

EMANA



Revista informativa de Manantial de Salud
Ejemplar gratuito | Primavera 2015

Depresión
Opciones naturales

Deporte
Alto rendimiento

Remedios tradicionales
Sabiduría popular

El mundo del té
Variedades y beneficios

24 **Alegría,**
ingrediente de salud

Meditar, soñar, reflexionar.

Antídotos para las emociones negativas

La ansiedad y el estrés son cada vez más comunes en la vida moderna, podríamos decir que forman parte de nuestro día a día.

Todos sabemos que debemos hacer algo para solucionarlo, pero siempre estamos ocupados, siempre tenemos cosas más urgentes, siempre lo dejamos para otro día. Muchas veces es difícil controlar nuestras emociones o estado de ánimo.

La meditación puede contribuir a mantener la atención en el presente, a veces hay que reinventarse buscando esa tranquilidad que compense el ritmo de vida estresante.

Meditar es dejar pasar la actividad mental sin pretender manipularla. Es una herramienta

excelente para contrarrestar el estado de alienación en el que se vive, en el que uno está siempre corriendo detrás de algo.

Nos puede ayudar a saber parar, a no actuar tan compulsivamente, a ir al trabajo más relajado, a dejar atrás las neuras y más de lo otro, nos aportará mayor creatividad y puede ser un efectivo tratamiento para las depresiones. La meditación no va a solucionar tu problema, no te va a pagar la letra del piso que tanto te ahoga, pero te permitirá sólo pensar en el problema

cuando tú quieras y poder desconectar, también cuando tú quieras.

Hoy, la meditación ha dejado de ser una actividad esotérica. Muchas universidades estudian sus beneficios apoyados en bases científicas. Estudios recientes confirman que la meditación desarrolla la corteza prefrontal izquierda del cerebro, que está asociada a la alegría y la felicidad.

Meditar y respirar, quizás... la mejor de las terapias
L. Teixé

EMANA, la revista del Manantial de Salud

Edita: Herbocat S.L. © Abril 2015.

Dirección: Núria Teixé.

Comite de Redacción: J.M. Teixé, Jordi Teixé.

Colaboraciones: Dr. Oriol Camerino, Lorenzo Teixé,

Trini Ferran, Trini Teixé.

Fotografía: Marc Muñoz

Depósito legal: B-18854-2009

Maquetación: Insight design | info@insight-design.es

Publicidad: info@manantial-salud.com

Nuestras tiendas

En Barcelona:

| | |
|---|--------------|
| C/ Mercaders, 7 | 93.319.19.65 |
| C/ Xucla, 23 | 93.301.14.44 |
| C/ Major de sarrià, 44 | 93.205.59.66 |
| C/ Gran Via de les Corts Catalanes, 1003 | 93.266.18.13 |
| C/ Vallespir, 49 | 93.339.72.28 |
| C/ Pujades, 192 | 93.309.54.78 |
| 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, 41 | 93.417.40.26 |
| 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 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

Encontrará productos Manantial de Salud® en:

En Barcelona: Herbolari del Cel, Trav. de Gràcia, 120 - 93.218.73.31 | Mel de Romani, Còrsega, 571 - 93.667.81.45

El Racó de la Rosa, Av. Mistral, 10 - 93.425.32.11 | Farmacia Marimon Carvajal, Avenida Elias Pagès, 20 - 93.417.11.23

Farmacia Nova Salut, Travessera de Dalt, 91 - 93.213.35.74 **En Sant Boi de Llobregat:** Ones de Llum, Francesc Macià, 86 - 93.640.74.19

En Sant Feliu de Llobregat: Miel de naranjas, C/ de Dalt, 6 - 93.013.02.92 **En Moià:** Tela Marinera, Av. de la Vila, 16 - 93.838.51.77

Online

La primavera y el impacto emocional

La primavera es una época de cambios, dejamos atrás el largo y duro invierno. Los animales despiertan de su letargo, las plantas recuperan el verdor de las hojas, las flores dan luminosidad y colorido a los campos y prados. La naturaleza muestra todo su esplendor y vitalidad.



Nuestro reloj biológico está programado para funcionar según los estímulos que recibe del exterior, la luz es un elemento básico, es un auténtico sincronizador de todos los ciclos que ocurren en nuestro cuerpo, liberamos más serotonina, la hormona de la felicidad y reducimos la producción de melatonina, la hormona que controla la duración y el ritmo del sueño.

Con el aumento de temperaturas cambiamos la manera de vestirnos, dejamos un mayor porcentaje de piel al descubierto, lo que genera un estímulo que está directamente relacionado con el aumento de la libido. Estos cambios, que la naturaleza nos depara, generan en algunas personas fatiga generalizada, somnolencia, desmotivación, dificultad de concentración, pereza. Es lo que llamamos astenia primaveral y que muchas veces se quiere presentar como una enfermedad. Las causas están relacionadas con los cambios de temperatura, luminosidad así como cambios de presión y humedad atmosféricas. La percepción

sobre la propia salud depende de cada persona, hay quien se siente débil ante un cambio de horario y hay quien se siente estimulado ante la luminosidad de las mañanas primaverales. El suplementarse con vitaminas, minerales, jalea real o polen nos puede ayudar a reforzar y nutrir nuestro organismo.

Es muy importante potenciar ciertos comportamientos:

- Aumentar el consumo de frutas y zumos como fuente de energía. Disfrutar de la fruta de temporada es el mejor cóctel de vitaminas que la Naturaleza nos puede ofrecer.
- No abusar de estimulantes. Producen un sobreesfuerzo del organismo que posteriormente puede resultar perjudicial, causando fatiga y debilidad y creándose dependencia a la sustancia.
- Dosificar tus energías, ir aumentando la actividad de forma paulatina
- Realizar los cambios en la actividad diaria poco a poco
- Planear actividades al aire libre y volver a

conectar con la naturaleza

- Aprovechar el aumento de energía y de luz para dedicar más tiempo a ti mismo
- Reir. La Risoterapia promueve la liberación de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar.

Los cambios primaverales pueden causar fatiga generalizada

Sí que es aconsejable en muchos casos, cuando este efecto de apatía es muy frecuente, la ingestión de tisanas adaptogénicas (no estimulantes), como la *Rhodiola rosea* o el *Astragalus membranaceus* que ayudan a que el cuerpo se adapte a una situación nueva, (un cambio laboral muy importante, cambios de estación, cambios importantes en una situación personal etc.) con la ventaja que estos productos no son ni excitantes ni estimulantes y cuando los dejamos de tomar no generan ningún tipo de adicción.

Aspectos generales de la Depresión



La depresión es un trastorno frecuente que según la OMS afecta a 350 millones de personas en el mundo. Hay que distinguirla de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración y puede causar gran sufrimiento, alterando las actividades laborales, escolares y familiares. Los síntomas de esta enfermedad son variados, pero generalmente presenta disminución del interés o de la capacidad para hacer cualquier actividad placentera, pérdida o aumento de peso, insomnio o hipersomnia, fatiga, falta de concentración y tristeza profunda.

En medicina alopática se tratan los síntomas depresivos con diversos medicamentos entre los que se encuentran los inhibidores de la recaptación de la serotonina (escitalopram, fluoxetina, paroxetina, etc.) para regular el estado de ánimo y mejorar la ansiedad. Estos no están exentos de efectos secundarios entre los que se hallan las náuseas, sequedad de boca o insomnio. Generalmente se puede acompañar la medicación con algún tipo de psicoterapia. La medicina integrativa por su parte, observa la depresión como un síndrome multifactorial, es decir, un cuadro complejo en el que influyen diversos factores como la predisposición genética, el estrés, las influencias sociales, los malos hábitos alimentarios, etc. Hay siempre una causa objetiva que actúa como detonante, haciendo que el cerebro entre en la disfunción de los neurotransmisores (serotonina, noradrenalina, GABA, dopamina...). Esta desregulación provoca que nuestro organismo manifieste determinados síntomas como el insomnio, ansiedad, angustia, palpitaciones o fatiga.

En medicina integrativa el tratamiento de la depresión se puede abordar de diversas maneras:

- Realizar una buena historia clínica es el inicio obligado así como alguna analí-

ca especializada que nos pueda orientar hacia qué neurotransmisores se hallan más afectados.

- La suplementación con aminoácidos como 5-HTP (L-Triptófano), GABA, L-Glutamina, Taurina, L-Treonina o Fenilalanina, nos servirán para equilibrar el déficit de los mismos en nuestro organismo.

La medicina integrativa la define como un síndrome multifactorial

- Para la medicina oriental, la depresión está relacionada con diferentes estados energéticos que engloban un conjunto de síntomas psicofísicos. Así, por ejemplo, podemos tener una depresión por una sobrecarga de la energía hepática, que se asocia a síntomas como tensión muscular, molestias oculares o desarreglos del ciclo menstrual. Es este cambio energético, el responsable de todos los síntomas que acompañan a este tipo de depresión. En otros casos si el problema está en la energía del riñón tendremos problemas de audición, en

los huesos y predominancia del miedo. A través de la acupuntura, ayudamos a equilibrar la circulación fluida del Qi y la dispersión de la sobrecargas. La OMS ha reconocido la eficacia de la acupuntura en el tratamiento de la depresión de leve a moderada.

- También es interesante introducir cambios dietéticos para mejorar la dieta evitando azúcares refinados, cafeína o alcohol y aumentando la ingesta de ácidos grasos Omega-3 presentes en pescados, semillas de lino o nueces, vitaminas del grupo B y aminoácidos como el 5-HTP (triptófano).

- Para el tratamiento con fitoterapia, podemos prescribir el Hipérico o Hierba de San Juan por su actuación sobre la ansiedad y el estado de ánimo. La pasiflora y la valeriana, también pueden resultar útiles. De todas ellas os darán detalle los profesionales de Manantial de Salud.

- Por último, las sesiones de acupuntura, la psicoterapia, la meditación y el ejercicio físico serán los coadyuvantes ideales para superar esta enfermedad.



Eres tu salud

Esma, el 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
- Terapias manuales y terapia floral
- Recuperación funcional (INDIBA)
- Psicología y terapia de deshabitamiento

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

HIPÉRICO (*Hypericum perforatum*)

Hipérico, Perico, Hierba de San Juan, Foradada, St. John's wort. Esta planta herbácea, leñosa, de tallos erectos que pueden llegar hasta el metro de altura, es una de las joyas de nuestra fitoterapia, sus hojas de peciolo muy corto, con numerosas glándulas translúcidas y sus flores de color amarillo intenso aparecen a partir de finales de mayo alcanzando su máximo esplendor en el solsticio de verano (San Juan).



Del Griego Hyperikon, el nombre hace referencia a las propiedades que se le atribuían para hacer desaparecer a los malos espíritus. Hipócrates ya utilizaba esta planta en forma de emplastos para curar las quemaduras del fuego. En el siglo XVI Paracelso utilizó las flores y hojas como remedio en el tratamiento del dolor producido por contusiones. El sacerdote y médico naturista Sebastián Kneipp recomendaba el aceite de hipérico en el tratamiento de contusiones, dolores artríticos, neurálgicos y otros procesos dolorosos.

La tradición popular atribuía al hipérico propiedades mágicas, se decía de él que ahuyentaba los malos espíritus, protegía de las tentaciones diabólicas y daba buena suerte. Hoy, en pleno siglo XXI, estas tradiciones siguen estando muy arraigadas, muchas

personas, en la mañana de San Juan, van al campo a recolectar unos ramos de hipérico totalmente florecido, con él hacen unos ramilletes y los cuelgan en lugares muy especiales de su vivienda, su negocio o su trabajo invocando esa protección popular que se le atribuye.

Los principios activos de mayor interés que encontramos en la planta son la hipericina y la hiperforina, componentes a los que se les atribuyen sus propiedades como sedante y anti-depresivo. También encontramos en su composición aceite esencial, flavonoides, así como otros pigmentos que aportan efectos antimicrobianos.

Durante cientos de años hemos recurrido a las flores y hojas de hipérico por sus efectos analgésico, antiinflamatorio y cicatrizante.

Hoy, esta planta se utiliza en todo el mundo por sus propiedades como antidepresivo y en el tratamiento de la astenia psíquica causada por un excesivo esfuerzo intelectual. Por vía interna también se emplea en el tratamiento de gastritis y úlceras gástricas y duodenales. Debido a su acción antiinflamatoria, la irrigación con microenemas de aceite de hipérico es un tratamiento de primer orden contra las hemorroides, especialmente si son internas.

Las propiedades astringentes, antisépticas y cicatrizantes del hipérico pueden aprovecharse para conseguir un mejor cuidado de la piel. El aceite de hipérico es muy utilizado para la confección de mascarillas en el tratamiento del acné. Esta planta contribuye a reducir la producción excesiva de grasa y ayuda a cicatrizar las espinillas o barros que se producen con el acné, al mismo tiempo que evita su infección.

La hipericina puede ejercer un indeseable efecto de fotosensibilización que se multiplica con la presencia del sol. Los extractos muy concentrados de hipérico pueden inhibir la acción de algunos medicamentos. Si se está medicando, consulte con el médico antes de tomar esta planta. El hipérico es una de las plantas más estudiadas en la actualidad, muchos científicos investigan sus posibles propiedades anticancerosas. Se está empleando la hipericina para detectar células cancerosas en el organismo y prevenir su expansión.

Desde hace más de 2.000 años nos estamos beneficiando de las grandes propiedades medicinales de esta planta y cada día se le están encontrando nuevas aplicaciones. La naturaleza es sabia.

Ensaladas fuente de vitaminas



La alimentación está estrechamente ligada a la época del año en la que nos encontramos, si bien con el frío nos apetecen productos calóricos, con la entrada del calor preferimos platos ligeros y frescos y las ensaladas primaverales son un buen ejemplo de ello.

La ensalada no es un simple acompañamiento de un plato principal, puede incluir un sinfín de ingredientes que lo convierten en un plato altamente nutritivo: lechugas u otras hojas verdes, fruta, frutos secos, hortalizas, germinados, lácteos, pasta, hasta carnes y pescados. Una ensalada es un alimento fácil y rápido de preparar y admite diseños de lo más atractivos. Vamos a analizar los beneficios que nos aportan los principales componentes.

Hortalizas y verduras

En este grupo encontramos las lechugas, botánicamente se clasifican dentro de la familia de las Compuestas (engloba más de 20.000 especies). Podemos encontrar variedades (iceberg, romana, Batavia, cogollos, etc...) con sabores y texturas características, el valor nutricional puede variar ligeramente pero de forma general podemos resumir que las lechugas son bajas en calorías, ricas en agua, fibra, minerales (especialmente potasio, hierro y magnesio) y vitaminas (principalmente provitamina A, C, E, ácido fólico y vitaminas del complejo B). Por su composición están indicadas en dietas depurativas, de control de peso, estreñimiento, reguladoras de los niveles de colesterol y azúcar, debilidad muscular y para mejorar el estado de la piel.

La lechuga contiene la sustancia lactucina a la que se le atribuyen propiedades sedantes, por lo que es una opción tomarla en la cena para facilitar el descanso. Las verduras de hoja verde representan el componente principal de la ensalada, pero se puede enriquecer de nutrientes con cada uno

de los ingredientes que queremos añadir. **Zanahoria**, un aporte extra de beta-carotenos y antioxidantes, beneficiosas para la piel y los ojos. Fortalece dientes y encías, recomendadas en caso de estreñimiento y dolor de estómago por intoxicación. Forma parte del grupo de alimentos con efectos promotores en la prevención de algunos tipos de cáncer, según la OMS. La **cebolla**, rica en vitamina C, antioxidantes y activos antimicrobianos. Es diurética y es beneficiosa para el aparato digestivo, combatir procesos infecciosos y favorecer la salud cardiovascular. El **tomate**, fuente de licopeno, antioxidante aliado del corazón. Aporta vitaminas (A, C, E y el complejo B), minerales (potasio, fósforo y magnesio) y fibra. Es diurético, facilita la digestión y su consumo está asociado a la prevención de algunos tipos de cáncer.

Frutos secos

Son muchas las propiedades y nutrientes que nos aportan los frutos secos. Energía inmediata, para aquellos con un desgaste físico o mental importante; proteína vegetal completa, especialmente recomendada para vegetarianos y convalecientes; ácidos grasos mono y poliinsaturados, beneficiosos para el sistema cardiovascular; ricos en minerales, oligoelementos y elementos fitoquímicos (sustancias antioxidantes, fitoesteroles, isoflavonas, etc.)

Germinados

Alimentos vivos, ricos en vitaminas, minerales, enzimas digestivas y antioxidantes, facilitan y estimulan el proceso digestivo.

Son depurativos y contribuyen en la síntesis de nuevas sustancias como la vitamina C y la clorofila. Además cada variedad de germinado aporta nutrientes específicos y beneficios adicionales para el organismo.

Frutas primaverales

Se aconseja consumir frutas de temporada que se encuentran en su máximo esplendor para poder disfrutar de todas sus propiedades y beneficios. Es época de fresas, fresas, ciruelas, nísperos, albaricoques, cerezas y arándanos. Las frutas deshidratadas son nutritivas y beneficiosas para el organismo con la ventaja que podemos disponer de ellas durante todo el año. La cantidad de hidratos de carbono y por tanto de calorías en este caso se ve incrementada durante el proceso de secado y deberemos tenerlo en cuenta si seguimos una dieta de control de peso.

Aliños

El aliño, la salsa de la vida, ayuda a potenciar el sabor de los ingredientes y le da un toque a nuestra cocina. Escoger aceites vegetales de primera presión en frío. Evitar utilizar sales refinadas y sustituirlas por sal del Himalaya, la más pura de la Tierra y con una gran concentración de minerales. Zumos naturales de frutas, darán acidez a los platos, potasio, antioxidantes y vitamina C. Miel, da el toque dulce además de multitud de nutrientes. Vinagre de manzana, especialmente para dietas de control de peso. Especies, aportan propiedades, sabor y aromas únicos.

Manantial de Salud
Fruta y verdura ecológica.
Todo el sabor de la naturaleza en tu mesa

En las tiendas:
República Argentina, 41 | Tel. 93 417 40 26 | Major de Sarrià, 44 | Tel 93 205 59 66
O por encargo en cualquiera de nuestras tiendas.

Los beneficios del té



El té (*Camellia sinensis*) es una de las bebidas más consumidas y apreciadas en el mundo, originaria del Sur de China su sabor y propiedades terapéuticas han traspasado fronteras hacia todos los rincones de la Tierra. Según las leyendas el té fue descubierto por el Emperador Shennong (2738-2696 a.C)

Partiendo de la misma especie botánica, existen diversas variedades en función del proceso de fermentación al que se ve sometido. De esta manera el té negro es el producto de la fermentación de las hojas por la acción de la enzima oxidasa, que transforma los polifenos en productos de coloración marronosa. En el caso del té verde la enzima es inhibida y las hojas permanecen de color verde. Ambos mantienen las mismas propiedades estimulantes, digestivas y circulatorias, pero las propiedades antioxidantes relacionadas con el té verde y atribuidas fundamentalmente a los polifenoles, quedan eliminadas en el proceso de fermentación al que se ve sometido el té negro. Esto hace que, des de un punto de vista fitoterapéutico, sea más aconsejable el té verde.

Entre los componentes activos del té encontramos: aminoácidos, minerales (calcio, hierro, fósforo, magnesio, etc...) responsables de la coloración amarillenta y de las propiedades diuréticas y alcalinizantes), ácidos, pectinas, fibras, alcaloides (cafeína y teobromina), flavonoides (quercetina y rutina), polifenoles (catequinas: epicatequina, epicatequina galata, epigallocatequina galata (EGCG, el tipo de catequina más antioxidante)) y taninos.

La cafeína o teína es una base xántica que confiere a la bebida parte de su sabor y aporta su efecto estimulante. El proceso de fermentación favorece la liberación de cafeína y taninos, por lo que el té negro es el más rico en cafeína (55mg por taza), seguido por el té semifermentado (30mg por taza), el té verde y rojo (aproximadamente 20-25mg por taza). El té blanco es el más pobre en cafeína (15mg por taza). Los taninos son compuestos polifenólicos muy astringentes que confieren al té la propiedad de favorecer la curación de heridas, detener la diarrea, poder antioxidante, antibacteriano y regulador del colesterol.

El **té Gunpowder**, originario de la China, es uno de los más apreciados por los amantes del té. Se trata de las hojas seleccionadas

provenientes de la primera cosecha, que se enrollan formando pequeñas bolitas de color verde oscuro.

El **té Bancha**, muy consumido en Japón, se obtiene de las hojas sobrantes de la primera cosecha y de los brotes tardíos a finales de otoño. Es muy rico en minerales y muy bajo en cafeína.

El **té Oolong** o té azul es un té semifermentado, un intermedio entre el verde y el negro, que ha sido sometido a un proceso de fermentación como el té negro pero durante un tiempo menor.

El **té blanco** se prepara a partir solamente de las hojas más tiernas de los brotes del té y secadas al sol. Se trata de un té selecto, agradable, suave, fresco, aromático y afrutado. El contenido en cafeína es muy bajo y la cantidad de antioxidantes es muy superior a todas las otras variedades, incluido el té verde.

El **té rojo** se clasifica como un té postfermentado. Se obtiene por una fermentación propiamente dicha en la que intervienen microorganismos durante un tiempo determinado. El producto obtenido, de coloración rojiza, contiene mayor cantidad de estatinas (capaci-

dad de reducir el colesterol) y GABA (regula la tensión arterial) y conserva la mayoría de polifenoles del té verde.

Propiedades beneficiosas del té verde:

- Astringente, útil para detener diarreas
- Estimulante, aumenta el estado de alerta y ánimo cuando se requiere
- Regulador del peso corporal, parece ser que por efecto termogénico de las catequinas
- Diurético
- Antioxidante, principalmente por la presencia de catequinas, algunos estudios señalan que podría proteger frente al cáncer.
- Favorece la normalización del aparato circulatorio

Como se prepara el té?

El agua para infusionar el té nunca debe llegar a punto de ebullición porque se destruirían parte de los activos y aromas. Debe mantenerse a temperaturas de entre 70-90 °C y dejar reposar durante 2-7 minutos, según el tipo de té. Cada variedad requiere un tiempo y temperatura de infusión que no debe sobrepasarse para aprovechar al máximo su sabor y propiedades.

6 razones para depurar el organismo

- Eliminar toxinas
- Mejorar la piel
- Equilibrar el organismo
- Sentirse mejor
- Potenciar tratamientos
- Aumentar las defensas



¡Renueva tu cuerpo!!

Infórmate, asesoramiento personalizado en nuestras tiendas.

Los complementos alimenticios no sustituyen los beneficios de una dieta equilibrada.



Complementos para el deporte

La práctica de ejercicio físico de forma regular es muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. Mejora la forma y resistencia física, regula la presión arterial, incrementa o mantiene la densidad ósea, mejora la resistencia a la insulina, ayuda a mantener el peso corporal, aumenta el tono y la fuerza muscular, mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, reduce la sensación de fatiga, aumenta la autoestima, rebaja la tensión y el estrés, reduce el nivel de depresión, relaja, aumenta el estado de alerta, etc.



Son muchas las razones por las que se recomienda hacer deporte. Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física deben realizarse de forma progresiva. La intensidad y la carga deben ser determinadas de forma individual.

La alimentación del deportista no sólo debe nutrir las células del organismo para que éste se desarrolle y mantenga, sino que, además, debe cubrir el gasto derivado del esfuerzo extra.

Cada tipo de entrenamiento requiere una alimentación determinada para conseguir el máximo rendimiento,

hay que diferenciar, por ejemplo, que en un ejercicio de resistencia debe asegurarse un buen aporte de hidratos de carbono, mientras que en los entrenamientos de fuerza se debe aumentar el consumo de proteína.

A modo general, la alimentación del deportista puede complementarse con algunos de los siguientes productos naturales para mejorar su actividad y para prevenir posibles lesiones o problemas derivados de un ejercicio intenso en un futuro.

Proteína

Los requerimientos de proteínas son mayores, no solo por la cantidad de masa mus-

cular, sino porque hay un mayor grado de ruptura de proteínas musculares durante el ejercicio. Las proteínas, a diferencia de los carbohidratos y las grasas, son un componente estructural no energético.

La cantidad de proteína recomendada está directamente relacionada con el tipo de ejercicio, su intensidad y su frecuencia

Proteína de Cáñamo

Es conocida por ser la más biodisponible del mundo vegetal, aún más que la soja. Se elabora moliendo mecánicamente la torta de las semillas desgrasadas, obteniendo como resultado un producto con un 50% de proteína de alto valor biológico, altamente digestible y perfectamente adecuada a las necesidades de las células de nuestro cuerpo. Además es rica en ácidos grasos omega 3, 6 y 9 en el ratio perfecto. Ideal para deportistas que deseen elevar su rendimiento.



Cuatro cucharadas de proteína de cáñamo proporcionan aproximadamente 130 calorías, 16g de proteína de alta calidad, 5.7g de fibra dietética y más del 25% de la CDR de vitamina B, hierro, ácido fólico, magnesio, manganeso y zinc. Se puede tomar mezclada en agua, caldo, zumo o simplemente espolvoreándola encima de la sopa, verdura o ensalada.

Minerales

Aunque todos los minerales son importantes para el desarrollo de la vida, hay que destacar la importancia de algunos en la alimentación de un deportista:

Calcio

Forma parte de los huesos, del tejido conectivo y de los músculos y, junto al potasio y el magnesio, es esencial para la circulación de la sangre. Ejerce un papel importantísimo en la contracción y la relajación muscular y como transmisor químico en los impulsos nerviosos.

Potasio

Participa en la regulación del balance de agua en el organismo, y también en la contracción del corazón y la transmisión del impulso nervioso. Una insuficiencia provoca cansancio, dolor muscular, debilidad y astenia. Puede producirse una falta de potasio durante una práctica de ejercicio intenso en el que la sudoración es máxima.

Magnesio

Favorece la absorción de calcio, y es esencial para el funcionamiento normal del corazón y de los músculos, ya que tiene la función de relajarlos después de que el calcio estimule su contracción. Además, ayuda a mantener la estructura ósea. Ayuda a disminuir el cansancio y la aparición de calambres, tics y contracturas.

Sodio

Tiene un papel esencial en el reparto del agua en el cuerpo. Una falta de sodio provoca náuseas, vómitos, rampas, alteraciones visuales y dolor de cabeza. Un exceso de sodio provoca un aumento de la presión de las arterias, lo que se conoce como hipertensión.

Hierro

Es necesario para la síntesis de hemoglobina, encargada del transporte de oxígeno a los órganos y músculos, así como para la correcta utilización de la vitamina B. Un déficit de hierro provoca anemia.

Agua de coco

La restauración completa de líquidos y electrolitos tras la práctica deportiva constituye una parte elemental del rendimiento físico y de la recuperación del tono muscular. Si el ejercicio es poco duradero o no es muy intenso y las condiciones de temperatura y humedad no son extremas, es suficiente con beber agua antes, durante

y después del esfuerzo para conseguir una correcta hidratación. En caso de una mayor exigencia física, será preciso recurrir a las bebidas isotónicas, con una composición en electrolitos equivalente a la de los líquidos perdidos por el sudor y la evaporación.

El agua de coco se ha convertido en una alternativa saludable a las bebidas refrescantes y, en particular, en un sustituto o complemento de las bebidas específicas para deportistas.

En Estados Unidos, los entusiastas del fitness la toman por su bajo contenido en calorías y su aporte natural de agua y electrolitos. Por su suave sabor dulce, se tolera bien y no provoca náuseas ni sensación de estómago lleno tras su ingesta. Al ser gustosa, estimula una mayor ingesta, de manera que al beber más cantidad se compensa la deficiencia de estos nutrientes.

En general, el agua de coco contiene sodio, potasio y cloro, como electrolitos principales, además de glucosa. Algunos autores destacan la riqueza en potasio de esta bebida y sugieren el enriquecimiento en sodio para conseguir una semejanza en composición isotónica con los líquidos corporales.

Colágeno

Es la proteína mayoritaria de nuestro organismo y un componente esencial de los huesos, ligamentos, tendones, cartílagos y piel. También forma parte de la pared de los vasos sanguíneos, córnea ocular, dentina, encías y cuero cabelludo, así como del tejido conectivo que envuelve y protege nuestros músculos y órganos vitales.

Cuando el colágeno del cartílago articular se pierde o degrada, los huesos de la articulación empiezan a rozar entre sí provocando dolor. Normalmente ocurre a partir de los 40 años, pero también en personas jóvenes que practican regularmente deporte o ejercicio físico intenso. Es lo que conocemos como artrosis del deportista.



Los estudios científicos demuestran que complementar nuestra dieta con la toma diaria de 10 gramos de colágeno hidrolizado puro, muy asimilable, asegura una correcta nutrición de los tejidos y con ello ayuda a mantener el buen estado de articulaciones, huesos y músculos, evitando su desgaste. También contribuye a aumentar la resistencia frente a traumatismos, esguinces y lesiones y, si estos se producen, a acortar el tiempo de recuperación.

Polen

Como ya hemos comentado en varias ocasiones de los beneficios y la riqueza nutricional del polen floral, creemos necesario mencionar su importancia en la alimentación del deportista. Es una fuente de proteínas y aminoácidos de fácil asimilación, vitaminas (todo el complejo B, Vit. A, D, E y C), minerales y oligoelementos (potasio, silicio, calcio, magnesio, fósforo, manganeso, azufre, cloro, hierro y cobre).

Aumenta la resistencia ante el esfuerzo físico y la vitalidad en general. Tan solo tomando una cucharada sopera al día, en ayunas, apreciaremos una mejoría física e intelectual.



Alcohol vitaminado (uso externo)

Macerado de plantas tradicionalmente utilizadas por sus propiedades antiinflamatorias y calmantes del dolor: Harpagofito, árnica, lavanda, hipérico y romero.

Loción de bienestar formulada para tonificar la musculatura y favorecer su recuperación tras el ejercicio. Efecto calmante en caso de dolor e inflamación articular.

Cartilago de tiburón



Su contenido en sulfato de condroitina y glucosamina protegen la estructura articular, mejoran la movilización y reducen la inflamación y el dolor.

Esencial

ACEITE DE CHÍA Omega 3 vegetal

Obtenido por presión en frío de la semilla de *Salvia hispanica*, fuente de ácido alfa-linolénico (omega 3). El consumo de omega 3 contribuye en la prevención de enfermedades cardiovasculares, el desarrollo del sistema nervioso y la reducción de procesos inflamatorios.



Fitoterapia

EXTRACTOS VEGETALES

Fitoextractos en una base de glicerina para facilitar y disfrutar de los beneficios de plantas tradicionalmente utilizadas por sus beneficios para la salud. Ginkgo biloba, circulación general. Pasiflora, relajante universal. Alcachofera, protección hepática. Harpagofito, adiós al dolor. Equinácea, recarga de defensas.

Alimentación

ACEITE DE OLIVA Dieta mediterránea

Obtenido por Primera presión en frío de Olivos del Albí (Les Garrigues), una región reconocida por sus productos de calidad extra. El aceite de oliva no puede faltar en una alimentación saludable por su interesante composición nutricional y sus beneficios para el organismo, muy especialmente en la prevención de enfermedades cardiovasculares.



Alergia

HELICRISO Antihistamínico natural

El Helicriso, una de las plantas más apreciadas para reducir los síntomas asociados a la alergia como rinitis, congestión nasal, crisis asmática, estornudos, etc. Conoce los distintos formatos y elige el que mejor se adapte a tu día a día.



Cosmética

CREMAS REMODELADORAS Embellrece tu figura

Crema cuidadosamente formuladas con principios activos de origen vegetal. **Crema celustop:** La sinergia de extractos vegetales, componentes marinos y activos ayurvédicos potencian la acción lipolítica, descongestiva y tonificante de la piel. **Crema reafirmante:** Fortalece el tejido epitelial, mejorando la elasticidad y firmeza de la piel.



Piel

ZANAHORIA PLUS Presume de bronceado

Ahora es el momento de aportar nutrientes extras a nuestra piel. Los betacarotenos protegen las células contra el envejecimiento prematura, los daños de los rayos ultravioletas y ayudan a lucir y mantener durante más tiempo un bronceado espléndido.



Remedios tradicionales

La sabiduría popular ha transmitido durante generaciones remedios para paliar trastornos menores mediante el uso de plantas medicinales. En este artículo tan sólo describimos algunos de los remedios que nos han dejado nuestros abuelos de probada eficacia y seguridad con el deseo que puedan ser de utilidad para el lector.

Menstruaciones excesivas

Recomendaremos la toma de una taza en ayunas de una infusión de cola de caballo, bolsa de pastor, ortiga verde y anís estrellado, plantas tradicionalmente utilizadas por sus propiedades hemostáticas y tónicas uterinas. Vía externa están indicados los baños de asiento con una decocción de cola de caballo, corteza de encina y consuelda.

Para evitar estados de anemia prepararemos una horchata tónica reconstituyente con piñones, almendra cruda, cacahuete crudo, zanahoria y hojas de alfalfa en un vaso de agua.

Dolor menstrual

Tomar en ayunas 9 días antes de la menstruación una infusión de caléndula, marialuisa y artemisa. Si se presentan reglas irregulares y un síndrome pre-menstrual acusado se recomienda infusiones de sauzgatillo desde la ovulación (aprox. día 14 del ciclo) hasta la menstruación.

Halitosis

Un remedio tradicional para evitar el mal aliento es la toma en ayunas de un vaso de agua macerada con genciana, centaurea, anís verde y menta. La tradición popular también recomienda masticar bayas de enebro, reduce las fermentaciones estomacales e intestinales.

Si se observa además la lengua sucia se aconseja tomar un vaso de infusión de tomillo con unas gotas de zumo de limón antes de las comidas

Varices y hemorroides

Se recomiendan infusiones normalizadoras de la circulación venosa. Podemos aconsejar dos vasos diarios de una infusión elaborada con hamamelis, rusco, castaño de indias, ortiga, vid roja y anís estrellado. En caso de hemorroides dan muy buenos resultados los



baños de asiento templados-fríos con una decocción de gordolobo, nogal, milenrama, encina, castaño de indias, tomillo y cola de caballo, seguidos de unos toques de aceite macerado de gordolobo y oreja de oso (lo encontrareis preparado en todas las tiendas Manantial de Salud).

Irritación ocular, fatiga visual, congestión

En caso de molestias oculares unas compresas de eufrasia, saúco, aciano y pétalos de rosa nos proporciona un efecto descongestivo, calmante y protector. Si existe un proceso infeccioso podemos añadir flores de tomillo. Realizaremos compresas templadas que cubran ojos y nariz.

Para reducir la presión de los globos oculares y evitar el glaucoma: Formar una pasta con el agua de las compresas oculares y

arcilla y aplicar en frío, con los ojos cerrados, sobre los párpados y los alrededores del ojo. Cuando empiece a secar lo limpiaremos exhaustivamente con el agua de las compresas en un templado agradable a los ojos y en compresas de algodón que cubran los dos ojos cerrados y nariz.

Picor general

Se recomienda tomar infusiones depurativas y que faciliten la función de los órganos excretores. Tomar a lo largo del día una decocción de avena, ortiga, cola de caballo y escabiosa.

Alergia

Vía interna prepararemos una infusión de helicriso, grosellero, ortiga y cola de caballo que tomaremos a lo largo del día. Si existe un proceso congestivo de las vías



respiratorias superiores realizaremos vahos y baños nasales con eucalipto, manzanilla de Mahón, espliego, gordolobo, yemas de pino y romero.

Flatulencia

Una agradable infusión de anises, hinojo, melisa y cilantro. Si tenemos problemas de acidez añadiremos bayas de enebro, flor de malva, rabo de gato y regaliz. Para facilitar el tránsito intestinal incorporamos semillas de lino. Indicada para facilitar el proceso digestivo y evitar las flatulencias.

Estreñimiento

Una infusión de sen, frángula, melisa, anís verde, malva y zaragatona. Diariamente se recomienda la toma de regulador intestinal para reducir el consumo de laxantes, con semillas de lino y zaragatona, ispágula y salvado de trigo.

Llagas difíciles

Ante heridas de difícil cicatrización aplicaremos compresas de agua de llantén, milenrama, nogal y cola de caballo. Una vez secado extenderemos una pequeña capa de unguento reparador de própolis, evitará la infección y facilitará la cicatrización.

Incontinencia urinaria

Tomar dos o tres vasos al día de una infusión de melisa, bistorta, corteza de encina, valeriana, milenrama e hipérico. Si la causa es una hiperplasia benigna de próstata añadiremos a la infusión anterior epilobium parviflorum, buchú y pygeum africanum.

Pérdida de audición, ruidos

Calentar al baño maría flores de saúco, ruda, matricaria y ajos durante unos minutos. El aceite obtenido, una vez reposado y colado se utilizará a modo de pequeños toques en el oído con un algodón bien escurrido.

Insomnio

Una tisana de pétalos de amapolas, pasiflora, lúpulo y espinillo blanco facilitarán un sueño continuo y reparador. Los saquitos de flores de lavanda bajo la almohada o unas gotitas de aceite esencial, transmiten un efecto relajante suave que favorece el descanso.

Para dejar de fumar

Las tisanas relajantes con pasiflora, melisa, tila, azahar, lúpulo, mejorana y anís verde tomadas a lo largo del día evitan las crisis de ansiedad y nerviosismo provocadas por el mono de la nicotina.

Tónico-energética

Por la mañana tomaremos una infusión de ajedrea, romero, regaliz, damiana y canela. Sustituye el café, no crea dependencia y conseguiremos aumentar la vitalidad diaria. Para evitar episodios de fatiga es importante, además de seguir una alimentación sana y equilibrada, tomar cada mañana una cucharada sopera de polen.

Falta de concentración

Una gasita o algodón empapado con aceite esencial de nuez moscada junto a la mesa de estudio o trabajo mejorará nuestra capacidad de concentración, ideal para estudiantes en época de exámenes.

Antigripal

Una infusión antes de cenar y otra antes de acostarse de genciana, amapola, tomillo y saúco nos ayudará a eliminar toxinas y protegernos ante la inminente gripe.

Afonia

Una decocción de llantén, erísimo, malva, malvaisco y agrimonia, con el primer sorbito realizar gárgaras y tomar el resto degustándolo de forma suave. Repetir varias veces al día. Si se acompaña de dolor o infección añadiremos flores de tomillo y unas gotas de tintura de própolis. Un remedio especialmente indicado para personas que en su quehacer diario tienen un desgaste de voz, profesores, cantantes, locutores, artistas del teatro, etc.

Celulitis

Preparar baños con una decocción de alga fucus y realizar compresas calientes. Parte de la decocción se emplea para disolver arcilla y aplicar emplastes durante 20 minutos. A continuación se enjuaga y friccionalamos la zona deseada con alcohol vitamínado (una maceración de árnica, hipérico, romero, espliego, harpagofito, zumo de limón y ralladura de zanahoria en alcohol)

Esta es tan solo una recopilación de remedios que pueden personalizarse según el caso. Por lo general, en poblaciones de riesgo como el embarazo, la lactancia y la infancia no están recomendadas las indicaciones descritas. El modo de tomarlos, la proporción de cada ingrediente dentro de la composición, así como la preparación es distinta en cada caso y una práctica inapropiada no garantiza el éxito.

Cabe añadir que la eficacia de los remedios a base de plantas se consigue con constancia y siguiendo meticulosamente las recomendaciones del especialista. Estas recomendaciones pueden complementar, pero ninguna sustituir las indicaciones médicas.

Manantial de Salud

RECUPERA LOS REMEDIOS TRADICIONALES

Un amplio abanico de plantas medicinales tradicionalmente utilizadas para reforzar el organismo y recuperar el estado de salud. Estamos especializados en el estudio y divulgación de las plantas. **Formulaciones y asesoramiento personalizado.**

SAÜC, SAÚCO, BONABRE, SABUCO *(Sambucus Nigra)*

Este pequeño árbol, que puede llegar hasta los 5 metros, de tronco irregular, corteza rocosa, de hojas caducas lanceoladas dentadas en los bordes que se cubre de flores de un color blanco-cremoso a principios de primavera es una de las joyas de nuestra fitoterapia.

El sauco es uno de los árboles con más potencial mágico de la cultura europea. En la cultura anglosajona existía la creencia de que un ramo de sauco colgado encima la puerta evitaba la entrada de las brujas. Según la tradición cristiana, ha sido considerado históricamente como el emblema de la pena de muerte. Este árbol es en el que se colgó judas y los leños de la cruz de Jesucristo parece ser que estaban hechos de sauco. No todas las creencias son negativas, aunque sí mágicas. Los Serbios se casan llevando una ramita de sauco, como señal de que la unión será duradera.

Sus flores que se agrupan en cimas voluminosas y desprenden un suave aroma muy especial son ricas en aceite esencial, flavonoides, glucósidos como la sambunigrina, taninos, mucílagos, vit C, polifenoles y materias minerales ricas en nitrato potásico. Sus frutos aparecen en forma de bayas agrupadas en manojos colgantes. Las flores suponen una ayuda excelente

contra las enfermedades del aparato respiratorio. Son diaforéticas, estimulan la sudoración. La infusión de flores de sauco se emplea en forma de gargarismos en caso de afecciones de boca y faringe y en forma de compresas en casos de inflamaciones y tumefacciones. Muy útiles contra problemas respiratorios, especialmente para aliviar la tos y reducir la fiebre que acompaña a los procesos gripales, resfriados o bronquitis.

Por su suave pero eficaz acción antiinflamatoria la infusión de esta flor es un excelente remedio para los ojos inflamados o en caso de conjuntivitis.

Sus frutos, ricos en compuestos flavónicos, antocianósidos y vitaminas A y C. El jugo de las bayas es un excelente antirreumático al mismo tiempo que discretamente laxante. La aplicación externa del zumo de estos

frutos ha dado excelentes resultados en diversos tipos de neuralgias, como la del trigémino. De los frutos silvestres maduros, muy ricos en betacarotenos y antocianinas, se puede elaborar una excelente mermelada.

La corteza tiene un gran valor diurético, se utiliza para eliminar el exceso de agua acumulada en el cuerpo. La flor de sauco es muy valorada en cosmética, su infusión es eficaz para eliminar manchas de la piel y para elaborar cremas limpiadoras. Las bayas se utilizan como tinte natural para el cabello. La palabra sauco viene del griego sambuké, que significa flauta. La razón es que antiguamente se vaciaba el interior de las ramas para que quedase un tubo hueco con el cual se hacían las flautas.

Así como las flores y los frutos maduros no tienen ningún tipo de toxicidad, las hojas y los frutos verdes contienen glucósidos cianogenéticos, con un elevado índice de toxicidad.

Consultorio

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

Sres. de Manantial de Salud, les agradecería si me pudieran ayudar con algún remedio natural para mi problema: tengo 48 años y cada año con los primeros calores me duelen las piernas, se me hinchan y por la noche al acostarme parece como si se pasearan hormigas por las piernas, eso es habitual cada año pero este, no sé porque razón está siendo más acusado, ya me cuido, me hago masajes, compresas de agua fría, pero a pesar de ello me siguen molestando, estoy todo el día de pie en una tienda, supongo que esto también influye.

Leonor T. (Terrassa)

Estas molestias son muy habituales con los primeros calores y esa es una consulta muy habitual en nuestras tiendas. Las venas con el calor se dilatan y empiezan los problemas de circulación venosa o de retorno, como popularmente se le llama, tenemos plantas venotónicas, que refuerzan las paredes de las venas, las hacen menos porosas y con ello mejoramos la circulación consiguiendo evitar esas molestias que usted me describe. Estas plantas son: las hojas de hamamelis, la raíz de ruscus, las hojas de vid roja y el castaño de indias, las puede tomar en infusión, en cápsulas herbales o en extractos líquidos, suelen ser bastante efectivas y hay que tomarlas especialmente al empezar los primeros calores. Además, todo lo que usted ya realiza, los chorros de agua fría, masajes suaves con cremas frescas como la crema círculo, una alimentación rica en antioxidantes y antocianósidos como por ejemplo incorporar en la dieta una cucharada al día de frutos de mirtilo (arándano negro). Seguro que si aplica estos consejos encontrara una gran mejoría.

Manantial de Salud

Te ayudamos a
mejorar tu línea



Complementos
alimenticios para
dietas de control
de peso.

Infórmate, asesoramiento dietético y nutricional personalizado en nuestras tiendas.
Los complementos alimenticios no sustituyen los beneficios de una dieta equilibrada.

Manantial de Salud

COMPLEMENTOS para animales de compañía

Un abanico de productos para
complementar su alimentación y mejorar
su estado de salud.



www.manantial-salud.com

Tel. 93 319 19 65 - 93 301 14 44