

EMANA



Revista informativa de Manantial de Salud

Ejemplar gratuito | Verano 2019

ESPECIAL SALUD

Combatir el estreñimiento

ALIMENTACIÓN

Dieta sin gluten

MUNDO VEGETAL

Flores de verano

FLORA DEL ENTORNO

Cantueso

41

Nutrición consciente

EL REINO VEGETAL “QUE GRAN CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN”

Las plantas, los árboles, los arbustos, en general todo el reino vegetal se adapta al hábitat donde crece y al entorno que lo rodea. Las plantas que crecen en zonas secas y desérticas desarrollan en sus hojas aéreas reservas con abundante agua. Las plantas que crecen en zonas frías presentan ciclos vegetativos muy cortos y suelen desarrollar órganos de reserva debajo del suelo que garantizan la energía necesaria durante las épocas más desfavorables. Suelen caracterizarse por tener raíces gruesas. Las plantas que precisan polinización manifiestan colores llamativos y olores atractivos para atraer a las abejas y por tanto asegurar su polinización. La

misma planta que crece entre las rocas con muy poca materia orgánica o que su desarrollo coincide en un área con mucha materia orgánica tiene un ciclo diferente. Mientras la primera se desarrolla, florece y hace frutos en un periodo muy corto de tiempo, en el segundo caso el ciclo vegetativo es mucho más largo y generoso. Hay plantas que crecen inclinadas para sortear la sombra de plantas más grandes y poder absorber la energía del sol.

Ver sus diferentes tonos verdes, olerlas, escuchar el ruido de sus hojas al ser movidas por el viento, percibir la energía que desprenden sus tallos, su letargo en los

periodos invernales, la energía que liberan en la primavera, la sensación de paz que aporta el bosque en otoño, que grande es la naturaleza.

Cuanto tenemos que aprender los humanos del reino vegetal, si nos supiéramos adaptar en cada situación a las circunstancias del momento, tanto en lo personal como en lo profesional o afectivo todo sería más fácil y a lo mejor incluso seríamos más felices. Gracias plantas por vuestra humildad y por vuestra sabiduría.

L. Teixé, Manantial de Salud

EMANA, la revista del Manantial de Salud

Edita: Herbocat S.L. © Julio 2019.

Dirección: Núria Teixé.

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

Colaboraciones: Dr. Oriol Camerino, Lorenzo Teixé,

Trini Ferran, Bárbara Galindo, Ángel Pavón.

Fotografía: Marc Muñoz

Depósito legal: B-18854-2009

Maquetación: Celina Koekenbier | info@insight-design.es

Publicidad: info@manantial-salud.com

Foto portada: Tossa de Mar

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, 82	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/ Indústria, 276	93.446.23.75
C/ Roger de flor, 237	93.459.31.48

En Cornellà: C/ Sant Lluís, 24 93.377.50.04

En Sabadell: C/ Lacy, 8 93.727.01.19

En Sant Cugat: C/ Plana Hospital, 10 93.590.02.84

En Terrassa: Passeig Vint-i-dos de Juliol, 602 93.788.41.98

En Vilanova i la Geltrú: Av. del Garraf, 20 93.816.51.38

En Vilassar de Mar: Via Octaviana, 45-47 93.759.88.76

Encontrará productos Manantial de Salud® en:

En Barcelona: Herbolari del Cel, Trav. de Gràcia, 120 - 93.218.73.31 | **El Racó de la Rosa**, Av. Mistral, 10 - 93.425.32.11 | **Melissa**, C/ Rosselló, 338 - 93.207.24.45 | **Farmacia Marimon Carvajal**, Avenida Elias Pagès, 20 - 93.417.11.23 **Farmacia Nova Salut**, Travessera 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 Moià:** **Telamarinera Oligoelement**, 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 **En Esplugues de Llobregat:** **Bambutea**, C/ Mossen Jacint Verdager, 38 - 93.372.26.18

Complementos para animales de compañía en: **Biovet - Medicina Veterinaria Integrativa** - 93.023.09.45

Online

www.manantial-salud.com. blog.manantial-salud.com. tienda.manantial-salud.com  manantialysalud en    



El verano es una época de descanso, relajación y el momento ideal para recargar energías pero debemos tomar algunas precauciones para disfrutarlo en salud.

Te sugerimos un botiquín natural de vacaciones para acompañarte durante tu viaje y evitar algún que otro contratiempo.

Recuerda protegerte del sol para evitar daños en la piel. El sol es muy saludable si lo tomamos a horas prudentiales o tomamos las medidas adecuadas, aumenta la síntesis de vitamina D, fortalece los huesos y mejora nuestro estado de ánimo. Pero, ¿qué protector solar es más recomendable? Es preferible utilizar aquellos que combinan aceites vegetales con filtros solares físicos sin nano partículas, también conocidos como minerales o bloqueadores pantalla. Los más empleados son el óxido de zinc y el dióxido de titanio. Forman una capa en la piel que refleja la luz solar y así impiden que los rayos UV penetren en nuestro cuerpo. No son absorbidos ni interfieren sobre el sistema endocrino del organismo, uno de los principales problemas que presentan los protectores solares convencionales elaborados con sustancias químicas. Otro de los puntos a favor de los filtros físicos es que son respetuosos con el medio ambiente. Deben aplicarse media hora antes de la exposición y extenderse de manera uniforme por todo el cuerpo. En el caso de niños, es preferible utilizar un factor de protección 50. Después de tomar el sol, para refrescar, calmar y recuperar la hidratación normal de la piel te recomendamos aplicar el bálsamo corporal, elaborado con extracto de aloe vera y caléndula.

Si tenemos algún miembro de la familia propenso a marearse, los caramelos de

jengibre pueden ser de utilidad, así como aplicar un poco de colonia refrescante en muñecas y cervicales.

Para evitar las picaduras disponemos de aceites esenciales de citronela, árbol de té o geranio con un potente efecto repelente. Los preparados a base de caléndula o própolis calman el picor y facilitar la recuperación de la piel tras una picadura.

Si tenemos pensado realizar excursiones o practicar algún tipo de deporte, el alcohol vitaminado, un macerado de árnica, harpagofito, romero y cantueso, reduce el riesgo

de contracturas y facilita la recuperación del tono muscular después del ejercicio.

El ungüento de própolis nos servirá en caso de rasguños o heridas superficiales para favorecer la regeneración de la piel. Una botellita de aceite hidratante nasal cabe en cualquier sitio y nos podrá ser de gran ayuda si tenemos sequedad o congestión nasal producidos por los cambios de temperatura o de latitud.

El regulador intestinal mejorará nuestro tránsito intestinal y evitará el estreñimiento ocasional. Si viajas a países exóticos ten precaución con el agua. Es preferible consumir agua embotellada y utilizarla para limpiar los alimentos frescos. En caso de sufrir diarrea la toma de carbón vegetal activado puede ser de utilidad.

Feliz verano!



Elige la forma más adecuada para evitar picaduras de mosquitos.

Elaborados con aceite esenciales naturales.



El estreñimiento

El estreñimiento es un síntoma muy frecuente ocasionado por una alteración en el tracto digestivo, generalmente de carácter funcional y a menudo relacionado con su tramo final el intestino grueso. Se define por la imposibilidad de evacuar tres o menos veces a la semana, cuando normalmente esa función debería ser diaria. Las heces suelen ser duras y secas, su expulsión puede ser dificultosa y en ocasiones dolorosa, presentando hemorroides si es de larga evolución.

Las causas del estreñimiento pueden ser varias, aunque todas convergen en el hecho de que la materia orgánica no digerida pasa demasiado tiempo en el interior del colon. Algunas son:

Diets bajas en fibras (contenido no digerible de los alimentos) que dan mayor consistencia a las heces, las hidratan y favorecen su paso por el intestino, aumentando el movimiento (peristaltismo) y haciendo más eficaz el tránsito.

La falta de ejercicio físico, promueve también cierta inmovilidad del tubo digestivo y aunque se desconoce la causa, se aprecia que su ausencia aumenta la tendencia al estreñimiento.

La toma de ciertos medicamentos para el tratamiento de algunas enfermedades, puede tener como efecto secundario una disminución de la actividad en el colon. También el uso continuado de laxantes puede conducir a una situación de agotamiento y disminución del peristaltismo.

Cambios en el hábito de la defecación

como el embarazo, los viajes o el envejecimiento orgánico pueden asociar estreñimiento. También **ciertas enfermedades** del tubo digestivo pueden ocasionar este síntoma, por lo que hay que saber diagnosticar problemas ocultos de carácter orgánico y diferenciándolos de los meramente funcionales. En estos últimos es la musculatura del propio tubo digestivo que no posee la capacidad de contracción necesaria para hacer progresar el bolo alimenticio y sufre un retraso en su evacuación. Así mismo estas enfermedades funcionales, como el síndrome del colon irritable, tienen un componente emocional importante que repercute en el peristaltismo intestinal y en ocasiones alterna con diarrea.

Para el diagnóstico y la evaluación del estreñimiento, el médico deberá realizar una historia clínica global, observando el contexto del paciente, la duración del síntoma, la toma de medicamentos y otras patologías como el hipotiroidismo que pueden cursar con este síntoma. También observar si se acompaña de otros signos como sangre oculta en las heces o hemorroides y pautar las pruebas necesarias para eliminar la posibilidad de cualquier proceso orgánico subyacente. En este aspecto destaca una prueba como la colonoscopia, necesaria en ocasiones y que hoy en día gracias

a los métodos de sedación es muy fácil de realizar.

En medicina integrativa, el estreñimiento no solo es un síntoma local del aparato digestivo sino que está en relación con todo el organismo, por lo que en la historia clínica aparte de las observaciones y pruebas diagnósticas clásicas, se deben incluir todos los aspectos psico-físicos del paciente que influyen en su enfermedad. Para su tratamiento evidentemente deberemos pautar una dieta adecuada en fibra y con suficientes vegetales, cambios en el ejercicio físico, corregir hábitos no adecuados durante la defecación, ingesta de agua abundante, etc.

Frecuentemente el estreñimiento también se acompaña de una disbiosis intestinal, es decir un cambio en la composición de las bacterias intestinales, las cuales se pueden analizar mediante de un simple test y según su resultado pautar la suplementación adecuada. Después del diagnóstico podemos también utilizar un tratamiento con plantas medicinales, que prescritas en los herbolarios adecuados, tendrán una acción clara sobre el movimiento intestinal con el aporte de sustancias mucilaginosas, antiinflamatorias y reguladoras del proceso digestivo.

Por 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 QUE FAVORECEN EL TRÁNSITO INTESTINAL

Dentro de las plantas laxantes que favorecen el tránsito intestinal, distinguimos dos grupos en función de su mecanismo de acción.

Por un lado encontramos los **laxantes irritantes** del intestino grueso. Se caracterizan por contener principios activos, generalmente heterósidos antraquinónicos, que llegan al intestino grueso sin ser absorbidos, donde son hidrolizados y transformados en los correspondientes metabolitos activos. Provocan un aumento del peristaltismo intestinal y de la secreción de agua y electrolitos hacia la luz intestinal, con el consiguiente efecto laxante. En este grupo encontramos el sen, la frángula y la cáscara sagrada.

Por otro lado diferenciamos los **laxantes mecánicos**, plantas ricas en mucílagos que, en contacto con el agua, se hinchan y forman geles viscosos y lubricantes que facilitan el tránsito de las heces; además, al retener agua evitan el endurecimiento del contenido intestinal y, al aumentar el volumen, presionan sobre las paredes del intestino, estimulando el peristaltismo. Algunos ejemplos son las semillas de lino y zaragatona, el malvavisco, la malva y el llantén. En caso de estreñimiento ocasional podemos optar por los laxantes antraquinónicos, pero no es recomendable acostumbrarse a ellos. En situaciones de estreñimiento crónico es preferible utilizar de forma habitual laxante mecánicos para restablecer el tránsito normal y reservar los más fuertes para momentos puntuales.



SEN (*Cassia angustifolia*)

Esta planta de la familia de las leguminosas es conocida y ha sido utilizada a través de la historia en toda Europa y Asia. En sus hojas y en su frutos en forma de folículos encontramos una amplia gama de glucósidos siendo los más importantes las antraquinonas que le confieren una potente acción laxante.

Como en todos los laxantes se debe evitar un uso indiscriminado ya que actúa irritando la mucosa intestinal. La acción laxante de los folículos es más suave que las hojas. Es aconsejable prepararlos en infusión durante 4 minutos. En el caso que los hirvamos un minuto serán más potentes pero también más irritantes y pueden ocasionar espasmos y dolor abdominal.



FRÁNGULA

(*Rhamnus frangula*, *Frangula alnus*)

También conocida como Arraclán, es un arbusto no espinoso que se encuentra distribuido en casi todo el mundo.

En su corteza encontramos derivados antraquinónicos, así como glucósidos, el más importante es la frangulina. Para aprovechar sus propiedades laxantes y colagogas herviremos la corteza seca de frángula durante 3 o 4 minutos.



ZARAGATONA

(*Plantago psyllium*)

Las semillas (conocidas en Catalunya como llavor de puça) de esta planta herbácea de tallo recto y ramificado contiene aceite no secante, mucílagos hasta un 15% así como pequeñas cantidades de alcaloides. El mucílago de esta semilla posee la facultad de aumentar su volumen hasta cuatro veces en contacto con el agua, actúa como un excelente laxante mecánico pues su acción lubricante permite el deslizamiento de la materia fecal.



LINO (*Linum usitatissimum*)

El lino, originario de Egipto y Asia central se cultiva hoy en todo el mundo básicamente para obtener fibras textiles. Su semilla es rica en mucílagos y en aceite (30-40%) posee un alto poder de absorción de líquidos así como capacidad de lubricación de la masa fecal. Actúa como laxante no irritante, su efecto no es de acción rápida, a menudo no se observa su pleno efecto laxante hasta los 3 días. No es irritante, también posee un efecto desodorizante sobre las heces. Tomarlo siempre con abundante agua



REGULADOR INTESTINAL

Esta fórmula del Manantial de Salud cuenta con una amplia experiencia y resultados probados por muchos de nuestros clientes. Está compuesta por una mezcla de semillas de lino y zaragatona, cutícula de ispágula y salvado de trigo. Como indica su nombre tiene la capacidad de normalizar el tránsito intestinal. Debe tomarse de forma continuada, el efecto es suave, no irritante, pero eficaz si se toma regularmente, siempre acompañado con un vaso de agua para potenciar la acción lubricante. Es una mezcla adecuada para tratar el estreñimiento puntual o crónico, durante el embarazo, hemorroides y en todos aquellos casos que sea necesario facilitar la evacuación. Estaría contraindicada en caso de obstrucción intestinal, divertículos y celiacía (en este caso se eliminaría el componente de salvado de trigo).

DIETA SIN GLUTEN

En la actualidad muchas personas se plantean llevar una dieta libre de gluten, pero a veces hay confusión en cuanto a qué es el gluten, cuáles son los alimentos que lo contienen o si es beneficioso o no eliminarlo de la dieta aunque no se padezca celiacía.



¿QUÉ ES EL GLUTEN?

Se trata de una proteína presente en algunos cereales formada por prolaminas y glutelinas -compuestos de aminoácidos que pueden variar en proporción y composición de un cereal a otro- y que provoca una respuesta inmunitaria y/o desórdenes digestivos en casos de celiacía o sensibilidad al gluten no celiaca.

El trigo es uno de los cereales que suele causar más rechazo entre las personas que quieren evitar el gluten y es que su composición es un poco diferente a la de otros cereales con gluten debido a su gran explotación en la agricultura a lo largo de los años. El gluten del trigo, en su composición presenta un 80% de su composición en gluteninas -principalmente glutelina- y alrededor de un 20% en prolaminas como la gliadina, causante de la respuesta inmunitaria en las personas celiacas.

LAS DIFERENCIAS ENTRE LA CELIAQUÍA Y LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN

La celiacía se trata de una enfermedad genética autoinmune que provoca gran variedad trastornos digestivos, cutáneos, de crecimiento y del estado de ánimo. Las personas con familiares con celiacía están más predispuestas a sufrirla pero ésta se puede desarrollar a cualquier edad. La respuesta al gluten causa una atrofia de las

vellosidades intestinales y con ello una disminución de la capacidad de absorción de nutrientes por la dieta que puede derivar en multitud de síntomas, por lo que se suele recomendar suplementar algunos nutrientes como la vitamina B12.

La enfermedad celiaca puede pasar años desapercibida y sin diagnosticar. Si se va a realizar una prueba diagnóstica de celiacía se recomienda no dejar de consumir gluten ya que puede dar un falso negativo.

En la sensibilidad al gluten no celiaca se presentan síntomas similares a los de la celiacía, pero en esta no hay una respuesta autoinmune, no hay prueba diagnóstica como para la celiacía, aunque se produce mejoría al retirar el gluten de la dieta.

También existe la alergia al trigo, en la que se produce un aumento de las inmunoglobulinas como respuesta a las proteínas del trigo. Provoca una reacción en poco tiempo que puede ir desde náuseas y vómitos hasta erupciones e hinchazón de mucosas e incluso problemas de respiración, igual que cualquier otra alergia.

En todos estos casos el tratamiento consiste en la eliminación del gluten por completo de la dieta -o del trigo en el caso de alergia- ade-

más de evitar aquellos productos en los que se indique que puedan contener trazas ya que una pequeña cantidad de gluten puede desencadenar una respuesta inmunitaria. A la hora de cocinar los alimentos es importante que se hagan separados de los productos que contienen gluten y con otros utensilios de cocina para evitar contaminación cruzada.

¿QUÉ SE PUEDE CONSUMIR EN UNA DIETA SIN GLUTEN?

El gluten no es una proteína indispensable y podemos sustituirla y llevar una dieta perfectamente equilibrada. Es tan fácil como basarla en productos frescos y alimentos completos -sin procesar- como son las frutas, verduras, cereales que no contengan gluten, legumbres, semillas y frutos secos, carnes, pescados, lácteos y huevos, los cuales no contienen gluten de forma natural. Aquellos cereales a evitar puesto que contienen gluten son: trigo, espelta, kamut, centeno, cebada, y triticale; la avena naturalmente no contiene gluten, pero sí una prolamina que puede causar intolerancia a algunas personas celiacas, aún así, se debería escoger aquella certificada sin gluten, ya que se asegura que no hay contaminación aérea.

¿PUEDE SER EQUILIBRADA?

Una dieta sin gluten es segura siempre que sea equilibrada y sustituya los cereales con gluten por aquellos que no lo contienen. No hay que

caer en el abuso de productos ultraprocesados sin gluten, ya que al igual que los productos tradicionales utilizan harinas refinadas, almidones y azúcar y no hay que pensar que como no contienen gluten son más sanos, por lo que sólo deberíamos consumirlos ocasionalmente.

Una dieta equilibrada estándar sin gluten debería constar de un 55-60% de carbohidratos procedentes de cereales integrales sin gluten, tubérculos y legumbres, un 10-15% de proteínas de calidad como son las carnes sin procesar, pescado, huevos, lácteos sin procesar, legumbres y frutos secos y un 30% de grasas de calidad como el aceite de oliva, frutas grasas, o pescado. Además consumir fruta y verdura a diario tanto cruda como cocida, siempre tiene que estar presente en nuestras comidas. Prescindir de alimentos procesados, ya que, a menos que estén certificados, pueden contener gluten en forma de aditivos o trazas. Hay que poner atención en los frutos secos y en su etiquetado si se padece celiaquía ya que puede haber contaminación cruzada.

¿CÓMO SE SUSTITUYEN LOS CEREALES CON GLUTEN?

Existe gran variedad de cereales sin gluten: como la avena certificada, el arroz, mijo, maíz y trigo sarraceno y pseudocereales como la quínoa y el amaranto. Los podemos encontrar en forma de copos, en grano entero, pasta, harinas y panes e introducir en la dieta como lo haríamos con los cereales con gluten. Las pastas hechas con harina de legumbres son una opción saludable para sustituir a la pasta convencional; contienen mayor cantidad de proteínas por 100g -al rededor de un 20% frente al 10%-15% de la de cereales- y menor cantidad de carbohidratos, además nos permiten introducir legumbres en la dieta de una forma diferente y saludable.

Podemos hacer todo tipo de preparaciones en su versión sin gluten. Un ejemplo de receta tradicional sin gluten podría ser la paella, si lo pensamos, no es difícil hacer comidas completas sin gluten, hay muchas recetas tradicionales que no lo contienen

sólo que no hemos caído en ello.

No hay que alarmarse por el gluten ni retirarlo de nuestra dieta si no nos causa ningún problema aparente, pero independientemente de que seamos intolerantes al gluten o no, siempre está bien introducir mayor variedad de cereales en nuestra dieta más allá del trigo y el arroz. Algunos cereales como la espelta, por ejemplo, nos ofrecen un perfil nutricional superior al del trigo común; contiene mayor cantidad de proteínas y menor presencia de gluteninas por lo que puede ser más digestiva para algunas personas.

La dieta sin gluten puede ser beneficiosa para el tratamiento de algunas enfermedades autoinmunes y de la enfermedad inflamatoria intestinal como la enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa ya que puede reducir los síntomas además del deterioro de las vellosidades intestinales y la permeabilidad intestinal.

Por Bárbara Galindo
Dietista

Harinas sin gluten



Para sustituir la harina de trigo podemos utilizar diferentes tipos de harina sin gluten, todas ellas muy saludables y versátiles. Aunque de forma natural no posean gluten, podrían producirse y envasarse en lugares donde haya riesgo de contaminación cruzada, así que lo más seguro es fijarse que lleven los sellos que certifican la ausencia de gluten. En la tabla mostramos algunas de las más utilizadas.

Maíz

Muy empleada en Centro y Sur América. Rica en carbohidratos y minerales (magnesio, fósforo, hierro y selenio), vitaminas del grupo B, E y A. Bajo contenido en aminoácidos esenciales. Sabor dulce. Cualquier tipo de elaboración. Mezclar con otras harinas para mejorar la textura. Panes, repostería y tortillas mexicanas.

Trigo sarraceno o Alforfón

De origen asiático. Rico en hidratos de carbono, fibra, antioxidantes, proteínas, minerales (potasio, magnesio, fósforo). Sabor fuerte. Se combina con otras harinas para mejorar el sabor y color del pan. Es una de las más utilizadas para hacer pan, para elaborar pastas y los típicos crepes franceses.

Mijo

Utilizado en África y Asia. Muy nutritiva. Rica en minerales (manganeso, selenio, calcio, fósforo, hierro y potasio, vitaminas del grupo B y E y grasas saludables mono y poliinsaturadas. Sabor suave y neutro. Multitud de elaboraciones, desde pan hasta croquetas. Se combina con otras harinas para enriquecerlas con hierro.

Arroz

De origen asiático. Aporta vitaminas A, B y E, energía y proteínas, regula el tránsito intestinal. Fácil digestión. Sabor muy suave. Espesante de caldos y salsas. Según molienda: fina, para repostería y panes; gruesa, para empanar.

Garbanzo

Muy popular en la India y Pakistán. Rico en proteínas de calidad, hidratos, minerales, vitaminas y fibra. Sabor fuerte y textura cremosa. Rebozados de pescado. Preparación tortillas sin huevo.

Teff

Procedente de África, muy consumido en Etiopía. Cereal más pequeño. Muy rico en fibra y minerales e hidratos de carbono de liberación lenta, saciante, ayuda a regular el tránsito intestinal. Sabor que recuerda a las nueces. Para cualquier elaboración (hasta un 25%). Típico Pan Injera (Etiopía)

FLORES DE VERANO

• GENCIANA (*Gentiana lutea*)

Esta planta de la familia de las gencianáceas la encontramos en las regiones montañosas de los Pirineos, Alpes y Balcanes. Sus raíces son largas y ramificadas, gruesas, color ocráceo y fuerte sabor amargo. Las hojas son grandes, las flores de color amarillo-dorado. Florece durante los meses de julio y agosto. En sus raíces encontramos una alta concentración de principios activos con actividad terapéutica.

Entre sus propiedades podemos destacar su acción aperitiva y estimulante de la producción de saliva, es un buen antiespasmódico, colerético y antipirético. La tradición popular lo utiliza para reforzar las defensas, aumentando la producción de glóbulos blancos. Está indicada en casos de astenia, convalecencia, anemia, anorexia, espasmos gastrointestinales y procesos gripales. Una cucharada de postre de raíces maceradas durante la noche en un vaso de agua y tomar el agua antes del desayuno estimula de forma natural el apetito.

• ÁRNICA (*Arnica montana*)

La flor de árnica es una de las valiosas joyas de nuestra fitoterapia. Es una planta de montaña, la encontramos a partir de los 800 m. hasta los 2.400 desde el Pirineo hasta las montañas de Galicia y Portugal pasando por la Cordillera Cantábrica.

Planta vivaz, de hasta dos palmos de altura, el tallo no suele ramificarse y en su extremo aparecen unas cabezuelas terminales,



de color amarillo intenso de hasta 7 u 8 cm. de diámetro, en estas flores y en los rizomas encontramos toda la actividad farmacológica del árnica. En su

composición encontramos un valioso aceite esencial en cantidades de hasta el 0,07%, así como hasta un 4% de arnicina, mezcla de diversas sustancias de carácter esterínico o triterpánico.

Los extractos de la flor de árnica se usan en medicina popular en forma de pomadas, aceites macerados o alcoholatos, es una gran analgésico, antiinflamatorio y activador de la circulación sanguínea. Es muy eficaz su aplicación en casos de chichones, torcedoras y toda clase de contusiones así como para recuperar el tono muscular después de un esfuerzo.

Ni la flor ni los rizomas de árnica deben tomarse por vía interna sin el asesoramiento de un facultativo ya que es una planta de elevada toxicidad.

• HIPÉRICO (*Hypericum perforatum*)

El hipérico es la flor por excelencia del solsticio de verano y del mes de junio en la flora mediterránea, y muy especialmente en la flora medicinal. El hipérico es conocido popularmente con el nombre de hierba de San Juan.

La flor del hipérico es de color amarillo y siempre tiene cinco pétalos, en su composición encontramos pigmentos. El de mayor

interés es la hipericina por las propiedades medicinales que nos aporta. También encontramos flavonoides, aceite esencial y otros compuestos como la rutina, la quercitina, la pectina, la colina, el aceite nicotínico, etc.

Tradicionalmente se utiliza por su actividad antiinflamatoria. Actualmente la mayor utilidad de esta planta se centra en su acción equilibrante sobre el sistema nervioso. Es la planta antidepresiva por excelencia. Numerosos estudios certifican sus propiedades en depresiones sintomáticas de tipo reaccional, que suelen acompañarse de gran cantidad de signos vegetativos.

De las flores de hipérico se elabora el popular "oli de cop", fabuloso remedio en caso de contusiones, tratamiento regenerador en quemaduras, llagas, heridas, eccemas, etc.

• MALVA (*Malva sylvestris*)

Esta planta, que se encuentra expandida por toda Europa, crece de forma espontánea en laderas de caminos, ribazos y cunetas, aunque actualmente ya se está cultivando.

Es una planta herbácea, perteneciente a la familia de las malváceas, nos deleita a principios de junio con unas flores de un





bello color rosáceo o violáceo, se agrupan en manojos y poseen venillas de color rojo púrpura.

La flor es rica en mucílagos, glucósidos, una pequeña cantidad de taninos así como pequeñas cantidades de vitaminas A, B y C.

Por su contenido en mucílagos es muy útil en todas las enfermedades del aparato respiratorio. Sus mucílagos también son muy útiles en problemas digestivos, con su acción antiinflamatoria protege las paredes del intestino en casos de diarrea, gastroenteritis o colon irritable.

La flor de malva es una de las más utilizadas y valorada dentro de nuestra cultura herbal.

• LAVANDA (*Lavandula officinalis*)

Esta planta, una de las más particulares de nuestra rica flora, es habitual de la cuenca mediterránea, florece a partir de finales de mayo, formando inflorescencias terminales de color azul-grisáceo. Es una de las joyas de nuestros jardines, parques o zonas boscosas. Es una planta que suele hibridar con otras especies formando lavandinas muy aromáticas.

En sus flores encontramos aceites esenciales ricos en alcanfor y linalol, también taninos, saponinas y ácidos como el caprónico, el rosmarínico o el ursólico.

Aunque lo más valorado popularmente es su aroma, la flor de lavanda tiene importantes propiedades medicinales: Son conocidas sus propiedades sedantes y tranquilizantes. Nos ayuda a disminuir problemas de nervios en circunstancias como: nervios en el estómago, insomnio, ansiedad, hipertensión, vértigos de origen nervioso. Adicionalmente nos aporta ligeras propiedades diuréticas por lo que combina bien con otras plantas para la eliminación de líquidos. También están contrasta-



das sus propiedades coleréticas, estimulando la producción de bilis y facilitando la expulsión de la vesícula biliar.

Su aceite esencial es utilizado tradicionalmente por vía externa en casos de calambres y contracturas musculares, acné, eccemas, quemaduras y muy especialmente en alteraciones del sistema nervioso.

También las propiedades analgésicas nos ayudan a rebajar las inflamaciones y a disminuir la sensación de dolor en casos de dolores reumáticos, lumbares, tortícolis, migrañas, etc.

Los baños de pies con agua de lavanda y masajes con aceite esencial son idóneos en casos de pies cansados, mal olor, pie de atleta u otros tipos de infestaciones por hongos.

Fricciones nocturnas del cuero cabelludo con unas gotas de aceite de lavanda diluido con aceite de oliva nos ayudaran a relajar el folículo piloso, aumentando el riego sanguíneo, fortaleciendo la raíz y previniendo la caída del cabello.

Es una práctica habitual, rellenar bolsas con flores de lavanda, colocarlas en los armarios para, además de perfumar el ambiente, ahuyentar los insectos. Antiguamente, algunas mujeres tenían la costumbre de agarrar unas ramas de lavanda durante el parto

porque pensaban que esta planta facilitaba el nacimiento del bebé.

• PAZOTE (*Chenopodium ambrosioides*)

También conocido como Té de España, Paico o Epazote, es una planta originaria de las zonas templadas de América, muy utilizada en México, aunque la podemos encontrar en toda Europa. Es una planta de hoja perenne que puede alcanzar hasta 1 m de altura, las hojas son pequeñas, pecioladas y son abundantes en la parte inferior del tallo. Tienen un característico olor y sabor, muy aromático. Las flores, que aparecen entre julio y agosto son diminutas de color amarillento-verdoso. Las hojas son digestivas y carminativas aunque su uso más documentado es su acción vermífuga y antihelmíntica, muy eficaz en caso de oxiuros, incluso es activa en presencia de tenias.

Las infusiones de pazote como tónico estomacal se preparan con 4g de la planta por ½ litro de agua caliente, se deja reposar unos 10 minutos, se cuele y se toma, aún tibio, después de comer.

Las hojas se pueden cocer, chafar y aplicar en forma de cataplasma contra picaduras de insectos y como emoliente para la piel irritada.

En algunos países se utiliza como especia, se asemeja al cilantro, se usa en las sopas, frijoles, ensaladas, etc. Tiene un sabor un tanto amargo.



Hígado

HERBO-HEP

Complemento alimenticio elaborado con plantas tradicionalmente utilizadas para regular la normal función hepática. Entre sus componentes encontramos extractos concentrados de alcachofera, diente de león, cardo mariano, boldo, fumaria y desmodio y L-Glutatión, un potente agente antioxidante y detoxificante. Recomendado en dieta depurativas y situaciones de sobrecarga hepática.



Cosmética natural

Jabones artesanos

Elaborados de forma tradicional en una base hidratante y nutritiva compuesta por aceites vegetales.

Permiten una limpieza de la piel sin irritarla, aportando las propiedades características de cada planta.

Jabón de **Aloe vera**, para calmar la piel irritada; de **caléndula**, para cuidar las pieles más sensibles; de **azufre**, con capacidad secante y antiséptica para tratar el acné, psoriasis e infecciones dérmicas; de **manteca de karité**, para la piel seca y de **jojoba**, para las pieles envejecidas. Y ahora, jabón de glicerina y **carbón activado**, especialmente eficaz para la higiene diaria, eliminando los restos de maquillaje, suciedad y limpiando el poro en profundidad, actuando sobre los puntos negros.



Salud

HERBO-DB

Complemento alimenticio elaborado con plantas tradicionalmente utilizadas para mantener los niveles normales de azúcar en sangre. Contiene extractos concentrados de judía, gymnema, eucalipto, canela, rehmannia y fenogreco, ácido alfa-lipoico, vitamina B3 y cromo. Recomendado en caso de hiperglucemia. Su uso no sustituye el control médico, seguir una dieta variada y equilibrada, ejercicio moderado y un estilo de vida saludable.



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** de rápida absorción que hidrata, refresca y alivia la sensación de pesadez. **Herbovas** y **Venodal**, complementos elaborados con plantas tradicionalmente utilizadas para favorecer la función circulatoria. Recomendado en caso de fragilidad capilar, varices, edemas y pesadez.



Piel

Cuidado integral de la piel

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.

Alimentación

Frutas de verano

Consumir frutas de temporada nos aporta los nutrientes necesarios para afrontar cada estación. Las frutas de verano son ricas en agua y electrolitos, tan importantes para recuperarnos de la deshidratación. Además son ricas en vitaminas, minerales, fibra y otras muchas sustancias que intervienen en distintas funciones del organismo: favorecen la diuresis, protegen la piel y los ojos, cuidan e corazón y regulan el tránsito intestinal, entre otras.



Alimentación Saludable Consciente

La alimentación es uno de los pilares más importantes del bienestar de las personas y cada día tenemos en nuestras manos, al menos tres oportunidades (desayuno, comida, y cena) para favorecer dicho bienestar.

Todos queremos y deseamos estar y sentirnos bien, y para ello un pilar imprescindible a tener en cuenta es la alimentación, pues de ella depende no solo nuestro estado físico, sino también el mental, emocional, energético e incluso el espiritual.

A día de hoy no se ha descubierto el elixir de la eterna juventud tal cual deseáramos, en forma de píldora milagrosa, que sin hacer el mayor esfuerzo que tragarla con un poco de agua, ya hiciese su efecto. Pero sí sabemos que la alimentación correcta interviene en este proceso, por lo tanto podemos mantenernos saludables y en forma durante mucho más tiempo con una alimentación óptima según nuestras necesidades.

Los alimentos que ingerimos se transforman en sangre, por lo tanto, la calidad de nuestra sangre depende de la calidad de los alimentos que ingerimos. La sangre es la que forma nuestro cuerpo y funcionalidad del mismo, luego la calidad de los alimentos también determinará la calidad y funcionalidad de nuestro organismo.

La alimentación es un tema que genera diversas controversias hoy en día, debido a la sobreinformación existente. Varios tipos de dietas y estilos de alimentación nuevos nos invaden cada año y temporada, pero la mayoría no dejan de ser “experimentales” ya que no disponen del tiempo suficiente para valorar sus resultados a medio-largo plazo.

Todos somos diferentes, únicos e irrepetibles, por ello todos necesitamos una alimentación diferente. Lo mismo que si ponemos una camiseta talla M a 10 personas que necesiten esa misma talla, a todas les quedará de manera diferente, aun siendo ésta su talla.

Lo mismo sucede con la alimentación, no

todos los alimentos saludables nos beneficiarán por igual a todos, pese a gustarnos y sentarnos bien, lo mismo que no todos los alimentos menos saludables, perjudican por igual a todos, por ello es un gran error dejarnos guiar por pautas dietéticas estándar.

Como dijo Hipócrates “No hay enfermedades, sino enfermos” por ello lo efectivo es estudiar cada caso de forma personalizada.

Todos y cada uno de nosotros nacemos con una constitución corporal y funcional, más fuerte o débil, además de unas virtudes y carencias, que dependen de muchos factores, y esta constitución es inamovible durante toda la vida. Si conocemos nuestra constitución, sabremos cuales son los puntos fuertes y débiles que tenemos, así podremos personalizar nuestra alimentación, cuidados y estilo de vida para estar saludables.

Por otro lado tenemos nuestra condición, que es el estado de bienestar en que se encuentra cada persona en el momento presente. Ésta, depende de lo que hayamos cuidado nuestra constitución, es decir, si hemos aportado a nuestro cuerpo y vida los cuidados que necesitaba.

“La Salud y la enfermedad entran por la boca”

Tras muchos años de estudio e investigación en el campo de la alimentación y del bienestar natural, observé que muchos de los sistemas de alimentación que se ofrecen son limitados, pues les falta una visión global de la persona, por lo que sus resultados son incompletos y no estables en el tiempo.

La Alimentación Saludable Consciente tiene como premisa el concepto holístico del Ser Humano, por ello se tiene en cuenta no solo la composición nutricional del alimento, sino cómo se comporta en el interior de la persona, no se limita a los síntomas presentes en la persona para eliminarlos, sino que aporta equilibrio para que los síntomas desaparezcan.

“Cambia el concepto de dieta que tiene fecha de caducidad, y adopta un Estilo de Alimentación Saludable y Consciente para toda la vida. Vivirás feliz, saludable y te olvidarás de las dietas convencionales y de pasar hambre para siempre”

La Alimentación Saludable Consciente no consiste en restringir ciertos grupos de alimentos, ni en contar calorías, ni en pesar cada alimento, sino en saber qué es lo que necesitamos en cada momento y aportarlo al organismo, pues cada etapa y momento de la vida, requieren unos cuidados y pautas a seguir si queremos estar con un estado óptimo.

“Que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina sea tu alimento”

La Alimentación Saludable Consciente no solo nos aporta bienestar físico, sino también equilibrio en toda la estructura de nuestro cuerpo, armoniza las emociones, aporta orden a nuestros pensamientos y satisfacción en el conjunto de nuestra vida.

Los alimentos nos aportan mucho más que nutrientes, nos aportan energía, información, geometría y vida. Por ello no se trata de tener en cuenta solo la cantidad de nutrientes, sino también los demás elementos. No solo se trata de ingerir alimentos saludables o evitar los procesados. Se trata de saber cómo actúa el alimento en nuestro interior, y esto varía de una persona a otra con el mismo alimento. Por ello hay una máxima de alimentación que escuchamos mucho en los últimos años “somos lo que comemos” y la cual veo incompleta, pues tras mi experiencia personal y profesional puedo decir que “somos lo que asimilamos, de lo que ingerimos”.

Por muy bueno que sea un alimento, si nuestro sistema digestivo no está preparado para asimilarlo, no vamos a ser esas buenas cualidades de ese alimento. La diferencia

está en la asimilación, no en la ingestión. Prácticamente todos los desórdenes en el organismo comienzan en el intestino, ya que es aquí donde se alberga la mayor parte del sistema inmunológico y nervioso.

Para lograr el equilibrio y bienestar, hay que eliminar por completo los alimentos que nos dañan, aportando los alimentos y estilo de vida que nos benefician y nos dirigen hacia el bienestar.

Cuando la alimentación no es la correcta el cuerpo lo manifiesta con dolores, inflamación, insomnio, ansiedad, depresión, mucha necesidad de ingerir dulce, estreñimiento, cansancio, alteración sexual... Cuando la alimentación no es la que necesitamos se manifiesta en nuestra vida en forma de mal humor, tristeza, baja autoestima, intransigencia, estrés, falta de concentración, problemas familiares...

“Somos lo que asimilamos, de lo que ingerimos”

“No se trata de luchar, ni atacar, sino de equilibrar”

Es fundamental hacernos responsables de lo que nos sucede, y para ello tomar conciencia de la alimentación es un elemento clave.

Nuestra recomendación es siempre seguimiento con un profesional que trabaje desde el concepto más holístico del Ser Humano que es una de las bases de la Alimentación Saludable Consciente, pues somos un todo, no un conjunto de partes aisladas.

Ángel Pavón/Terapeutas
Terapeuta Holístico Integrativo
www.angelpavonterapeuta.com
Consultas: C/ Vallespir, 82. Tel. 933397228

Especializado en Naturopatía, Estilos de Vida Saludable, Alimentación Saludable Consciente, Coach Nutricional, Ortomolecular, Homeopatía, Flores de Bach, Técnicas de Control Mental, Reiki y Desarrollo Humano.

Tienda on-line







Manantial de Salud

tienda.manantial-salud.com

suplementos . plantas medicinales . cosmética . alimentación natural . productos apícolas









SABIAS QUE:



El Aceite esencial de Pachuli es un gran regenerador celular, con propiedades antisépticas y antiinflamatorias. Especialmente efectivo para tratar arrugas, cicatrices, eccemas, dermatosis, piel seca y acné. Lo aplicaremos diluido en nuestra crema habitual o en un aceite base. A nivel emocional combate temores e incertidumbre, abre la mente y transmite coraje para afrontar el futuro. Restablece el equilibrio entre cuerpo y mente. Se emplea como antidepresivo, contra el estrés y el agotamiento nervioso. Despierta la sensualidad y la fantasía. De aroma intenso y persistente es catalogado como un aroma afrodisíaco. Se extrae de las hojas ligeramente fragantes y de las flores blancas y violetas de planta *Pogostemon cablin*, originaria del Sudeste Asiático. Es un líquido espeso de color amarillo claro o marrón, con una fragancia fuerte, almizclada y ligeramente dulce. Su uso se remonta a miles de años y por numerosas civilizaciones. Muy apreciado por los comerciantes europeos, cuyo valor equiparaba su peso en oro. En Egipto se dice que el faraón Tutankhamón pidió que fuera enterrado con 10 galones de aceite de pachuli. En la India del siglo XIX se utilizaba como fragancia de tela y como repelente de la polilla. Hoy en día, se utiliza como una fragancia de productos de cuidado personal, ambientadores y detergentes.



El Ortosifón o Té de Java (*Orthosiphon stamineus*, *O. aristatus*), es una planta originaria de Asia tropical, concretamente Indonesia y Malasia. Sus hojas son cosechadas un poco antes de la floración para fines medicinales. Se caracterizan por ser ricas en antioxidantes (como el flavonoide sinensetina), minerales como sales de potasio y aceite esencial. Es bien conocido principalmente por sus propiedades diuréticas. Se emplea en preparados herbales en aquellos casos donde sea necesario incrementar la diuresis como cistitis, cálculos renales, ácido úrico, hipertensión y retención de líquidos. Es un complemento eficaz en las dietas depurativas y de control de peso. Podemos encontrarlo en forma de cápsulas, extracto líquido o planta seca. Para preparar una infusión, llevaremos a ebullición un vaso de agua, añadiremos una cucharada sopera de hojas secas y dejaremos reposar durante diez minutos. Colaremos y podremos tomar de uno a tres vasos a lo largo del día.



El Té Chai, un perfecto sustituto del café. Además de aumentar la energía presenta otras propiedades beneficiosas. Elaborado con té negro y especias como jengibre, clavo, canela, cardamomo, pimienta negra, hinojo o vainilla, aunque varía según la región. Cada una de las especias que lo componen resultan saludables y nutritivas. El clavo de olor, el jengibre y la canela ayudan a reducir la inflamación y el dolor asociado a procesos como artrosis, artritis y dolor menstrual. El té negro es conocido por su capacidad antioxidante en la prevención del envejecimiento celular prematuro y enfermedades degenerativas asociadas. La pimienta negra ayuda al páncreas en la producción de enzimas digestivas que acelerarán el proceso requerido para digerir grasas y proteínas. De la canela se conoce su eficacia en el control de azúcar en sangre, muy interesante en caso de diabetes. Previene y trata las infecciones víricas, especialmente respiratorias. Popularmente se utiliza como un complemento de ayuda en las dietas de control de peso. El jengibre ayuda a reducir las náuseas y vómitos.



Manantial de Salud

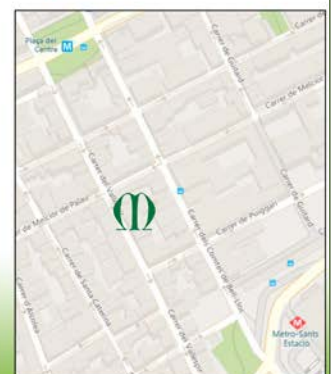
El Manantial Bcn - Sants se traslada!

A partir del 8 de Julio Manantial de Salud de la calle Vallespir de Barcelona se traslada al número 82 de la misma calle. Un espacio más amplio para poder ofrecer mayor variedad de productos. Plantas medicinales, culinarias y aromáticas, complementos alimenticios, productos apícolas, alimentos ecológicos, cosmética natural y productos para un hogar eco. Asesoramiento personalizado.

Te esperamos!

De lunes a viernes de 9 a 14h y de 16:30 a 20:30.
Sábados de 9 a 14h

C/Vallespir, 82-84 | Tel. 93 339 72 28



CANTUESO / CAP D'ASE / TOMILLO BORRIQUERO (*Lavandula stoechas*)

Esta planta de la familia de las labiadas la encontramos en terrenos síliceos de todo el litoral mediterráneo.

Es una planta no arbustiva de hasta 40 cm. de altura, tiene las hojas muy estrechas y tormentosas de color grisáceo-verdoso. La floración tiene lugar desde marzo hasta final de mayo, las flores de color violeta oscuro se agrupan en gruesas espigas con brácteas acabadas en un manojito de pequeños folíolos de color violáceo. **Toda la planta despide un fuerte aroma muy característico y agradable, básicamente se utiliza para elaborar fragancias.**

Las propiedades del cantueso son similares a las de la lavanda, se considera como una gran ayuda digestiva, para lo cual se toma en infusión después de comer. No menos importantes son sus efectos balsámicos, antisépticos y antibacterianos, muy útil frente a congestiones nasales y bronquiales, catarros con mucosidad, procesos gripales, laringitis, bronquitis, estados asmáticos leves y alergias respiratorias.

También se puede macerar con alcohol junto con romero, alcanfor y flores de árnica, obteniendo una solución muy efectiva para hacer masajes en caso de dolores neurálgicos o reumáticos o también causados por golpes, caídas o torceduras.

Por vía tópica es muy útil para limpiar, desinfectar y cicatrizar heridas además de aliviar picaduras de insectos, se utiliza en forma de lavados o gases empapadas aplicadas sobre la zona. También muy eficaz en forma de jarabe para contrarrestar infecciones en la garganta. Para aliviar la congestión nasal se puede recurrir a un remedio tradicional pero muy efectivo: vahos de cantueso con hojas de eucalipto, flores de saúco y brotes de pino silvestre. Se utiliza para la elaboración de jarabes y licores tradicionales, muy conocido es el licor tradicional de denominación de origen "Cantueso Alicantino".

En Catalán existe un dicho elocuente "CREMA EL CAP D'ASE I TREU EL MAL DE CASA" "QUEMAR CANTUESO SACA EL MAL DE CASA" en alusión a las virtudes purificadoras de esta pequeña planta.

Asociada a la mirra, el laurel y el eucalipto, quemando la mezcla en un carboncillo incandescente libera un humo que purifica hasta los ambientes más enrarecidos.

Un manojito de cantueso detrás de la puerta dice la tradición que protege de las malas energías.

Su aceite esencial no es aconsejable durante el embarazo y durante la lactancia.



Consultorio

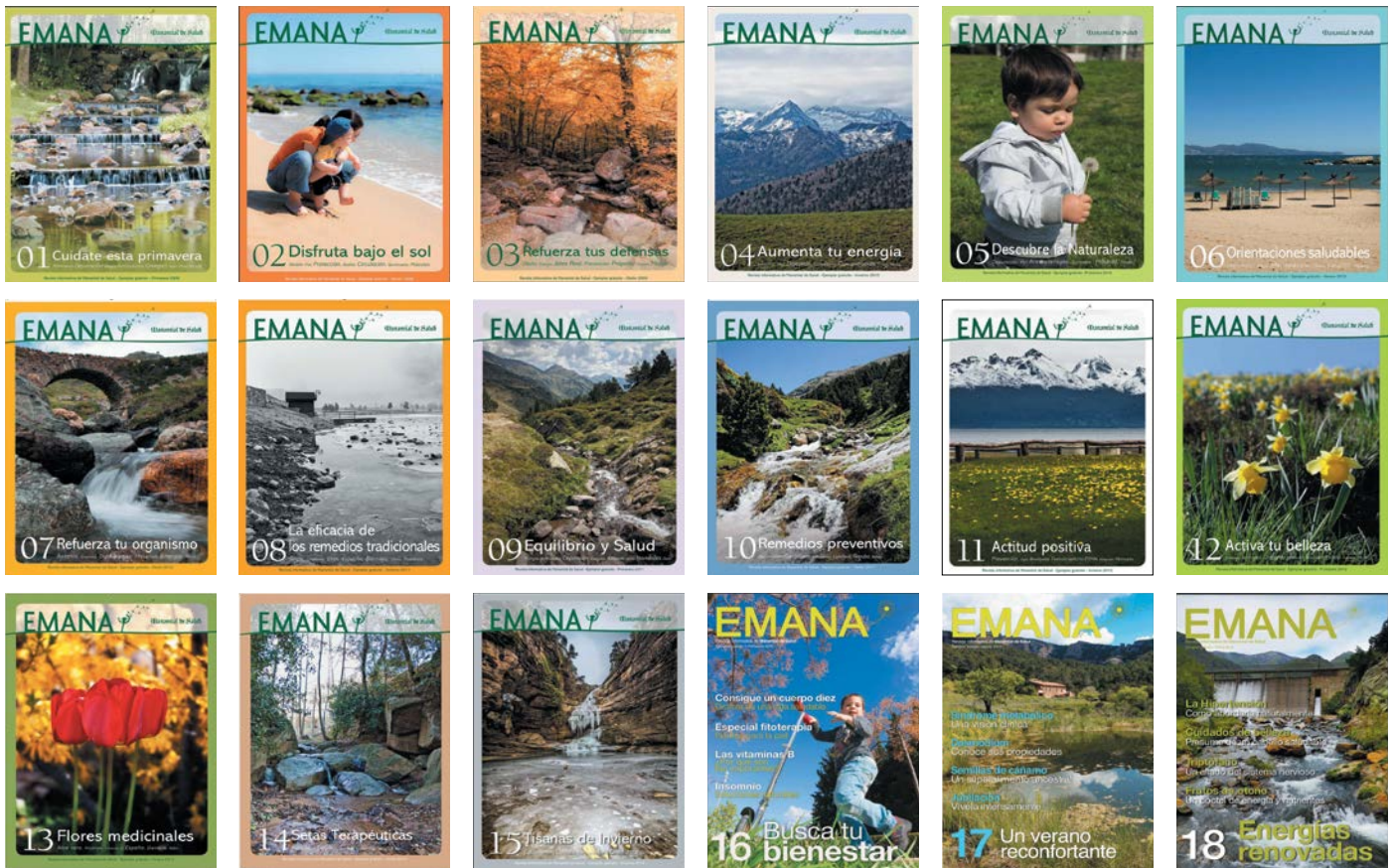
Envíe sus consultas a: consultas@manantial-salud.com

Sres. Tengo una llaga en la pierna, que me supura constantemente y no consigo cicatrizarla, he probado muchas pomadas sin resultado, busco algo natural que me pueda ayudar.

José T. (Vilanova i la Geltrú)

Sr. José, Hay plantas muy eficaces para cicatrizar llagas difíciles. Coja dos cucharadas de la siguiente mezcla de plantas: milenrama, llantén, nogal, caléndula y cola de caballo, en medio litro de agua, hervir 4 minutos, dejar reposar hasta que esté fría y hacer lavados y compresas en la llaga, verá como en pocos días va cicatrizando. La eficacia está en la constancia, si puede hacer esto baños o compresas 4 veces al día, mejor que tres. Si es persistente el éxito está asegurado.

Saludos, L. Teixé



EMANA

10 años

Consúltalas todas en
www.manantial-salud.com/revista-emanas

