de quesos), otros lo asocian a un origen emocional. Sinceramente no nos atrevemos a concretar su origen pero sí que creemos que una alimentación sana con abundancia de fruta, verdura y ensaladas y pobre en grasas puede ser útil para prevenir este problema. Para tratarlos se utiliza eficazmente el agua de semillas de alholvas en forma de compresas templadas. Para prepararlo solamente debemos hervir durante 5 min. una cucharada sopera de semillas enteras de Alholvas (*Trigonella foenum-grecum*) en 250 ml. de agua, lo dejamos reposar, lo colamos y aplicamos compresas templadas con un algodón hidrófilo, varias veces al día.

**En la escuela nos han pasado una nota comunicándonos que hay una pasa de piojos y nos recomiendan que hagamos un seguimiento de nuestros hijos para evitar el contagio. Que puedo hacer para prevenirlos?** Marcial Peris (Barcelona)

Normalmente se puede utilizar en la prevención la esencia del Arbol del Té, bastaría con añadir unas 5 gotitas de esta esencia en la dosis de champú que necesite para lavar el cabello. Se podría utilizar regularmente como preventivo hasta que sea necesario.

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



# ESMA

ESPAI DE SALUT DEL MANANTIAL

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.

## ASESORAMIENTO DIETÉTICO

- Obesidad, osteoporosis, estreñimiento, colesterol, diabetes, hipertensión, ansiedad, candidiasis, etc.
- Alimentación en la infancia, tercera edad, embarazo, etc.
- Alimentación estacional. Como adaptarnos a los cambios climáticos, como reforzar nuestro sistema inmunitario.
- Reeducación alimentaria. Introducción y asesoramiento de nuevos productos (algas, proteínas vegetales, etc.) y prácticas culinarias.

Mayka Altadill, Diplomada en Dietética y Nutrición

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 cursos de Cocina terapéutica y Dietética naturista. Presentando este anuncio.