

# EMANA



Revista informativa de Manantial de Salud  
Ejemplar gratuito | Verano 2017

**BETACAROTENOS**  
Funciones y beneficios

**OSTEOPOROSIS**  
Plantas para los huesos

**AROMATERAPIA**  
Guía de aplicación. Parte II

**FITOTERAPIA**  
Especial hombre

**33** **Uso tradicional  
de las plantas**

## Las plantas medicinales y la evidencia científica

La ciencia, la investigación y los científicos hacen que hoy lo sepamos todo o casi todo del reino vegetal, sabemos que el tomillo (*Thymus vulgaris*) contiene un aceite esencial, el timol, con demostradas propiedades bactericidas y antisépticas, eso es la evidencia científica, el conocer sus componentes y cómo actúan.

Pero el tomillo, el ser humano lo viene utilizando desde hace miles de años y lo utilizaba por sus propiedades, hoy demostradas, fruto de la intuición del ser humano.

De esta forma, a través de la observación y de la intuición es como el hombre ha conocido y ha clasificado al reino vegetal, no olvidemos que sin él, nosotros no existiríamos. Nombres populares como cola de caballo, diente de león, rabo de gato u oreja de ratón no son más que producto de la comparación de las características físicas de la planta con las de partes del cuerpo del

reino animal. A través de cómo crecían y como las utilizaban los animales fue como el hombre les fue atribuyendo propiedades medicinales y cuando ha llegado la ciencia casi siempre esas propiedades productos de la intuición del hombre se han demostrado que eran ciertas.

Hay plantas que por sus características no están estudiadas ni documentadas, un ejemplo, el té de roca. Se trata de una valiosa planta que crece en una área geográfica muy pequeña de la península Ibérica. Nadie se ha dedicado a estudiar su composición ni mecanismo de acción, seguramente porque la población que

la conoce y utiliza es insuficiente para que sea objeto de investigación, pero nadie les discutirá a quienes la conocen sus grandes propiedades medicinales, a pesar de la ausencia de evidencia científica.

Hoy se habla con demasiada ligereza de que sólo es válido lo avalado científicamente. Es verdad que la ciencia nos da muchas información y muchas garantías, bienvenida la ciencia, pero seguramente la capacidad de observación, la intuición y como se desenvuelve la naturaleza están muy por encima de las evidencias científicas.

L. Teixé, Manantial de Salud

## EMANA, la revista del Manantial de Salud

Edita: Herbocat S.L. © Julio 2017.

Dirección: Núria Teixé.

Comité de Redacción: J.M. Teixé, Jordi Teixé, Trini Teixé.

Colaboraciones: Dr. Oriol Camerino, Lorenzo Teixé,

Trini Ferran.

Fotografía: Marc Muñoz

Depósito legal: B-18854-2009

Maquetación: Celina Koekenbier | 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
C/ Sant Antoni Maria Claret, 46	93.459.31.48

### 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 | **Melissa**, C/ Rosselló, 338 - 93.207.24.45 | **Terra de Santa Eulalia Green Zone**, Marià Cubí, 122 - 93.200.72.45 | **Farmacia Marimon Carvajal**, Avenida Elias Pagès, 20 - 93.417.11.23 **Farmacia Nova Salut**, Travesera de Dalt, 91 - 93.213.35.74 | **Farmacia Fernandez Oromí**, C/ Felip II, 186 - 93.352.81.02 **En Sant Adrià del Besòs:** L'herbolari de Sant Adrià, Avda. Catalunya, 97 - 93.116.34.69 **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 - 93.129.73.96 **En Moià:** **Tela Marinera**, Av. de la Vila, 16 - 93.838.51.77 **En Valls:** **Centre Obsidiana**, Miralbosc, 3 - 658891211 **En Vila-seca:** **Herbolari Farigola & Romaní**, Major, 18 esq. - 877058911 **Complementos para animales de compañía en:** **Biovet - Medicina Veterinaria Integrativa** - 930230945

## Online

www.manantial-salud.com.

blog.manantial-salud.com.

tienda.manantial-salud.com



manantialysalud en



# Betacarotenos, funciones y beneficios

Los betacarotenos son un grupo de pigmentos responsables del color naranja y amarillo de determinadas frutas y hortalizas. Pertenecen al grupo de los carotenoides, un tipo de flavonoides.

Los encontramos en zanahorias, pimientos, calabazas, nectarinas, nísperos, albaricoques, mangos, sandía, etc.

También están presentes en alimentos de hoja verde, cuyo contenido en clorofila tiñe el color amarillento de los carotenoides, como brócoli, espinacas, ortigas, borrajas, verdolagas, etc. Son agentes antioxidantes y precursores de la vitamina A, necesaria para mantener una buena salud de la piel, las mucosas y la vista. La vitamina A como tal la encontramos principalmente en alimentos de origen animal, principalmente la grasa de la carne y de los lácteos. Sin embargo es más recomendable obtenerla en forma de provitamina, como los betacarotenos, ya que éstos presentan además propiedades antioxidantes.

Se ha asociado el consumo de betacarotenos a la protección contra la aparición de algunos tipos de cáncer. Estudios comparativos han manifestado que el índice de cáncer en personas que realizan una alimentación vegetariana, rica en betacarotenos, es menor que las personas que no los consumen.

Otra de las funciones más reconocidas es su capacidad de cuidar la piel. Previenen el

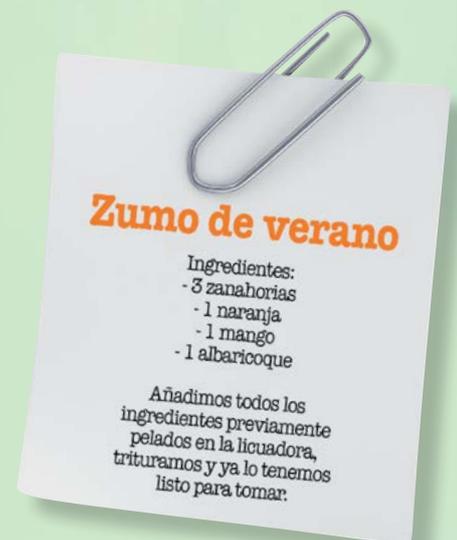
daño causado por los radicales libres, evitando el envejecimiento prematuro, la aparición de arrugas y la falta de elasticidad. Por su función de pro-vitamina A, aceleran la curación de lesiones de la piel, como heridas, quemaduras y cortes. Consumirlos en verano nos proporcionará un bronceado más intenso y duradero. Cuidan y mantienen el cabello, evitan la caída, promueven su crecimiento, proporcionándole brillo y vitalidad y reducen la sequedad y descamación del cuero cabelludo y la caspa. Tienen un papel importante en la salud ocular, previenen la degeneración macular, protegen la vista y reducen la sequedad de ojos y mucosas.

Contribuyen a la protección cardiovascular, parece ser que impiden los depósitos de colesterol en las arterias, favoreciendo la circulación e impidiendo la formación de trombos.

Refuerzan el sistema inmunitario, aumentan la producción de linfocitos y la capacidad de luchar contra agentes patógenos.

Aumentan la capacidad pulmonar y alivian las dolencias respiratorias como el asma, la bronquitis y el enfisema. El efecto protector en fumadores es me-

diante betacarotenos obtenidos a partir de fuentes naturales (zanahoria, alga dunnaliella, etc), no recomendándose la toma en forma de suplementos de síntesis porque podrían actuar como agentes oxidativos y perjudicarles.





## LA OSTEOPOROSIS Y SU TRATAMIENTO NATURAL

La osteoporosis es un trastorno del metabolismo óseo que consiste en la pérdida, por encima de lo normal, de masa ósea y un deterioro de la microarquitectura del hueso. El hueso se vuelve más frágil y por lo tanto, aumenta el riesgo de fracturas. Las zonas más susceptibles de fracturarse con frecuencia son la cadera, vértebras dorsales y lumbares, muñeca y húmero.

La osteoporosis no cursa con dolor y se detecta con una densitometría ósea (DMO). Normalmente se mide la DMO de la zona lumbar y del fémur.

El hueso es un tejido vivo con gran plasticidad, que cambia a través de los años. Durante la infancia y la adolescencia se acumula el 40% de la masa ósea corporal. A los 25 años adquieren la mayor densidad y fuerza y a partir de los 40 empieza a disminuir de manera lenta y natural.

La formación del hueso está relacionada con el aporte de nutrientes que llegan a través de la alimentación, gracias al aporte de calcio, principalmente, pero también de fósforo y magnesio. La parte proteica (colágeno) precisa de flavonoides, Vitaminas A, B6, B12, ácido fólico, Vitamina K y Zinc. También es necesario el silicio.

Las causas más comunes de la pérdida de masa ósea son:

**Secreción gástrica:** las personas con secreción gástrica disminuida absorben menos calcio.

**Desequilibrios metabólicos:** el exceso de proteínas (carnes, aves, marisco, etc.),

de azúcares y de sal, así como el abuso del café, acidifican la sangre disminuyendo su Ph y facilitan la pérdida de calcio por la orina para neutralizar dicha acidez.

**Disminución de la Vitamina D:** La vitamina D es esencial para que el calcio presente en el intestino, procedente de los alimentos, pase al torrente sanguíneo y llegue a su destino (huesos). Los trastornos hepáticos o renales influyen negativamente en la función de la vitamina D y la fijación del calcio en los huesos.

**Hormonas:** La disminución de estrógenos que se produce durante la menopausia se relaciona con una sensibilidad mayor de los osteoclastos a la hormona paratiroidea, lo que aumenta la destrucción ósea y eleva los niveles de calcio en sangre, provocando un descenso de dicha hormona lo que hace que se pierda más calcio.

**Otros:** la acción prolongada en el tiempo de determinados medicamentos como los corticoides, heparina, antiestrógenos, metotrexato y los inhibidores de la bomba de protones (Omeprazol), también actúan como factores de riesgo.

El mejor tratamiento de la osteoporosis debe tener carácter preventivo, sin embargo, una vez establecida, debemos ins-

taurar una terapéutica apropiada. Irá encaminada a aportar suficientes elementos minerales:

- Dentro de la fitoterapia destacamos las plantas remineralizantes como la cola de caballo, la ortiga verde, diente de león y alfalfa, que se pueden tomar en infusión.
- Los suplementos de vitamina K2, magnesio, calcio, silicio nos ayudaran a prevenir la pérdida de masa ósea.
- Si falta Vitamina D, algo cada vez más común entre las mujeres mediterráneas por los nuevos hábitos de vida, se recomienda la suplementación de la misma, así como tomar el sol mínimo 10 minutos al día.
- La dieta se convertirá en un importante aliado contra la acidificación y deberá ser rica en verduras, fruta y alimentos integrales, con poca proteína y lácteos y escasos azúcares.
- La actividad física también es primordial, por eso es recomendable caminar 30-40 minutos diarios y hacer trabajo de fuerza ligero para mantener y aumentar el tono muscular.

Por último, es necesario tomar unas precauciones preventivas para evitar las caídas, detectando riesgos en el hogar, usando el calzado adecuado para la edad y evitando levantar cargas de gran peso.

*Dr. O. Camerino*

**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)

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

# Plantas para los huesos

En la Naturaleza encontramos una gran variedad de plantas ricas en minerales y elementos que refuerzan la estructura ósea y evitan su degeneración.



## GRAMA/ GRAMA DE LAS BOTICAS

*(Triticum repens)*

Las gramas en general y muy especialmente *Triticum repens*, es un rizoma muy expansivo que invade huertos y crece en terrenos incultos de toda Europa.

En sus rizomas encontramos además de polisacáridos con propiedades antimicrobianas, gran cantidad de sales minerales especialmente silicio, hierro y sales potásicas, además de sus propiedades diuréticas es un excelente remineralizante. Para aprovechar al máximo su aporte mineral debe hervirse con abundante agua al menos durante 15 o 20 minutos a fin de que pueda liberar la mayor cantidad de minerales posible



## LAS ALGAS, LAS VERDURAS DEL MAR

Este valioso alimento, seguramente la reserva más grande que tiene el ser humano para asegurar su supervivencia, contiene entre diez y veinte veces más minerales que las verduras terrestres.

Además de su riqueza nutricional, las algas nos aportan un efecto alcalinizante y desintoxicante de la sangre, neutralizando los efectos nocivos de la acidez que se genera con dietas excesivamente proteicas o como consecuencia de estados mantenidos de estrés.

Por su riqueza en calcio y por la excelente relación calcio/fósforo ayudan a la buena consolidación de los huesos a la vez que por el propio efecto alcalinizante evitan la pérdida de masa ósea. Además de minerales y oligoelementos como el selenio algunas algas unicelulares como la chlorella o la spirulina aportan un complemento importante de vitamina B-12. Su contenido en ácido algínico facilita la eliminación natural de toxinas, reforzando su valor depurativo y desintoxicante.

Incorporar las algas a nuestra dieta es una forma de cuidar nuestro sistema óseo-esquelético



## ORTIGA VERDE

*(Urtica dioica)*

Planta robusta, de color verde intenso, provistas sus hojas de numerosos pelos que pican e irritan al contacto con la piel. Además de su riqueza en vitaminas, especialmente las del grupo B (ácido fólico y ácido pantoténico), vit. K, carotenos, licopenos y clorofila, la ortiga es una de las plantas más ricas en minerales, especialmente nitratos y sales de hierro, ideal para combatir la debilidad, la convalecencia y la anemia.

Por su acción estimulante sobre la vejiga y los riñones, las ortigas ayudan a purificar el cuerpo de toxinas y productos de desecho. Una cucharadita de ortiga en polvo encima de la ensalada o las verduras es una buena forma de cuidar nuestro sistema esquelético.



## ALFALFA

*(Medicago sativa)*

Esta planta vivaz, de hojas verde intenso, muy común en nuestra cultura, contiene en sus hojas gran cantidad de aminoácidos, numerosas vitaminas (A, B1, B2, B6, C, D y K) y hasta un 10% de sales minerales, especialmente sales de calcio. Además de su gran acción remineralizante, su aporte en fitoestrógenos ejerce una ligera acción a nivel hormonal. Unas hojas tiernas en la ensalada es una forma de fortalecer su actividad antioxidante.

Otras plantas con acción remineralizante son la avena (semillas enteras de *Avena sativa*) y la cola de caballo (*Equisetum arvense*). Una buena fórmula reconstituyente es en 1L de agua, mezclar 1 cucharada sopera de semillas de avena, 1 de cola de caballo y 1 de ortiga verde, lo herviremos durante 15 minutos, colaremos y tomaremos a lo largo del día. También aportan importantes cantidades de minerales el berro, el mastuerzo o el grosellero negro.

# El blog del manantial

Recopilamos algunos de los artículos descritos en el blog, un espacio en el que asiduamente publicamos consejos, información y datos de interés relacionados con la salud y la Naturaleza. Si quieres ampliar la información síguenos en [blog.manantial-salud.com](http://blog.manantial-salud.com)

## Adelgaza con las semillas de chía

Junio/2017



Las semillas de chía son conocidas por su riqueza en ácidos omega 3, esenciales para el buen funcionamiento del sistema sanguíneo y la actividad cerebral.

Contienen triptófano, aminoácido que ayuda a regular el apetito, el sueño y mejora el estado de ánimo. Presentan un efecto saciante por su alto contenido en fibra soluble, que no sólo reducirá el ansia de comer, sino que además ayudará a regular el tránsito intestinal en caso de estreñimiento. Destacan también por su alto valor nutritivo, especialmente proteínas de alto valor biológico que ayudan a preservar la masa muscular. Se le han descrito efectos en la regulación de los niveles de insulina, evitando los picos de glucosa y la acumulación de grasa como mecanismo de alerta. Una manera de tomarlas es macerando una cucharada de semillas de chía en un vaso de agua y dejándolas reposar un mínimo de 15 minutos. Obtendremos un gel que podremos tomar antes de las comidas para aprovechar su efecto en la reducción de peso.

## Horchata reconstituyente ¡Siéntete más vital!

Mayo/2017



Una manera fácil y saludable de combatir el calor y recuperar la energía.

Preparación: en un vaso de agua fría (250ml) añadiremos 5 avellanas, 10 almendras, 3 cacahuets, 10 chufas (hidratadas), 1 higo seco, 3 piñones, 3 dátiles, 1 zanahoria, 9 hojas de perejil, ½ nuez, una cucharadita de ortiga y otra de alfalfa en polvo. Lo trituramos, filtramos, endulzamos con una cucharadita de miel y ya lo tenemos listo para tomar.

El conjunto de ingredientes de esta horchata aportan componentes esenciales (minerales, oligoelementos, vitaminas, aminoácidos y sustancias activas) para el buen funcionamiento del organismo a la vez que mejora la vitalidad.

## Rooibos, mucho más que una infusión

Marzo/2017



El té rooibos (*Aspalathus linearis*) es un arbusto de origen africano, rojizo, cuya infusión de sabor muy agradable nos aporta multitud de propiedades beneficiosas.

Al no contener teína la hacen apta para todos los públicos, incluyendo niños e hipertensos. Se recomienda en caso de alergias, por la presencia de bioflavonoides que actúan como antihistamínicos naturales y alivian los principales síntomas de

la **alergia**. Indicado en caso de **trastornos digestivos e intestinales**, al poseer propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas alivian los dolores asociados a cólicos gástricos, flatulencias, gases o diarrea. Tomado después de las comidas contrarresta la acidez en casos de gastritis. **Protege el esmalte dental**, fortalece las encías sensibles y es un buen remedio en caso de aftas, gingivitis e infecciones de garganta. **Refuerza la salud de los huesos**, contiene calcio, magnesio y flúor y tomado como sustituto del café evitaremos la pérdida ósea. **Efecto antioxidante y antirradicales libres**, su aporte de nutrientes antioxidantes como la vitamina C, los flavonoides, la Superóxido-dismutasa y la quercitina ayudan a combatir los radicales libres que son los principales responsables del proceso de envejecimiento, del estrés y de muchas enfermedades. **Afecciones cutáneas** como eczema, urticaria, quemaduras y dermatitis. **Ayuda a perder peso**, equilibra los niveles de potasio y sodio, evitando la retención de líquidos y notándonos más deshinchados.

## Dormir bien con plantas relajantes

Junio/2016



Las exigencias diarias, el estrés, la ansiedad y el ritmo en el que estamos sometidos interfiere irremediablemente en nuestro descanso, dificultad para conciliar el sueño y una mala calidad del mismo.

Tomar una infusión después de cenar puede ayudarnos a mejorar nuestro descanso y disfrutar de un sueño continuo y reparador. Los pétalos de **Amapola** contienen alcaloides isoquinolínicos con propiedades sedantes e hipnóticas. El **Lúpulo** libera la tensión muscular, trata la inquietud, la ansiedad y el insomnio. La **Pasiflora** es una de las plantas relajantes más empleadas y seguras, pudiéndose ofrecer a niños, embarazadas y madres lactantes. El **Espino blanco** es una planta cardiotónica, especialmente indicada para tratar el nerviosismo y la hipertensión asociada al mismo. La **Tila**, seguramente la planta más conocida y utilizada para calmar los nervios. La **Valeriana**, un excelente remedio para aliviar la ansiedad y el estrés, recomendándose su toma preferentemente durante el día, ya que en algunas ocasiones su consumo por la noche puede repercutir en un sueño intranquilo. La **Lavanda**, universalmente conocida por su aceite esencial que nos induce a un estado de calma y serenidad.

## Aceites vegetales para realzar tu belleza

Enero/2016



Los aceites vegetales son extraídos de los frutos o semillas de las plantas. Ricos en proteínas, carbohidratos y vitaminas, los **aceites vegetales** nutren la piel –en algunos casos se usan también para el cuidado del cabello–, favorecen la elasticidad, otorgan brillo, previenen el envejecimiento prematuro y actúan como regeneradores y cicatrizantes.

**Aguacate:** Es muy nutritivo y actúa como regenerador celular. Se emplea en preparados para problemas de eczemas, arrugas y heridas.

**Argán:** Está compuesto hasta en un 80% de ácidos grasos esenciales y contiene grandes cantidades de vitamina E. Es apreciado por su efecto antiaging.

**Cacahuete:** Está especialmente indicado para el masaje articular por sus virtudes antiinflamatorias, y en preparados para uso dermatológico por sus propiedades nutritivas y antioxidantes.

**Coco:** Se le atribuyen propiedades de filtro solar. Es muy utilizado para fortalecer el cabello y para evitar su sequedad y la aparición de caspa.

**Germen de trigo:** Contiene una buena proporción de vitamina E, así se usa como agente antiaging, anti-arrugas y para tratar eczemas. Está especialmente indicado para el contorno de ojos.

**Jajoba:** Potente antioxidante, regenerador celular y regulador de la producción sebácea. Es excelente para pieles secas o envejecidas y para prevenir las puntas abiertas del cabello.

**Pepitas de uva:** Suaviza, regenera, hidrata y repara la piel. Aplicado sobre las arrugas del contorno de ojos y labios, ayudará a suavizarlas y a frenar su aparición.

**Ricino:** Se utiliza para preparar bálsamos labiales, para endurecer las uñas, para acelerar el crecimiento de las pestañas y para fortalecer cejas y cabello.

**Rosa mosqueta:** Es rico en ácidos grasos poliinsaturados de gran valor. Indicado para problemas dérmicos como úlceras tróficas, eczemas, dermatitis de contacto, atopía... Contribuye a la cicatrización de las heridas. Su uso está especialmente indicado durante el embarazo para evitar la aparición de estrías.

# AROMATERAPIA TERAPÉUTICA parte II



Siguiendo la introducción al mundo de la aromaterapia de Emaná 32, en este artículo nos centraremos en la aplicación de los aceites esenciales (AE) y algunos ejemplos de utilización.

El objetivo de la aromaterapia es recuperar el equilibrio físico, mental y emocional.

Se pueden diferenciar dos vertientes en el uso de aceites esenciales. Una es la llamada **“escuela Francesa”**, con un enfoque científico y alopatóico, practicada por médicos con una amplia formación en Fitoaromaterapia, quienes diagnostican, recetan y aplican, tanto por vía externa como interna, los aceites esenciales mediante distintas formas de administración (cápsulas, soluciones, supositorios, etc.). Este tipo de aromaterapia en el que las dosis son elevadas, no se aconseja para el público general. Recordamos que los aceites esenciales son sustancias puras con una gran actividad y un mal uso podría ser peligroso.

La **“escuela Anglosajona”**, más prudente, desarrollada por Marguerite Maury, utiliza únicamente la vía externa (masaje, baños, inhalaciones) con dosis relativamente bajas (1-2% de aceite esencial). Estos aromaterapeutas reciben una formación de las propiedades, métodos de administración, indicaciones y contraindicaciones de los aceites esenciales. Este enfoque es el más utilizado y más seguro, siguiendo siempre unos consejos básicos y es la técnica en la que nos centraremos.

## Inhalación

No podemos vivir sin respirar, el aire es nuestro mayor alimento y todo lo que mejore nuestra respiración nos beneficia. El

olfato está íntimamente relacionado con nuestros recuerdos, por lo que la interacción entre un aceite esencial y el efecto que puede producir no es el mismo para cada persona. Antes de utilizar un aceite esencial debemos olerlo para asegurarnos que es de nuestro agrado, un aroma que nos reporta malas experiencias puede perjudicarnos.

No utilizaremos mediante difusión ambiental aceites esenciales dermocáusticos, como el tomillo, la canela, el orégano, la ajedrea o el clavo, porque podrían irritar ojos y mucosas.

Una buena fórmula para aromatizar y limpiar una estancia es mezclar algunas gotas de aceite esencial de pomelo, naranja o limón en agua, asegurándonos de agitar siempre antes de su utilización. Si queremos obtener un ambientador con acción repelente de mosquitos mezclaremos unas gotas de aceite esencial de citronela, geranio o litsea cubeba en una solución hidroalcohólica. Recordamos que los aceites esenciales no son solubles en agua y si no queremos añadir ningún disolvente como el alcohol deberemos agitarlo cada vez para mezclar bien ambos componentes.

## Piel

La piel es el mayor órgano del cuerpo y una óptima vía de administración. Se recomienda aplicar, como norma general y por seguridad, los aceites esenciales diluidos en un aceite vegetal y, si seguimos las indicaciones de la escuela anglosajona, trabajaremos con diluciones del 1% (uso facial) al 2.5% (uso corporal).

Para determinar de una manera fácil la can-

tividad de cada componente seguiremos la siguiente fórmula: Para una dilución del 2.5% de aceite esencial, dividiremos entre 2 el volumen de la preparación para conocer el número de gotas que debemos utilizar. Estos es, si queremos preparar 50ml de un aceite para masaje relajante, añadiremos un total de 25 gotas de aceite esencial (si utilizamos varios AE la suma de todos ellos no debe superar las 25 gotas) en 50ml de aceite vegetal (almendras, sésamo, jojoba, aguacate, etc.). Si queremos preparar una dilución al 1% de AE (uso facial), dividiremos entre 4 el volumen de la preparación para conocer el número de gotas total de AE. Estos es, en el caso anterior, 12 gotas en 50ml de aceite vehicular.

La aromaterapia puede proporcionarnos múltiples beneficios, pero los AE deben ser usados con conocimiento y siguiendo las recomendaciones de un profesional.

No deben aplicarse aceites esenciales sobre ojos ni oídos. Algunos AE son fotosensibles y como norma general no debemos aplicar AE antes de la exposición solar porque podrían aparecer manchas. En caso de accidente deberemos retirarlo con abundante aceite vegetal, nunca con agua. Con todas estas normas básicas de seguridad podemos beneficiarnos, prácticamente desde la primera utilización, de las múltiples propiedades de los aceites esenciales.



# Guía práctica de las propiedades tradicionales de los aceites esenciales.

## Uso externo

Indicaciones	Aceite Esencial	Forma de Administración	
Piernas cansadas, hinchadas, mala circulación, Celulitis	<b>Ciprés</b> , Romero qt alcanfor, Lemongrass, Menta (refrescante)	Diluidos en una base gel de aloe vera.	
Psoriasis	<b>Bergamota</b>	Diluido en aceite macerado de alcamae + 7 gotas de Crab Apple (F.Bach).	
Rosácea	Rosa damascena, <b>Geranio</b> , Palmarosa, Manzanilla alemana	Diluida (1%) en aceite de jojoba.	
Manchas en la piel	<b>Helicriso</b>	Diluido (1% uso facial) en aceite de rosa mosqueta.	
Caspa	Lavanda, Árbol de té, Manzanilla romana, <b>Romero</b> , Eucalipto	Diluido en el champú (3%). Dejar actuar un mínimo de 5 min. antes del aclarado.	
Nerviosismo, insomnio (niños)	<b>Lavanda</b> , Mandarina, Naranja dulce	Unas gotas debajo de la almohada o en un algodón sobre la mesita de noche.	
Angustia	<b>Vetiver</b> , Neroli	Unas gotas en el plexo solar de la mano o del piel (reflexología), dos veces al día.	
Ronquidos	<b>Mejorana</b>	En difusión ambiental o en masaje (diluido 2%) sobre el pecho.	
Migraña	Menta, <b>Albahaca</b>	Diluido en jojoba. Aplicar sobre sien, frente, detrás de las orejas y nuca.	
Concentración	Romero, <b>Menta piperita</b> , Limón	Oler durante el estudio.	
Reglas dolorosas	<b>Salvia officinalis</b>	Diluido (3%) en aceite vegetal y masajear en el bajo vientre y riñones, desde 7-10 días antes del periodo. Descansar durante la menstruación.	
Menopausia	Salvia officinalis (sofocos), <b>Rosa damascena</b> (feminidad)	Diluido (1%) en aceite vegetal, aplicar unas gotas sobre cuello.	
Verrugas	<b>Árbol té</b> , Jara	Unos toques sobre la verruga.	
Hongos (uñas de los pies)	<b>Orégano</b> , Canela, Tomillo	Diluidos (20%) en aceite de neem y sésamo.	
Herpes labial	<b>Ravintsara</b> , Eucaliptos radiata, Bergamota	Diluido (1%) en aceite vegetal y aplicar varias veces sobre la zona afectada.	

# Niños

## Línea Infantil

Ampliamos el catálogo de productos para niños con dos nuevas referencias. **Jarabe Digesin.** Elaborado con extractos de plantas que facilitan la digestión, reduciendo la formación de gases y regulando el tránsito intestinal. Con anís verde, melisa, manzanilla, alcaravea, piña, tamarindo y concentrado de ciruela. **Jarabe Relaxin.** Especialmente indicada para favorecer la relajación en casos de nerviosismo, intranquilidad e insomnio. Formulado con extractos concentrados de tila, lavanda, flor de azahar, melisa y pasiflora y magnesio. Recomendados a partir de 1 año.



# Ayurveda

## Superfoods

**Ashwagandha** o Ginseng Indio, valorada por sus propiedades como adaptógeno, para combatir el estrés, antioxidante, neuroprotector y vigorizante. **Cúrcuma.** Se le atribuyen propiedades como antiinflamatorio natural, antioxidante y tónico estomacal (dispepsia, digestiones lentas, etc.). **Amla,** una extraordinaria fuente de vitamina C, con reconocidos efectos rejuvenecedores, embellece la piel y el cabello.

# Alimentación

## Aceite de coco

Obtenido por primera presión en frío de *Cocos nucifera*, con certificado de origen de Sri Lanka procedente de agricultura ecológica y envasado en vidrio para conservar todos sus nutrientes intactos. Numerosos estudios revelan la capacidad del ácido láurico, principal grasa de cadena media del coco, para regular los niveles de colesterol y como una ayuda en las dietas de control de peso.



# Piel

## Cuidado integral de la piel.

**Dermo-protect**, un concentrado de vitaminas, antioxidantes y plantas con acción protectora de piel, vista y mucosas. Con alga dunaliella rica en betacaroteno, extractos de calaguala y zanahoria, vitaminas C y E, luteína y licopeno. **Protectores solares** con ingredientes naturales, sin filtros químicos, para preservar la salud de la piel frente las radiaciones UVA. **Bálsamo corporal**, elaborado con aloe vera y caléndula, un extraordinario producto para hidratar y cuidar la piel después de la exposición solar, depilación, afeitado o en el día a día. Aporta frescor y suavidad.



# Circulación

## Piernas cansadas

El calor puede dificultar la circulación sanguínea y aumentar la retención de líquidos. La aplicación de **cremas refrescantes** y tonificantes y la administración de complementos que favorecen la función circulatoria pueden mejorar nuestra calidad de vida este verano. **Crema circulo**, con extractos de hamamelis, vid roja y harpagofito y mentol, crema de rápida absorción que hidrata, refresca y alivia la sensación de pesadez. **Herbovas**, elaborado con extractos de hamamelis, castaño de indias, centella asiática, vid roja, cayena y bioflavonoides.

# Cabello

## Cuidado capilar

La mayor exposición al sol, el agua del mar y la piscina, puede perjudicar la calidad y aspecto del cabello, mostrándose más seco, apagado y castigado. La aplicación de **mascarillas** y  **acondicionadores** capilares elaborados con aceites, extractos y nutrientes de origen natural ayudarán a recuperar el brillo, la vitalidad y la luz que se merecen.



# PLANTAS PARA EL HOMBRE

En el reino vegetal encontramos numerosas plantas que la tradición popular sigue utilizando para tratar y paliar algunos trastornos que afectan al género masculino. Plantas que ayudan a equilibrar el sistema hormonal, con propiedades antiinflamatorias, vigorizantes y antioxidantes. Plantas de nuestro entorno y otras que nos llegan de distintas zonas del planeta.



## SEMILLAS DE CALABAZA (*Cucurbita pepo*)

Utilizadas desde la antigüedad por sus propiedades medicinales y alimentarias. Son una buena fuente de grasas insaturadas (principalmente omega 6 y omega 3), proteína, fibra, vitaminas y minerales, principalmente el complejo B (excepto la B12), potasio, fósforo, calcio, magnesio, selenio y zinc. Entre sus propiedades beneficiosas para la salud destaca la capacidad de aliviar los síntomas asociados a una hiperplasia de próstata, su riqueza en fitosteroles, omega 3 y cucurbitacina ayudan tanto a regular el flujo de la orina como a evitar un crecimiento desmesurado de esta glándula. Contienen Arginina y zinc, ambos componentes juegan un papel importante en la producción y movilidad del espermatozoide, por lo que se emplean como complemento en la infertilidad masculina. Añadir dos cucharaditas de semillas de calabaza (10g) a ensaladas, sándwich, etc, realzará el sabor y brindará textura a los platos además de aportar multitud de nutrientes y beneficios a nuestro organismo.



## DAMIANA (*Turnera diffusa*)

Este pequeño arbusto crece en las zonas áridas de la América Tropical, en sus hojas encontramos aceite esencial, resinas en cantidad importante, glucósidos cianogénicos,

fenoles y principios amargos que le dan propiedades estimulantes del sistema nervioso, por lo que se recomienda para combatir depresiones leves y estados de abatimiento, astenia y para levantar el ánimo.

La Damiana es una planta masculina por excelencia, su efecto tónico-estimulante resulta efectivo para restablecer el ímpetu sexual ayudando a superar la eyaculación precoz e impotencia.



## SAW PALMETTO

(*Serenoa repens*)

También conocido como palmera enana o sabal, de hojas alargadas, de color verde brillante y en forma de abanico es originario de la costa atlántica de Estados Unidos.

Sus frutos de sabor dulzón son desagradables al gusto y en ellos encontramos una serie de principios activos (aceites ricos en ácidos grasos, aceites esenciales, alcoholes, ésteres, esteroides...) que hacen del mismo uno de los productos naturales más estudiados para la salud del género masculino.

Su indicación principal es el tratamiento de la hipertrofia prostática y la retención de orina producida por ésta. Igualmente está indicado como tratamiento de apoyo en caso de prostatitis. Mejora la circulación sanguínea en los órganos sexuales masculinos.

Su efecto inhibitor natural de producción de la hormona DHT (dihidrotestosterona), es de gran utilidad para combatir la alopecia androgénica, una de las principales causas de pérdida de cabello en hombres y algunas mujeres. La hormona DHT parece ser la causante, en

gran medida, de la inflamación de la próstata, uretra y la alopecia. El sabal actuaría impidiendo su formación de forma segura y sin efectos secundarios.



## ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

Otra de las plantas empleadas para fortalecer el cabello es el romero, cuyo aceite esencial ejerce una acción activadora de la circulación de la sangre, rubefaciente y tonificante del sistema nervioso. Utilizado diluyendo unas gotitas del aceite esencial en el champú habitual actúa como estimulante del cuero cabelludo. También se puede utilizar una decocción de romero en abundante agua y utilizarla como último aclarado después de lavarse la cabeza, acompañado de un ligero masaje.



## BUCHÚ (*Barosma betulina*)

Planta originaria del sudoeste de la zona del Cabo de Buena Esperanza en África. Pequeño arbusto de hojas pequeñas, ligeramente amarillentas y muy aromáticas, en ellas encontramos aceites esenciales y heterósidos como la hesperidina, que le confieren a las hojas de buchú propiedades diuréticas y antisépticas de las vías urinarias. Es una planta indicada para aquellos hombres con trastornos de cistitis y prostatitis especialmente cuando hay dificultad para orinar.



**PIGEUM** (*Pygeum africanum*).- Este ciruelo de hoja perenne originario de África y en cuya corteza se encuentra un complejo lipído-esteróico constituido por  $\beta$ -sitosterol libre y glicosilado que atenúa los síntomas presentados por el adenoma benigno de próstata, es un excelente remedio natural para la salud sexual del hombre.

El pigeum posee propiedades antiinflamatorias, disminuye los trastornos miccionales, las urgencias nocturnas, además su actividad como antiinflamatorio presenta una acción regeneradora del epitelio secretor prostático, restableciendo la función secretora de la glándula. También es un coadyuvante en el tratamiento de la esterilidad masculina, ya que promueve el aumento de la capacidad de erección y la producción de espermatozoides.



**EPILOBIUM DE FLOR PEQUEÑA**  
(*Epilobium parviflorum*)

Esta planta, rica en flavonoides, ácidos triterpénicos y fitosteroles tiene multitud de efectos para la salud como su demostrada acción antiinflamatoria, antibacteriana, antiviral y una importante capacidad antioxidante aunque su propiedad más importante es su capacidad regeneradora del tejido prostático y del riñón. Se ha comprobado así mismo, mediante ensayos con cultivos celulares, y en modelos animales, que los extractos de estas plantas presentan

también actividad citotóxica frente a determinadas líneas celulares tumorales. Esta actividad parece deberse principalmente al contenido en oenoteína B. Se utiliza popularmente para el alivio de los síntomas urinarios asociados con la hiperplasia benigna de próstata.



**ABROJO** (*Tribulus terrestris*)

Esta especie perenne rastrera que pertenece a la familia de las fanerógamas, nativa de las regiones cálidas tropicales pero aclimatada a toda Europa, es una de las plantas más estudiadas y utilizadas por la medicina ayurvédica. Su uso ha sido promovido para tratar una amplia variedad de afecciones relacionadas con problemas renales, urinarios o de próstata. En su composición podemos encontrar saponinas esteroideas con una estructura similar a las hormonas presentes en el cuerpo humano como la testosterona.

El tribulus tiene la capacidad de fomentar el entorno metabólico más favorable para incrementar la síntesis de nuevas proteínas y por tanto a la formación de nuevos tejidos. Es reconocida en el ámbito deportivo para el desarrollo de la masa muscular.

En estudios de laboratorio se han descrito efectos como el incremento de la fuerza de contracción cardíaca, la eliminación de oxalatos y uratos por vía urinaria, actividad antilitiásica, efecto hepatoprotector, acción antiespasmódica, antiinflamatoria, analgésica y potenciadora de la función eréctil. Se utiliza con gran frecuencia como un remedio natural para tratar la infertilidad en el hombre (aumenta la producción de espermatozoides), disfunción eréctil y la falta de libido. Ejerce su mayor eficacia sobre aquellas personas que sobrepasan cierta edad, es decir, a par-

tir de cuándo nuestra propia producción hormonal empieza a decaer.



**JIAOGULAN**  
(*Gynostemma pentaphyllum*)

Esta planta trepadora pertenece a la familia de las cucurbitáceas y es originaria de Tailandia. Científicos chinos y japoneses llevan años interesándose en las innumerables propiedades beneficiosas para la salud de esta planta. Su interés nace al observar la esperanza y calidad de vida de los habitantes de la provincia china de Guizhou, quienes la ingieren diariamente y la conocen como hierba de la inmortalidad. También conocido como ginseng del sur o de las 5 hojas, destaca por sus propiedades como adaptogénico ayudando al cuerpo a autoregularse, ideal para el cuidado del hígado, excelente antioxidante a la vez que un gran refuerzo del sistema inmunitario.



**MACA NEGRA**

Esta planta, originaria del Perú, de hojas arrosetadas y raíz gruesa de color oscuro pertenece a la especie *Lepidium meyenii*, al igual que la maca amarilla o la maca roja.

La maca negra, catalogada como planta caliente para los nativos del lugar tiene un marcado efecto sobre la fatiga, favorece la producción de espermatozoides y favorece los procesos cognitivos en los seres humanos, aumentando el rendimiento físico, sexual y mental, mejora la memoria y favorece el buen estado de ánimo.

# SABIAS QUE:



## La piedra de alumbre, un eficaz desodorante.

Durante siglos, el mineral de alumbre ha sido utilizado como desodorante, además de cicatrizante y calmante de la piel irritada después del afeitado o la depilación. Como desodorante no actúa enmascarando el olor corporal sino que lo previene dejando una fina capa de minerales sobre la piel que inhibe la formación de las bacterias causantes del mal olor. Está especialmente indicada para pieles sensibles y/o personas alérgicas a otro tipo de desodorantes. No obstruye los poros, sólo permanece en la piel sin perjudicar la respiración natural de nuestro cuerpo. No contiene alcohol ni perfume, no lleva ninguna sustancia química tóxica (clorhidrato de aluminio ni circonio de aluminio), no irrita la piel, no mancha la ropa, no es pegajosa, tiene un efecto duradero a lo largo del día y resulta económica. Después de la ducha y tras humedecer la piedra con agua, frotaremos la piel durante unos segundos, proporcionándonos una sensación de frescor y protección.



## Germinados, un alimento vivo.

La germinación es el proceso por el cual una semilla se transforma en planta y en ella encontraremos los elementos necesarios para llevarlo a cabo. Son valiosos alimentos con gran cantidad de vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos esenciales, enzimas y antioxidantes que nos provienen de innumerables beneficios para la salud. Comer germinados es incorporar energía a todas las células, favorecen los procesos de desintoxicación, fortalecen el sistema inmunitario, estimulan las secreciones del páncreas, facilitan la digestión, mejoran el tránsito intestinal, favorecen el metabolismo y ayudan a retrasar el envejecimiento. El proceso de germinación es muy sencillo y rápido y la variedad de semillas para germinar es muy amplia, alfalfa, berro, fenogreco, garbanzo, hinojo, amapola, rábano, lino, etc. todas ellas con un aporte de nutrientes y propiedades características.



## Indiba, mucho más que un tratamiento de estética.

La indiba es un tratamiento por radiofrecuencia que actúa elevando el calor interno, estimulando así el proceso de autocuración de nuestro propio cuerpo. Es capaz de intensificar la actividad celular, incrementando la circulación sanguínea y linfática. Estimula la oxigenación de los tejidos y la liberación de endorfinas, reduciendo el dolor. Permite tratar procesos inflamatorios, degenerativos, acelerar la cicatrización y estimular el sistema inmunitario. Se utiliza como coadyuvante en el tratamiento lesiones, contracturas, esguinces, pre- y postoperatorios, fibromialgia, artritis, ciática, incontinencia urinaria, posparto, varices, bronquitis, insuficiencia respiratoria, etc. Es capaz de acceder a las capas profundas de la dermis actuando directamente sobre las fibras que tensan la piel, incrementa la síntesis de colágeno y consigue una mejora en la elasticidad, hidratación, suavidad y luminosidad de la piel. A nivel estético ayuda a combatir la celulitis, reafirmar la piel, mejorar el aspecto del contorno de ojos y reducir los signos de envejecimiento prematuro de la piel. En ESMA, tu espacio de salud, llevamos años de experiencia corroborando extraordinarios resultados.



## Manantial de Salud

### Descubre el Manantial de Poble Nou

En el corazón del emblemático barrio barcelonés te invitamos a venir y conocer tu centro, dónde encontrarás una gran selección de plantas medicinales, aromáticas y culinarias, infusiones personalizadas, especias, tés, complementos alimenticios, productos apícolas, alimentación ecológica y cosmética natural.

Tus consultas serán atendidas y personalizadas por nuestros profesionales de la salud.



C/ Pujades, 192 | Tel. 93.309.54.78

# COLA DE CABALLO/SAGNUA

(*Equisetum arvense*)

Esta planta de tallo leñoso pertenece a la familia de las Equisetáceas, aunque es originaria de Norteamérica y África está muy extendida en toda la península Ibérica. El nombre de *Equisetum* proviene del griego “equis” (caballo) y “seta” (crin) mientras que *arvensis* indica que es una especie muy común en el campo.

En Sudamérica también es conocida como limpiaplata y en nuestra cultura es una de las plantas más utilizadas en medicina natural, el Dr. Honorio Gimeno la consideraba “la reina de las plantas” y para el Dr. Sebastián Kneipp era su planta predilecta.

En sus tallos encontramos numerosos flavonoides, saponinas, taninos, esteroides y trazas de alcaloides, pero lo más importante es su riqueza en minerales especialmente en sales silícicas, potásicas y magnésicas.

La Cola de Caballo es un excelente diurético por la presencia de flavonoides y sales potásicas, pero seguramente las propiedades más importantes son su acción hemostática, anti anémica y remineralizante.

La cola de caballo contribuye al mantenimiento de la sustancia fundamental del tejido conjuntivo, el colágeno. Mejora y aumenta la elasticidad de los tejidos, debido a la difusión de la fracción soluble de los compuestos silícicos con su efecto estimulante sobre los fibroblastos. Muchas de sus propiedades beneficiosas para la piel radican en el efecto limpiador de la sangre a través de la depuración renal que ejerce esta especial planta

En uso interno se utiliza como depurativo general, oligurias, edemas, cistitis, prostatitis, reumatismo, en casos de litiasis renal y como estimulador de las defensas y remineralizante en casos de raquitismo, osteoporosis y consolidación de fracturas. Estudios recientes han demostrado que la cola de caballo, tiene un efecto retardador del crecimiento neoplásico y de la difusión de metástasis.

En uso externo se utiliza en forma de compresas en casos de hemorragias, heridas, ulceraciones dérmicas o bucales, vulvovaginitis, etc.

Se utiliza siempre en forma de decocción, como diurética hervir 2 minutos y como remineralizante hervir entre 15 y 20 minutos. Por vía externa se utiliza normalmente en forma de compresas o baños de asiento.

Las infusiones de cola de caballo no representan ningún problema cuando se toma formando parte de varios compuestos herbales, si se toma sola y muy concentrada no es aconsejable tomarla durante periodos muy largos ya que debido a la gran concentración de sales podrían dañar ligeramente el epitelio renal. No aconsejamos su uso en embarazadas ya que la presencia de alcaloides, aunque sean en cantidades muy pequeñas, podrían inducir una acción oxitócica.

La cola de caballo la encontraremos siempre en zonas con abundante agua, recolectarla siempre en zonas de agua corriente, nunca en zonas de aguas estancadas ya que se contamina fácilmente.



## Consultorio

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

Sres., tengo 32 años y mis reglas son muy irregulares, tanto se pueden retrasar como adelantar, casi siempre son dolorosas y algunos meses son muy abundante mientras que en otros apenas tengo. La solución es tomar anticonceptivos, pero antes quisiera saber si hay alguna opción natural que sea efectiva. M<sup>a</sup> Carmen

Hola M<sup>a</sup> Carmen, siempre primero es acudir al médico para descartar cualquier patología. Si nos dice que todo está correcto entonces podemos probar con una planta que en muchos casos es muy eficaz cuando se presenta este problema, se trata del Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*). Los frutos de esta planta poseen un efecto normalizador en el equilibrio hormonal femenino, es un buen remedio para una amplia gama de problemas menstruales que se relacionan con el desequilibrio hormonal, reglas dolorosas, hemorragias abundantes, periodos irregulares a la vez que actúa como relajante en los trastornos emocionales asociados al sistema reproductivo. Las semillas de sauzgatillo son más activas durante la segunda mitad del ciclo menstrual. Esperamos que este consejo te sea de utilidad.

Para una piel sana y bonita,  
únete a la Cosmética natural



Manantial de Salud

**Cuidado facial • Cuidado corporal  
Higiene personal • Bienestar**

Sin parabenos – No testado en animales

*Elaborada cuidadosamente con la mejor selección de  
ingredientes activos de origen vegetal*



Infórmate, asesoramiento personalizado en nuestras tiendas.



**Manantial de Salud**

*Nuestra nueva tienda online*



SUPLEMENTOS • PLANTAS MEDICINALES • ALIMENTACIÓN NATURAL • PRODUCTOS APÍCOLAS • COSMÉTICA • ACEITES ESENCIALES



**NUESTRAS  
TIENDAS**



**CONSEJOS...  
Y MÁS EN EL BLOG**



**FITOTERAPIA  
TRADICIONAL**



**ESMA  
TU ESPACIO DE SALUD**



**EMANA  
NUESTRAS REVISTAS**

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