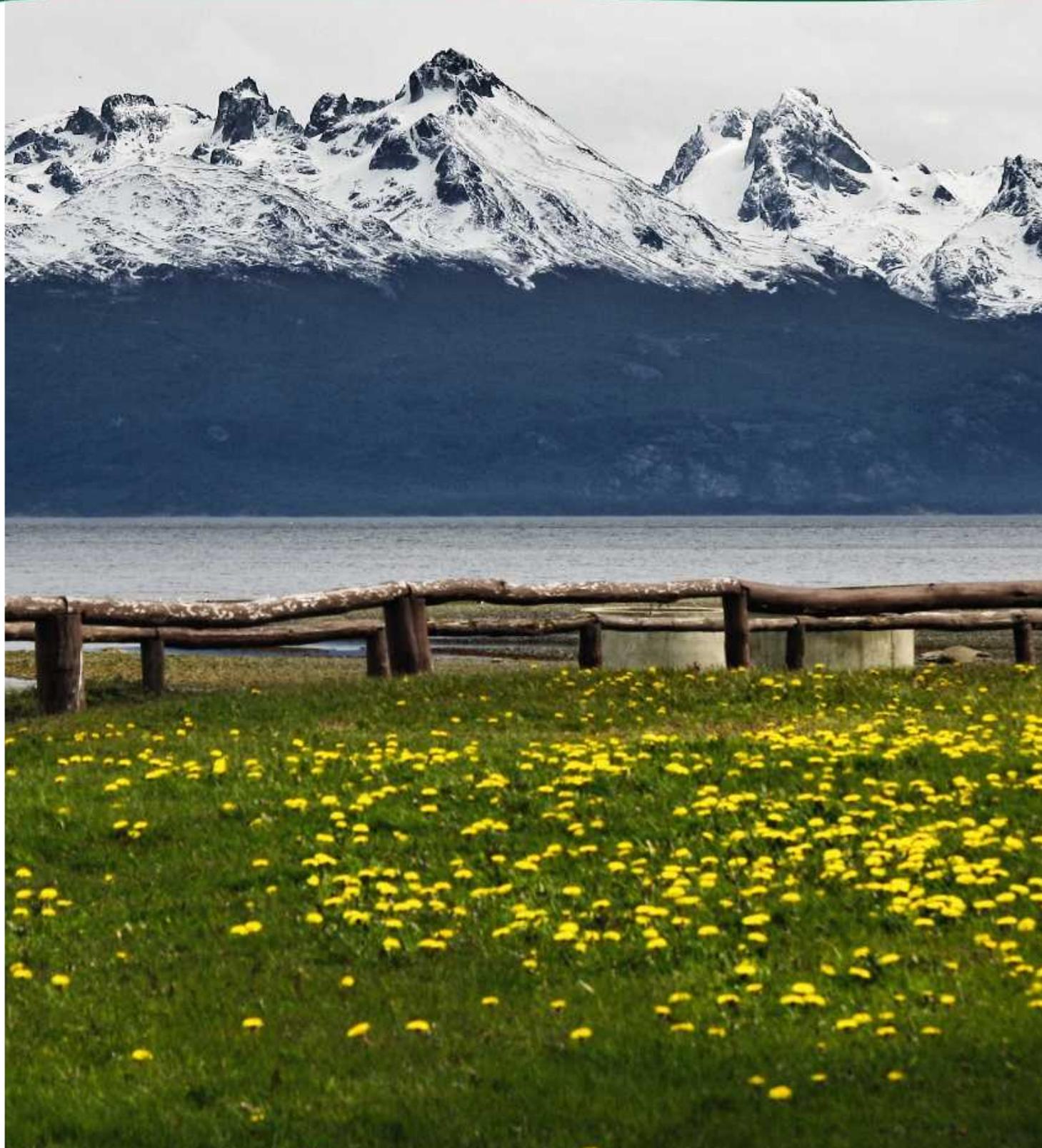


EMANA



Manantial de Salud



11 Actitud positiva

Prevención. Vigor. Bronquios. Test alimentario ESMA. Jiaogulan. Marrubio.

Revista informativa de Manantial de Salud - Ejemplar gratuito - Invierno 2012

EDITORIAL

Feliz 2012

No nos ha tocado la lotería, PERO TENEMOS SALUD. Éste es un saludo habitual en estas fechas en las que muchos de nosotros soñamos con que nos toque “El gordo”.

Qué gran frase salida de la sabiduría popular “Pero tenemos Salud!”. Este bien tan preciado debemos cuidarlo, mimarlo y protegerlo, para que no se deteriore y se convierta en una pesadilla.



L. Teixé

Nuestra salud está a la suerte de muchos factores: la mala alimentación, un estilo de vida inadecuado, el poco contacto con la Naturaleza, entornos no recomendables y por supuesto la genética son causas que pueden ir debilitándonos.

Una buena acción preventiva es salir al campo, estar más en contacto con la naturaleza. Cuando caminamos entre los árboles en un parque o en el bosque, podemos llegar a sentir la energía que desprenden.

Existen cada vez más personas que han comprobado los beneficios de abrazar los árboles. Al revés que con las personas que al abrazarlas podemos notar pérdidas de energía debido a factores emocionales, con un árbol siempre notaremos un flujo positivo de energía. Si estás en baja forma física o anímica te recomiendo abrazarte con fuerza a un alcornoque o a una encina durante unos minutos, luego te relajas sentado a sus pies y deja fluir la fuerza. También respirar el aroma del romero florido o pasear entre las matas de tomillo en plena floración nos llenarán de fuerza y energía para toda la semana.

Saludos para todos.

Lorenzo Teixé

EMANA. La Revista del Manantial de Salud

Edita: Herbocat S.L. © Febrero 2012 Redacción: J.M. Teixé, Núria Teixé, Trini Teixé

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

Maquetación: Espacio y Punto, S.A. Publicidad: info@manantial-salud.com

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;
Herbolari el Cel, Trav. de Gràcia, 120	93.218.73.31;
Mercat de Montserrat, Parades, 21-22	93.354.64.38
C.C. Maragall. Maragall, 30, Pda.16.	93.446.23.75

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

En Sabadell:

C/ Lacy, 8 93.727.01.19

En Sant Cugat:

C/ Plana Hospital, 10 93.590.02.84



Invierno y salud

El invierno es quizás la estación del año donde podemos encontrar más contratiempos en nuestro estado de salud. Las bajas temperaturas así como la tendencia a evitar salir de casa pueden disminuir nuestra vitalidad diaria y propiciar un desequilibrio en las funciones de nuestro organismo. Por ello es importante seguir unos consejos básicos que pueden ayudarnos a prevenir estados de debilidad, agotamiento y mejorar nuestra salud física y emocional.

Es importante no permanecer mucho rato en locales cerrados y mal ventilados. Siempre que sea posible es aconsejable salir a respirar aire puro, eso sí, tomando las medidas necesarias de abrigo y escogiendo las horas de más claridad, ya que unos minutos de sol todos los días son suficientes para combatir el agotamiento invernal. El contacto con la naturaleza y el trato con otras personas mejorarán nuestro estado de ánimo y esto repercutirá en un mayor bienestar de nuestro organismo.

Trátese a los primeros síntomas de resfriado



Ventile bien su casa, abra las ventanas 15 minutos por la mañana. Evite que la habitación se reseque en exceso utilizando humidificadores si fuera necesario.

Intente seguir realizando ejercicio, le ayudará a man-

tener una actitud más positiva y reforzar músculos y articulaciones. No olvide realizar ejercicios respiratorios, con respiraciones lentas y profundas para ventilar el árbol bronquial

Intente salir un rato cada día a las horas más soleadas

Siga una dieta rica en vitaminas y minerales, consumiendo varias piezas de fruta y verdura diariamente, Aumente la ingesta de vitamina C para reforzar el sistema inmunitario y, si es necesario, puede ayudarse con complementos naturales para prevenir una bajada de las defensas.

A los primeros síntomas de resfriado, trátelos hasta su totalidad para evitar complicaciones. Las infusiones calientes y las inhalaciones de plantas aromáticas son una buena opción para cuidar y tratar los primeros signos de resfriado.

Mantenga la piel bien hidratada, ya que el aire seco y las bajas temperaturas pueden perjudicarla.

Active su circulación caminando un rato cada día con calzado cómodo y realice masajes ascendentes de los pies a la cadera con una crema hidratante y tonificante.

INMUNOSENIOR - ADULTOS

Concentrado de activos con capacidad de fortalecer las defensas del organismo.
Composición: Lactoferrina, Arabinogalactanos, Lactobacillus sporogens, Lactoperoxidasa, vitamina C y Zinc.

MEDICINA GENERAL

Entrevista al Dr. O. Camerino

El Dr. Oriol Camerino estudió medicina en la Universidad de Barcelona, en el Hospital Clínico, donde se licenció en el año 1981. Desde entonces se ha especializado en Medicina Biológica cursando estudios de Acupuntura, Homeopatía, Medicina Ortomolecular, Fitoterapia y Psico-Neuro-Inmunología. Vinculado a la sección de médicos acupuntores del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona, ha participado en el proceso reconocimiento de esta disciplina ante las autoridades competentes. En la actualidad es el director del centro médico ESMA (Espai de Salut del Manantial) y del servicio de Medicina Antiaging de la Clínica Sagrada Familia de Barcelona.



—¿Dr. Camerino, cómo entró Vd. en contacto con la medicina natural?

—Ya de muy joven y siendo estudiante de medicina acudía con regularidad a una consulta donde un médico hindú me enseñaba Acupuntura y con el que mantenía discusiones clínicas muy interesantes sobre los numerosos pacientes que veíamos. Al finalizar mis estudios en la universidad, continué formándome en el campo de la medicina biológica en sus diversas ramas y las que me resultaron más eficaces las incorpore a mi práctica diaria.

—¿Cual es la manera de entender la enfermedad en medicina biológica?

—La medicina biológica desde sus diversas ramas propone que todo el organismo está conectado, formando un todo indivisible y que la enfermedad ocurre por cambios en el equilibrio general, manifestándose en alguna de sus partes. La enfermedad no es un proceso aislado que ocurre casualmente o que es adquirida desde el medio ambiente sin más. La enfermedad es la evolución de un estado

patológico previo que, a veces, de manera imperceptible, se desarrolla hasta mostrar los síntomas. Cada uno de nosotros muestra unas tendencias patológicas que dependen de la constitución, el modo de reacción y otras variables. Es lo que llamamos, el terreno. Es esta noción del terreno, en lo que conceptualmente más difieren la medicina biológica y la clásica o alopática. Esta polémica ya se inició alrededor de 1850 en tiempos de Pasteur, el padre de la microbiología. Pasteur, afirmaba que la infección era algo adquirido y un médico-fisiólogo contemporáneo llamado Claude Bernard defendía una posición más holística del terreno orgánico como determinante de la patología. Parece ser que Pasteur, ya enfermo y antes de morir, confesó que finalmente había cambiado de opinión y que el Dr. Bernard tenía razón, ya que entendió que el microbio no es nada sin un terreno propicio.

—¿Cual es su opinión sobre la medicina clásica?

—En mi práctica diaria no hago diferencias entre la medicina clásica o la

biológica (mal llamada alternativa) ya que para mí la medicina es sólo una, aquella capaz de mejorar o curar a un ser humano. La medicina clásica es fantástica y ha experimentado unos avances increíbles en los últimos años, tanto en pruebas diagnósticas, técnicas analíticas, cirugía, trasplantes, genética, farmacología... Creo que sería interesante, una convivencia entre ambas medicinas y aunque muchos médicos muestran un interés creciente por conocer otras opciones que enriquezcan su formación, aun en nuestro país existe una falta de regulación que no ayuda mucho a esta unión.

—¿Que enfermedades son mas frecuentes en nuestro entorno y a que cree que es debido?

—Nuestro entorno es sin más tóxico. Esto parece muy contundente, pero ciertamente sólo con mencionar los altos niveles de contaminación que cada día respiramos, se puede adivinar el gran esfuerzo que nuestros antioxidantes naturales deben de realizar para desembarazarse de toda esta carga.

Por otro lado, tampoco los factores dietéticos son en ocasiones adecuados, ya que debido a nuestros hábitos y a la manipulación industrial tenemos carencias ocultas de elementos básicos. Así mis-

mo, el stress psíquico sostenido genera cambios en los neurotransmisores que a su vez influyen en el sistema endocrino, el sistema inmune y en todo el organismo. Todo ello influye seguramente que en primer lugar las enfermedades cardiovasculares y luego el cáncer sean las enfermedades más preponderantes en nuestro medio.

El organismo está conectado formando un todo indivisible

—¿Cuál es su manera de tratar a los pacientes?

—Tratar a un paciente requiere conocimientos médicos, pero también empatía, es decir, saber conectar. Yo intento ver siempre el conjunto del paciente, con todos sus antecedentes personales, tanto biológicos como energéticos, sus tendencias naturales y por supuesto su forma de ver la vida y sus conflictos psicológicos. También reviso todos sus informes hospitalarios, radiografías, TAC, densitometrías, analíticas, etc... Así mismo, el tratamiento farmacológico que se le ha prescrito, respetando los criterios de mis colegas e intentando reducir medicación siempre que se pueda. Finalmente, instauro un tratamiento biológico con el máximo rigor científico posible, basándome en todas las pu-

El pensamiento influye en nuestro estado de salud

blicaciones y estudios más actuales, con Fitoterapia, Homeopatía, suplementos ortomoleculares, oligoelementos, Acupuntura si precisa y cualquiera de las terapias que en medicina biológica global han demostrado ser eficaces.

—¿Que piensa de la interacción entre la mente y el cuerpo?

—Desde el siglo XVII hasta hoy hemos asistido a una disociación entre mente-cuerpo, en la cual la parte psicológica no parecía determinante en la génesis de las enfermedades. Hoy en día sabemos que esto no es así, la psico-neuro-inmunología y todos los estudios más recientes demuestran que nuestro pensamiento, la forma en que entendemos la vida o nuestras relaciones humanas, influyen en todo el cuerpo mediante sustancias fabricadas

en el cerebro, los neurotransmisores, que viajan por el torrente sanguíneo hacia todos los rincones de nuestro organismo.

—Finalmente, Dr.Camerino, ¿hay algún secreto para no enfermar?

—Desde mi punto de vista y también observando las poblaciones más longevas del planeta, creo que los tres pilares fundamentales para llegar a viejo y estar sano son: dieta adecuada, no muy abundante y lo más natural posible, ejercicio físico moderado, sostenido y adaptado a la edad de cada uno y una gestión de las emociones adecuada. Esto es lo más difícil, porque nadie nos enseña esto desde pequeños. Yo tengo una hija y una de mis prioridades de siempre ha sido dotarla de una inteligencia emocional adecuada, el resto lo puede aprender en el colegio, pero hay cosas que se deben enseñar desde la infancia más temprana o reaprenderlas de adulto.

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 medicas. Medicina natural, homeopatia y acupuntura
- Dietetica y nutricion
- Terapias manuales
- Recuperación funcional (INDIBA)
- Psicologia y terapia de deshabituamiento
- Terapia floral

Dirección médica Dr. O. Camerino
 C/ Mercaders, 7, Principal 1ª - 08003 - Barcelona. Tel. 93.310.40.54-93.319.19.65
 info@manantial-salud.com www.manantial-salud.com

Vigorizantes naturales

Es evidente la importancia de la fitoterapia a lo largo de la historia y la vida humana. Una gran cantidad de culturas han utilizado las plantas medicinales para reforzar, potenciar y mejorar las relaciones sexuales. A modo informativo sólo detallaremos algunas de las plantas más utilizadas como vigorizantes y afrodisíacos naturales, sin descuidar que es fundamental un buen diagnóstico por un especialista ya que pueden ser muchas las causas y los factores que originen una disminución en el deseo sexual y cada una de ellas debe tratarse de forma adecuada.

Tribulus Terrestris

El *Tribulus terrestris*, también conocido como cadillo, tribulo, abrojo o cuerno de chivo, es una planta ampliamente distribuida por casi todo el mundo. Tradicionalmente se viene empleando durante cientos de años como afrodisíaco y remedio tradicional en China y en la medicina tradicional india (ayurveda). Recientemente esta planta se ha popularizado como afrodisíaco y complemento para culturistas y otros deportistas debido a estudios realizados en Bulgaria durante la década de los 70 que indicaban aumentos

sobre el nivel de testosterona en el organismo tras el uso de complementos realizados con extracto de tribulus terrestris. Sus propiedades se derivan principalmente de los compuestos activos que encontramos: saponinas, polisacáridos, esteroides, flavonoides, ácidos grasos y taninos. Entre sus principales beneficios se le atribuyen: mejoras en el sistema inmunológico, efecto de potenciación sexual, mayor desarrollo muscular y mayor resistencia y recuperación ante ejercicios físicos intensos. La mayoría de sus efectos beneficiosos se derivan del aumento temporal en el nivel de testosterona que produce esta planta tras su consumo. Más concretamente, dentro de su función de afrodisíaco, se le atribuyen las siguientes propiedades específicas: Aumento de la producción de esperma, del volumen de eyaculación y de la libido.

Epimedium

Otra de las plantas bien conocidas y utilizadas en China para mejorar la sexualidad es *Epimedium grandiflorum* o Yin yang huo.

Estudios farmacológicos y animales en China indican que el *Epimedium* aumenta la producción de esperma, aumenta el deseo sexual y estimula los nervios sensoriales. El compuesto al que se le atribuye esta actividad es la icariina, cuyo mecanismo de acción parece ser el de aumentar los niveles de óxido nítrico y que se traduce en una relajación del músculo liso en los cuerpos cavernosos del pene.

Al igual que el Viagra, la icariina, el compuesto activo en *Epimedium*, inhibe la actividad de la fosfodiesterasa 5 (PDE-5), lo que permite el mantenimiento de la función eréctil.

Catuaba

La corteza de *Erythroxylum catuaba* cuenta una larga historia de uso en la medicina herbal como afrodisíaco. Los indios Tupí en Brasil descubrieron las cualidades afrodisíacas y en los últimos siglos han compuesto muchas canciones alabando los milagros y capacidades de la planta. Se le atribuye la propiedad de estimular el deseo en hombres y mujeres y favorecer

Multitud de remedios tradicionales han sido utilizados a lo largo de la historia como vigorizantes





la irrigación de sangre hacia los órganos genitales, intensificando y prolongando la erección y los orgasmos.

El modo de empleo generalmente utilizado en Brasil es la decocción de la corteza, una cucharada sopera en medio litro de agua y hervir 15 minutos. Otro uso popular es en forma de tintura, que prepararemos macerando 30g de la corteza en medio litro de licor durante dos semanas, agitándolo cada día. Con 2-3ml del preparado es suficiente para conseguir el efecto deseado.

Maca Andina

La maca (*Lepidium meyenii*) es una planta herbácea nativa de los Andes del Perú y Bolivia, donde se cultiva tanto por sus cualidades nutritivas como por su fama que sostiene que sus raíces poseen propiedades que aumentan la fertilidad y mejoran la libido. Su forma se asemeja mucho a un rábano, de un tamaño ligeramente mayor. Se cultiva a una altitud de 2700 a 4300 metros sobre el nivel del mar, y ha sido cultivada en los Andes peruanos durante casi 2.600 años.

Los beneficios para la salud de la maca han sido conocidos desde tiempos inmemoria-



Epimedium

les. Dentro de la medicina popular Peruana se le atribuyen las siguientes propiedades: Fertilizante, considerada por ello una planta mágica; Afrodisíaco masculino y femenino; Revitalizante y regulador, recomendado en casos de convalecencia y debilidad como tónico general, así como

para regularizar alteraciones de la menstruación y la menopausia. La podemos encontrar en polvo, recomendándose 1 cucharadita de postre al día o en cápsulas.

Damiana

La Damiana (*Turnera diffusa*, *T. aphrodisiaca*) ya era utilizada por los antiguos nativos mesoamericanos, especialmente los Mayas, como afrodisíaco para incrementar la potencia sexual. La Damiana actúa de manera rápida y efectiva sobre los centros nerviosos, con una acción tónica general y particularmente sexual estimulando además los riñones como diurética y la vejiga, y de inmediato los mismos órganos sexuales. Su principal indicación es la impotencia masculina pero actúa de manera superlativa también en la falta de deseo y el desinterés sexual en ambos sexos, lo que la hace muy útil en ciertas mujeres con tendencia a la aversión sexual, en ellas su efecto afrodisíaco es rápido, potente y seguro. Es un tónico suave del organismo que proporciona vigor y energía sin producir sobreestimulación o ansiedad como otros estimulantes más fuertes.



Damiana

ALIMENTACION

Test de intolerancia alimentaria ESMA

¿No haces más que comer verdura y no consigues perder peso? ¿Se te hincha la barriga después de ciertas comidas? ¿Te sienta bien todo lo que comes? Puede que tengas una Intolerancia Alimentaria. A partir de enero, Manantial de Salud cuenta con un nuevo servicio, el Test de Intolerancia Alimentaria ESMA.

¿Qué es la intolerancia alimentaria?

Es una reacción adversa de nuestro organismo hacia algunos alimentos que pueden provocar alteraciones en nuestro equilibrio. Afecta a gran parte de la población (30% - 40%), sin tener conocimiento de ello. La manifestación ante una intolerancia alimentaria es muchas veces difícil de relacionar con los síntomas molestos y crónicos debidos a nuestra alimentación.

¿A que personas es recomendable realizar un test de intolerancia alimentaria?

Es recomendable a todas aquellas personas que padezcan algunos de los siguientes trastornos:

- Celulitis, obesidad y retención de líquidos:

Personas obesas que no responden a los tratamientos habituales de adelgazamiento.

- Trastornos gastrointestinales:

Dolores abdominales, diarrea, hinchazón, síndrome de colon irritable, estreñimiento crónico, náuseas y problemas hepato-biliares.

- Procesos dermatológicos:

Acné, eczema, psoriasis, urticaria.

- Trastornos psicológicos:

Ansiedad, depresión, hiperactividad (principalmente en niños).

- Molestias neurológicas:

Dolor de cabeza, migraña, mareo, vértigo.

- Molestias respiratorias:

Asma, rinitis, dificultad respiratoria, fatiga.

- Sistema articular:

Artrosis, artritis, fibromialgia, articulaciones inflamadas.

- Sistema circulatorio:

Dificultad en el retorno venoso, obstrucción de capilares.

¿Qué es el Test de Intolerancia Alimentaria ESMA?

Tiene su base en la electroacupuntura, y como ésta se vale de la medición de la resistencia eléctrica cutánea en correspondencia con un meridiano.

En el equipo están memorizadas las frecuencias correspondientes a numerosas sustancias y utiliza como "puerta de entrada" en el sistema energético un solo

punto sobre el dedo índice de la mano derecha. El software permite la elaboración de datos correspondientes a 193 elementos (alimentos, aditivos, conservantes).

Así pues, **el Test ESMA**, es un método VÁLIDO, INDOLORO Y NO INVASIVO, que proporciona un informe detallado sobre los grupos de alimentos que pueden provocar: intolerancia grave, principio de intolerancia o ninguna intolerancia significativa.

Con este servicio, Manantial de Salud, pretende dar una ORIENTACIÓN al paciente que padece trastornos digestivos. En cualquier caso, este test es meramente ORIENTATIVO Y PREDIAGNÓSTICO y te permitirá entender un poco mejor el funcionamiento de tu cuerpo y acudir, si es necesario, al especialista que mas te pueda ayudar.

El Test de Intolerancia ESMA está a tu disposición en el Manantial de Salud de calle Mercaders 7.



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 1ª - 08003 - Barcelona. Tel. 93.310.40.54-93.319.19.65
info@manantial-salud.com www.manantial-salud.com

Alimentos para combatir la Bronquitis

La alimentación influye más de lo que pudiera parecer en el buen estado del aparato respiratorio. Ciertos alimentos como la leche o los huevos pueden desencadenar crisis asmáticas; otros, como la cebolla o el ajo combaten la bronquitis; y las frutas y hortalizas ricas en beta-caroteno protegen contra enfermedades de pulmón.

Los alimentos con actividad mucolítica, emoliente y antibiótica favorecen la recuperación de los problemas respiratorios

Una investigación realizada en Inglaterra muestra que los niños que ingieren dos o más piezas de fruta al día, respiran mejor y presentan menor riesgo de sufrir disnea.

La Bronquitis es la inflamación de la mucosa que recubre el interior de los bronquios. Normalmente es de causa infecciosa, y se agrava por la inhalación de humos irritantes como el del tabaco. Existen alimentos útiles en caso de bronquitis con distintas actividades: Mucolíticos, ablandan la mucosidad y favorecen su expulsión, como la cebolla o el rábano; Emolientes, suavizan y desinflan las mucosas respiratorias, como los dátiles y los higos; Antibióticos y antisépticos, combaten los gérmenes causantes de la bronquitis, como el ajo o el propóleo.

En caso de Bronquitis se aconseja aumentar el consumo de:

- **Cebolla:** Su aceite esencial que contiene es mucolítico, expectorante y antibiótico. Es preferible tomarla cruda o simplemente inhalar su esencia.
- **Ajo:** Su esencia sulfurada es antibiótica y mucolítica.
- **Rábano:** Contiene una esencia sulfurada de sabor picante que facilita la eliminación del exceso de mucosidad bronquial.
- **Dátil:** Ablandan las mucosas respiratorias. Hervidos con leche constituyen un remedio tradicional para los catarros bronquiales.

- **Borraja:** Contiene mucílagos de acción emoliente (suavizante). Hervida en su caldo resulta beneficiosa para el aparato respiratorio.

- **Higo:** Calma la tos, facilita la expectoración y suaviza las vías respiratorias. Además, es una fuente de hierro y vitamina B.

- **Miel:** Ejerce una suave acción sedante, antitusígena y suavizante de las vías respiratorias.

- **Propóleo:** Considerado el antibiótico natural por excelencia, protege y desinflama las vías respiratorias y es eficaz contra virus. Se recomienda en afecciones agudas y crónicas.

- **Vitamina C:** La encontramos principalmente en los cítricos. Está ampliamente demostrado su papel en la mejora de la actividad inmunitaria.

- **Vitamina A:** Es necesaria para el buen estado de las células que tapizan el interior de los bronquios. La zanahoria, las verduras y algunas frutas como el mango o el albaricoque son buenas fuentes de beta-caroteno, que se transforma en vitamina A en el organismo.

Deberemos evitar el consumo de:

- **Sal:** El sodio retiene agua en los tejidos, lo cual no resulta conveniente cuando existe un proceso infeccioso o inflamatorio.

- **Bebidas alcohólicas:** el alcohol deprime las defensas y retrasa o hace más difícil la curación de la bronquitis.

- **Grasa saturada:** Su exceso debilita el sistema inmunológico y retrasa la curación.

- **Lácteos:** Aumentan la producción de mucosidad, lo que puede desencadenar o agravar la tos.

Manantial de Salud®

JARABE EXTRA-BRO

Frena la tos y el resfriado de una forma natural.

Elaborado con plantas balsámicas, antisépticas y mucolíticas, própolis y aceites esenciales de pino y limón.



RECETAS SALUDABLES

Horchata tónica y reconstituyente

Una receta fruto de la larga tradición y experiencia herbolaria de Manantial de Salud.

Indicada para toda la población, especialmente convalecientes, deportistas, niños en etapa de crecimiento, embarazo y lactancia, personas con un gran desgaste físico e intelectual, ancianos, sensación de debilidad, decaimiento, ansiedad, etc. Contraindicado si existe algún tipo de alergia a alguno de los ingredientes, del que se podría prescindir y tomar la horchata con el resto de componentes.

Preparación:

Para un vaso de agua tomar: 5 avellanas, 10 almendras, 3 cacahuetses, 15 hojas de alfalfa verde, 10 chufas (previamente remojadas), 1 higo seco, 3 piñones, 3 dátiles, 1 zanahoria, ½ nuez y 1 cucharadita de ortiga (*Urtica dioica*) en polvo.

Pasar por un triturador, filtrar y tomar endulzando con una cucharada de miel.

Propiedades:

El conjunto de ingredientes de esta horchata aportan nutrientes esenciales para el buen funcionamiento orgánico a la vez que mejora la vitalidad de nuestro organismo. Un coctel de minerales, oligoelementos, vitaminas, aminoácidos y principios activos. Es importante utilizar las cantidades descritas y productos de calidad para conseguir la cantidad de nutrientes adecuada.

Avellanas.

Contienen ácidos grasos poliinsaturados (linoléico y linolénico) y además monoinsaturado (oléico). Ricas en hierro, manganeso, cobalto y cobre. Vitaminas B6 y B3. Es un gran regulador metabólico.

Almendras.

Son una excelente fuente de calcio, fósforo, magnesio, flúor, hierro, potasio y vitamina E. Ricas en vitamina B3. Contienen ácidos grasos poliinsaturados. Son desintoxicantes y laxantes suaves.

Cacahuetses.

Ricos en proteínas y ácidos poliinsaturados y vitamina E. Buena fuente de potasio, fósforo, magnesio, flúor y yodo. Aportan Vitamina B1 y B3.

Alfalfa verde.

Contiene fitoesteroles, sales minerales (calcio, fósforo, hierro, zinc, cobre, selenio, sílice, manganeso), vitamina K, A, E y complejo B, ácidos orgánicos, carotenoides y clorofila. Tiene acción remineralizante y antihemorrágica.

Chufas.

Energéticas y reconstituyentes.

Higo seco.

Excelente laxante natural. Buena fuente de calcio, fósforo, potasio, manganeso, cobre y aluminio. Diluyen las secreciones y mucosidades bronquiales y ayudan a eliminarlas mediante expectoración.

Piñones.

Contienen fósforo y hierro. Energéticos.

Dátiles.

Muy energéticos. Ricos en hidratos de carbono de tipo fructosa. Aportan calcio, fósforo, magnesio, manganeso y cobre.

Zanahoria.

Contienen hidratos de carbono, betacarotenos (provitamina A) y vitamina D. Remineralizante por su contenido en fósforo, calcio, hierro, potasio, magnesio, azufre, cobre, bromo y yodo. Alcalinizantes del organismo, depurativas, diuréticas, aperitivas y refrescantes.

Nuez.

Son una buena fuente de fósforo, magnesio, flúor, cobre, cobalto y vitamina E. Ricas en ácidos grasos poliinsaturados y proteínas. Acción laxante.

Ortiga.

Gran remineralizante y reconstituyente (calcio, magnesio, silicio, zinc). Contiene ácidos grasos que ayudan al metabolismo, vitaminas del grupo B, C y K, flavonoides, carotenoides, clorofila, aminoácidos esenciales. Por todo ello se le han descrito propiedades hemostáticas, astringente y antidiarréica, diurética y depurativa, antioxidante y aperitiva.

Miel.

Además de endulzar la mezcla, contiene minerales, trazas de oligoelementos y propiedades específicas según la procedencia de la miel.

Un cóctel de nutrientes para fortalecer el organismo

Una bebida adecuada para toda la población



Sopa de Tomillo o Farigola

Ingredientes:

- Agua (1 vaso por persona)
- Sal (opcional)
- 1 ramita de Tomillo
- 1 rebanada de pan
- Aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- 1 huevo (opcional)

Preparación:

- En una cazuela calentamos el agua con unos granitos de sal y una ramita de tomillo a fuego lento.
- Mientras tanto podemos tostar una rebanada de pan y aliñarla con aceite y fregar un diente de ajo (opcional). La cortamos en trozos pequeños en un plato hondo. Encima podemos colocar un huevo crudo.
- Una vez el agua de tomillo haya cogido un tono champan, lo colamos o retiramos la ramita de tomillo y lo vertemos encima del plato anteriormente preparado. Colocaremos otro plato encima para aprovechar el vaho y terminar de cocinar el huevo durante unos minutos. Pasado el tiempo, destapar y disfrutar.



El Tomillo (*Thymus vulgaris*) es una planta con extraordinario poder antiséptico y desinfectante. Está especialmente indicada en casos de digestiones pesadas, malestar gástrico, antivirico, resfriados, etc. Muy utilizada en dietas de control de peso o en casos de retención de líquidos por su acción diurética. Al favorece la di-

gestión es ideal como plato de cena para aquellas personas con dificultad para conciliar el sueño. Si añadimos el ajo aumentaremos la capacidad desinfectante y reforzaremos nuestra inmunidad. En el caso que optemos por añadir el huevo lo convertiremos en un plato más completo con un aporte de proteína.

Mejora tu digestión
DIGESTA
Hinojo, piña y papaya
Evita la formación de gases
y facilita la asimilación
de nutrientes.

DIGESTA
PIÑA & PAPAYA
200 COMPRIMIDOS

La importancia de los enzimas digestivos.

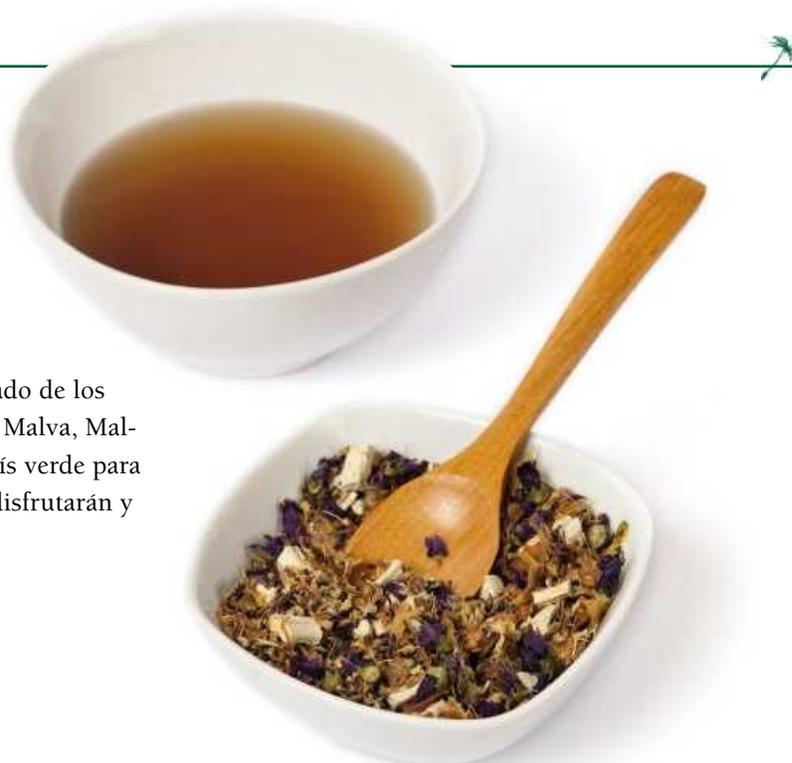
Para que los alimentos que se ingieren puedan ser asimilados por el cuerpo se precisa la intervención de unas sustancias conocidas como enzimas digestivas. Son de naturaleza proteica y actúan de manera específica sobre cada uno de los nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono) para que estos puedan ser aprovechados a nivel celular. Una carencia de enzimas puede producir una carencia de nutrientes, malas digestiones (hinchazón, pesadez, gases) y una acumulación de productos tóxicos que pueden pasar al torrente sanguíneo y originar problemas de piel, alergias e incluso dolores articulares. Personas con afecciones digestivas que afectan principalmente a estómago e intestino tienen más riesgo de sufrir déficit de enzimas y puede ser aconsejable una suplementación. La bromelaína y la papaína, extraídos de la piña y la papaya respectivamente, son enzimas proteolíticas que se suelen encontrar en la mayoría de preparados que se comercializan hoy en día.

ACTUALIDAD

Productos de temporada

MUCOLÍTICO INFANTIL

Una infusión para tratar los primeros síntomas de resfriado de los pequeños reyes de la casa. Elaborada con una mezcla de Malva, Malvavisco, Saúco, Tomillo, brotes de Pino y un poco de Anís verde para satisfacer los paladares más exigentes. Un remedio que disfrutarán y les adentrará en el apasionante mundo de la Naturaleza.



INMUNOKID

Una suspensión de lactoferrinas especialmente elaborada para la población infantil que ayudará a reforzar sus defensas. Indicado desde la lactancia. La lactoferrina es una glicoproteína presente en el calostro y la leche materna con una marcada actividad antimicrobiana y una estimulación general del sistema inmunológico.

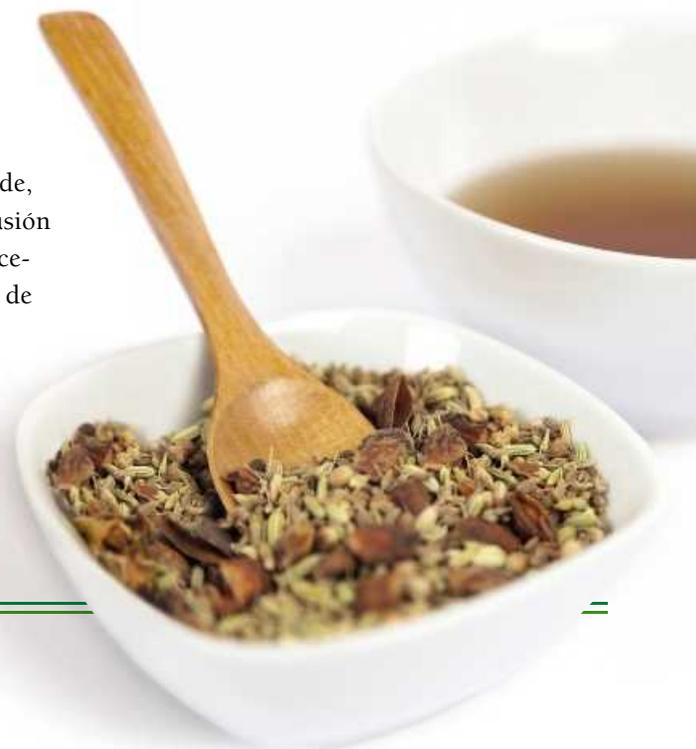
VAHOS DESCONGESTIONANTES

Mezcla de plantas aromáticas de efecto balsámico, antiséptico y descongestionante para paliar problemas del aparato respiratorio. Indicado en casos de resfriados, rinitis, congestión nasal, bronquitis, etc. Muy adecuado para crear una atmósfera aséptica, evitar la proliferación de microorganismo y favorecer la respiración. Ideal para niños.



TISANA CARMINATIVA

Una acertada combinación de semillas de Hinojo, Anís verde, Anís estrellado, Alcaravea y Coriandro. Una agradable infusión para finalizar las comidas y que le ayudarán realizar el proceso digestivo de una forma adecuada, evitando la sensación de gases, hinchazón y malestar.



ACEITE DE KRILL

El Krill antártico (*Euphasia superba*) contiene una combinación de sustancias altamente activas que lo convierten en un alimento único. Una fuente en ácidos grasos omega-3, fosfolípidos y antioxidantes con demostrada actividad para disminuir los síntomas asociados al síndrome premenstrual, regular los niveles de colesterol y con una marcada acción antiinflamatoria para paliar dolencias articulares.

TORTITAS ECOLÓGICAS

Una gran variedad de succulentas tortitas de arroz con las combinaciones más originales y nutritivas para degustar solas o acompañando las comidas. Descubre nuevos sabores para tus desayunos y meriendas. Todas ellas con la certificación de cultivo ecológico.



SABÍAS QUE...

Sabías que...

La “Herba blava”, un aliado de los bronquios.

La Herba blava (*Polygala calcárea*) es una planta que pertenece a la familia de las polygonáceas. La podemos encontrar principalmente en terrenos calcáreos y rupestres de toda Cataluña. Es una planta herbácea que florece a primeros de Marzo y continua toda la primavera. Se caracteriza por sus flores de color intensamente azul. Es una planta de poco uso, seguramente por su desconocimiento, ya que es un excelente mucolítico. Como todas las polígala está indicada en congestiones pulmonares, resfriados, gripes, bronquitis y demás alteraciones del aparato respiratorio. En forma de decocción se recomiendan 2 tacitas al día.



La leche de yegua, sorprendentes resultados terapéuticos.

La leche de yegua es la que más se asemeja a la leche materna, y es que contiene altas dosis de nutrientes beneficiosos para el organismo. Tiene reconocidos efectos de desintoxicación y depuración del organismo, regeneración de la flora intestinal y del metabolismo y reconstitución del sistema inmunitario. Está indicada en casos de trastornos intestinales y digestivos, trastornos hepáticos, alteraciones de la piel, psoriasis, eccemas, alergias, acné y como terapia de apoyo en tratamientos contra el cáncer. Estudios recientes avalan los beneficios de este producto y cada día son más los especialistas que recomiendan su consumo.



Jiaogulan, conocido como el “Ginseng del sur”.

De nombre botánico *Gynostemma pentaphyllum*, es una planta de uso habitual en la medicina tradicional china, donde se le conoce como té de la longevidad o xiancao (hierba de la inmortalidad) por sus propiedades antioxidantes y anti-envejecimiento. Es considerado un gran adaptógeno que aumenta la resistencia del organismo al estrés, ansiedad y fatiga. La tradición popular lo considera un remedio eficaz contra el hígado graso, regulador de los niveles de azúcar en casos de diabetes y coadyuvante en tratamientos contra el cáncer, aunque no disponemos de datos clínicos para verificar dichas afirmaciones y nos remontamos a lo descrito por la sabiduría popular.



Mercado de Santa Caterina:
 Dirección: Avda. Francesc Cambó, 16, Parada 50.
 Tel. 93.295.68.38
 Horario: Lunes 9-14h;
 Martes y Miércoles 9-15h;
 Jueves y Viernes: 9-20h; Sábado 9-15:30h

Paradas de Mercado Manantial de Salud

La mejor selección de plantas medicinales, aromáticas y culinarias, tés, productos apícolas, alimentación ecológica, complementos y cosmética natural.
 Con el asesoramiento personalizado de nuestros profesionales de la Salud.



Mercado de La Merce:
 Dirección: Passeig Fabra i Puig, 270-272, Paradas 206-210.
 Tel. 93.429.14.34
 Horario: Lunes 8:30-14h;
 Martes a Viernes 8:30-14:30;
 Viernes 16-20h; Sábado 8:30-15h



Marrubio

Marrubium vulgare es una planta vivaz de hasta un metro de altura, con numerosos tallos cuadrados, hojas redondeadas, flores blancas que se aglomeran en gran número en las axilas de las hojas superiores. La encontramos en forma abundante y espontánea en toda nuestra geografía. Es una planta clásica en la flora medicinal de nuestro país.

El marrubio tiene un color grisáceo-blancuquecino, presenta abundante vellosidad y desprende un olor característico. Florece a partir del mes de Mayo.

En su composición encontramos cantidades variables de marrubiina, una lactona de los diterpenos de sabor amargo, pequeñas cantidades de esencia, taninos, materias grasas y cierta cantidad de una saponina ácida.

Culturas como los egipcios y los romanos ya nos hablan de las excelencias de esta planta. Personajes muy importantes en medicina como el Dr. Leclerc, Künzle, Mattiolo, Andrés Laguna o los más recientes Dr. H. Gimeno o V. L. Ferrandiz nos hablan de sus experiencias siempre positivas con el marrubio.

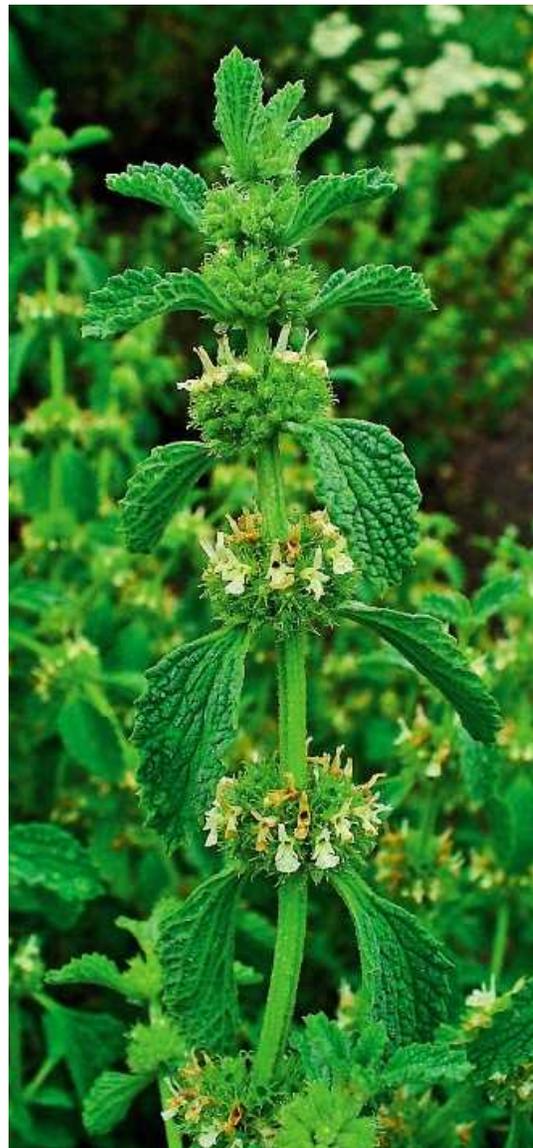
Un excelente remedio para las afecciones bronquiales

Son tan amplias las experiencias con esta planta a lo largo de la historia de la medicina que su estudio, debería ser imprescindible en todas las facultades de la medicina.

En el contexto actual de la medicina y con la experiencia de haber trabajado durante muchos años con esta planta entiendo su uso especialmente como preventivo. Personas con problemas bronquiales importantes, para los que un simple resfriado se puede convertir en una patología muy grave, tomando todo el invierno dos infusiones al día de una mezcla de malva, malvavisco, yemas de pino y marrubio verán como estas crisis

no llegan y si aparecen son mucho menos graves. Y todo ello sin ninguna contraindicación ni efecto secundario conocido

excepto las personas que no toleran los sabores amargos. Marrubio, Malruví, Lekugi, Marroio, una de las joyas de nuestra flora medicinal.



De sus muchas propiedades podemos destacar las de un excelente tónico estimulante, balsámico, fluidificante bronquial y ligeramente diurético. Por su carácter amargo, se emplea como tónico estomacal y estimulante de la función hepática. Es un excelente febrífugo.

Garnier y Vannier lo han experimentado en fiebres tifoideas y tuberculosis, han establecido que ejerce una acción anti-térmica muy notable caracterizada por el descenso de la temperatura, la mejoría rápida del estado general y un acortamiento real de la duración de la enfermedad.

En uso externo se ha comprobado su efectividad en forma de baños en muchas enfermedades de la piel.

El Consultorio

Me gustaría saber si existe algún remedio casero eficaz contra las bolsas en los ojos. Muchas gracias. Alejandra Gómez (Barcelona).

En primer lugar deberíamos conocer las posibles causas que pueden originar este hinchazón de la zona ocular. La retención de líquidos, una mala alimentación, no descansar lo suficiente y factores hereditarios son las principales causas que podemos citar. Intentar comer bajo en sal, consumir gran cantidad de frutas y verduras y dormir las horas adecuadas son los primeros pasos que deberíamos seguir. Los emplastes de arcilla alrededor de la zona ocular, incluso encima del párpado, ayudarán a disminuir la inflamación y fortalecer la piel del tejido. Posteriormente se recomienda la aplicación de compresas tibias de una infusión de Aciano, Eufrasia, Manzanilla, Cola de caballo y flor de Saúco. Estas compresas se colocarán encima de los dos ojos cerrados y la nariz, para ayudar a mejorar la circulación y evitar la congestión de la zona. Posteriormente podemos aplicar aceite de rosa mosqueta puro en la zona inferior del ojo para hidratar y reafirmar la piel.

Envíe sus consultas a: consultas@manantial-salud.com



ESMA

ESPAI DE SALUT DEL MANANTIAL

**ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO PARA TODAS LAS EDADES.
PSICOTERAPIA INDIVIDUAL, FAMILIAR Y EN PAREJA.**

**Diagnóstico y tratamiento profesional
y personalizado de afecciones psicológicas:
Ansiedad, depresión, fobias, pánico, insomnio,
trastornos alimentarios, dependencias, etc...
Entrevistas personalizadas y de seguimiento.
Horas concertadas.**

ROSER VARGAS

Psicóloga colegiada nº 12.803

Licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona

ESMA, C/Mercaders, 7, Principal 1ª Barcelona. Tel. 93.310.40.54-93.319.19.65

TODO EL SABOR DE LA NATURALEZA EN TU MESA...

¿POR QUE FRUTA Y VERDURA ECOLÓGICA?

- Porque no contienen residuos químicos
- Porque conservan todos los nutrientes
- Porque son más sabrosas
- Porque son más respetuosas con el medio ambiente
- Porque son más saludables

En la tienda de República Argentina, 38
o por encargo en cualquiera
de nuestras tiendas.

Tel. 93 434 08 34

