

# EMANA



Revista informativa de Manantial de Salud

Ejemplar gratuito | Invierno 2019/2020

## **FITOTERAPIA**

Plantas Carminativas

## **REMEDIOS TRADICIONALES**

Tisanas de Invierno

## **HOGAR ECOLÓGICO**

Nueces de Lavado

## **FLORA DEL ENTORNO**

Marrubio

# 43 Antioxidantes: Protección celular

## Que el 2020 nos traiga el bien máspreciado: SALUD

Los tiempos cambian, cuando yo era pequeño soñaba con tener una bicicleta, ahora los niños sueñan con tener un patinete, pero con motor, claro; cuando yo era pequeño mis amigos eran los del colegio, los del barrio o los del pueblo, hoy gracias a internet pueden hacer amigos en Asia, en África o en Nueva Zelanda, pero a veces esta capacidad comunicativa nos desborda.

Muchas veces, me vienen clientes a la tienda pidiendo una planta determinada, que yo no conozco ni la encuentro en ningún libro de la flora de nuestro entorno, le pregunto quién le ha dado información respecto a esta planta y me suelen decir: “lo he visto por internet y la utilizan en Asia, África,

ciudad, país o continente para una cierta patología.” Ahí es donde esa generosa y abundante información que nos da internet muchas veces no se ajusta a la realidad. La botánica es universal, pero las especies botánicas son específicas de entornos determinados donde influye la climatología, las horas de insolación, los tipos de terreno, la pluviometría y un largo etcétera.

El tomillo, la farigola, es una planta que encontramos en toda Europa y el norte de África pero no la encontraremos en América. La lobelia es una planta originaria del continente americano, es muy difícil encontrarla en una herboristería de nuestro país, porque no forma parte ni de nuestra cultura ni de nuestra historia.

Cuando busquemos una opción natural para paliar, prevenir o curar una enfermedad no busquemos por internet, vayamos a un profesional que nos informe de la planta o plantas de nuestro entorno más efectivas para mejorar nuestra salud, de sus propiedades y formas de utilización. El mundo vegetal es universal pero cada especie y cada sub-especie se adapta a terrenos, horas de sol y clima determinados y sus propiedades están, en muchos casos, definidas en función de su capacidad de aclimatación.

Acabamos el año, que el 2020 nos traiga el bien máspreciado: SALUD

*L. Teixé, Manantial de Salud*

## EMANA, la revista del Manantial de Salud

Edita: Herbotat S.L. © Diciembre 2019.  
 Dirección: Núria Teixé.  
 Comité de Redacción: J.M. Teixé, Jordi Teixé, Trini Teixé.  
 Colaboraciones: Dr. Oriol Camerino, Lorenzo Teixé,  
 Trini Ferran, Marina Sánchez.

Fotografía: Marc Muñoz  
 Depósito legal: B-18854-2009  
 Maquetación: Celina Koekenbier | info@insight-design.es  
 Publicidad: info@manantial-salud.com  
 Foto portada: Montpalau, Lérida

## 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:** Bumbutea, C/ Mossen Jacint Verdager, 38 - 93.372.26.18

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

## Online

# Plantas de invierno



contra las úlceras, precisamente una de las patologías por la que se sigue utilizando en la actualidad. Su principal activo es la glicirricina, también contiene flavonoides, principalmente la liquiricina, así como hormonas vegetales como el estradiol o las estronas.

La raíz de regaliz es un gran antiácido, especialmente indicado en gastritis y úlcera gastroduodenal. El efecto cortisonico del regaliz ejerce una acción antiinflamatoria sobre la mucosa gástrica.

El regaliz es un remedio pectoral clásico, útil en casos de afecciones bronquiales, catarro, tos, etc. Su uso está contraindicado en diabéticos, embarazadas e hipertensos.

## EUCALIPTO

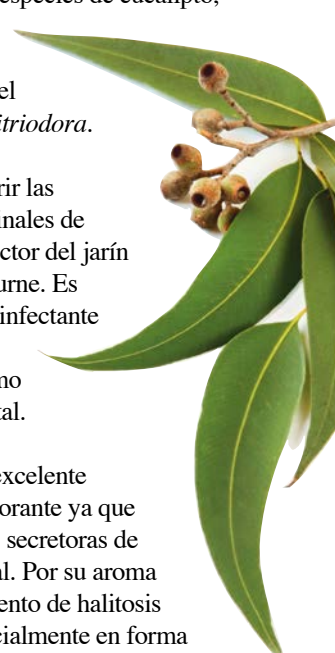
(*Eucalyptus globulus*)

Este majestuoso árbol, originario de Australia, se ha adaptado perfectamente en toda la cuenca mediterránea. Su principio activo más valorados es su aceite esencial.

Hay más de 130 especies de eucalipto, los más habituales en nuestro entorno son el *E. globulus*, el *E. radiata* y el *E. citriodora*.

El primero en sugerir las propiedades medicinales de su aceite fue el director del jardín botánico de Melbourne. Es empleado como desinfectante en zonas afectadas por las fiebres y como antiséptico ambiental.

El eucalipto es un excelente balsámico y expectorante ya que estimula las células secretoras de la mucosa bronquial. Por su aroma es útil en el tratamiento de halitosis (mal aliento), especialmente en forma de enjuagues bucales. Es ligeramente astringente y tiene buenas propiedades hipoglucemiantes.



## LIQUEN DE BOSQUE

(*Cetraria islandica*)

Este liquen, originario de las zonas frías de Europa, se ha naturalizado en toda la península Ibérica. Su tallo y hojas de color verde oliva o marrónáceo aparecen cubriendo las zonas húmedas de nuestros bosques.

En su composición encontramos carbohidratos, ácidos liquénicos, antibióticos vegetales (ácido ursínico), ácido fumárico, una pequeña porción de aceite esencial (0,05%), así como principios amargos como el ácido cetrárico. El liquen de Islandia es demulcente y tónico, ejerce un efecto antiemético y a dosis altas es ligeramente laxante. Ha demostrado actividad frente a bacterias Gram + y frente al bacilo Koch, lo que explica su utilización como pectoral y como antiguo tratamiento de la tuberculosis. También se aconseja en casos de anemia, ya que ayuda a estimular la formación de glóbulos sanguíneos. Su ligero sabor amargo pasa a la leche, por lo que no se aconseja en madres lactantes.

## SERPOL

(*Thymus serpyllum*)

Esta planta de raíz leñosa y fibrosa, con hojas pequeñas y ovaladas y flores de color púrpura que se agrupan en glomérulos terminales, es un clásico de la cuenca mediterránea y de la Europa meridional. Virgilio y Dioscórides ya utilizaban las propiedades antisépticas de esta planta. Sus flores y hojas son ricas en aceite esencial, de composición muy variada, además de taninos, ácido málico y principios amargos.

El serpol es un buen antiséptico, digestivo, espasmolítico y parasiticida.

Actúa como antiséptico y expectorante con cierta actividad antitusiva sobre el sistema respiratorio.



## REGALIZ

(*Glycyrrhiza glabra*)

Este arbusto, originario del Sur de Europa, es una de las joyas de nuestra fitoterapia. Sus raíces, de sabor dulce, ya se utilizaban en el siglo III a. C. Teofrasto lo recomendaba



# METEORISMO O FLATULENCIAS

El meteorismo es un término que se emplea para definir la presencia de gas en la cavidad abdominal, que al acumularse en el intestino causa distensión de la pared y por tanto hinchazón. Esto puede ocasionar un aumento del peristaltismo (movimiento intestinal), eructos, ruidos, flatos o dolor. Es un síntoma más que una enfermedad, que se debe a múltiples variantes pero en muchas ocasiones motivado por la dieta y el estilo de vida del paciente. También puede ser la manifestación de un cuadro más importante por lo que, si persiste, la consulta médica se hace imprescindible para descartar la presencia de algún proceso orgánico, aunque por lo general se trata de una patología funcional.

El gas presente en el intestino está formado por diversos elementos, como oxígeno, nitrógeno, hidrógeno, metano o hidróxido de carbono.

Su origen puede ser debido a tres causas básicas: aire que se ha tragado, producción por parte del sistema digestivo y el que se difunde por la sangre.

El aire deglutido es principalmente almacenado en el estómago y es el que normalmente se eructa. El gas formado en el intestino procede de la fermentación de algunos alimentos, producido por las bacterias intestinales en relación con la dieta ingerida. Su eliminación se efectúa por la difusión en la sangre, por el metabolismo de las bacterias en el colon y principalmente por el ano en forma de ventosidades, cuyo olor depende de la concentración

más o menos elevada de sulfuro producido por las bacterias.

En condiciones basales, hay un equilibrio entre la producción de gas y su eliminación, pero una alteración de este produce el meteorismo. Se describen algunas causas como, tragar demasiado aire (aerofagia) por comer deprisa, ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono no absorbibles (aumenta la fermentación en el colon), cambio brusco en la alimentación (aumento del contenido de fibra) y tomar antibióticos que alteren la flora intestinal, entre otros. En ocasiones el dolor percibido por el meteorismo se debe no tanto a la cantidad de gas acumulado sino a la sensibilidad de cada individuo a la distensión intestinal y por tanto a la percepción del sistema nervioso autónomo que desencadena el dolor.

Hay pacientes que presentan unos eructos excesivos debido a la acumulación de gas en el estómago. Se ha visto por tomografía que cada 10ml de agua inge-

rida se acompaña de 17ml de aire deglutido, lo que al final del día, si se ha bebido 1,5 litros de agua, equivale a 2,5 litros de aire. Por lo tanto es un fenómeno natural la expulsión de este aire, aunque hay individuos que debido a la tensión nerviosa, presentan una deglución aumentada del aire de manera crónica y de forma reiterativa durante todo el día. Su tratamiento es difícil porque la causa no es debida a la producción de aire como ellos piensan, sino a su deglución de manera continua y exagerada.

Para el tratamiento del meteorismo es necesario efectuar un diagnóstico diferencial entre todas las causas que lo producen y aplicar el tratamiento adecuado. Medidas generales se pueden aplicar mientras se consulta al médico como infusiones de hinojo, anís, menta, manzanilla y tomillo de reconocida eficacia para favorecer la digestión y la expulsión de los gases.

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](mailto:esma@manantial-salud.com) | [www.manantial-salud.com](http://www.manantial-salud.com)

# Plantas Carminativas

La naturaleza nos ofrece una serie de plantas que ayudan a acelerar el proceso digestivo y a que los gases que se producen salgan de forma natural sin que queden acumulados en el estomago e intestino, son las conocidas como plantas Carminativas:



## ANÍS VERDE

(*Pimpinella anisum*)

Esta planta anual de raíz leñosa y de hasta 70 cm de altura es intensamente aromática. Sus flores son blancas y se agrupan en umbrelas de largos pedúnculos, sus frutos son ovales, de color marrón y contienen hasta un 6% de aceite esencial. Este aceite esencial, además de contener pequeñas cantidades de esteroides y flavonoides, hace que las semillas de anís verde sean excelentes carminativas, tónicas estomacales y también antiespasmódicas.

Una infusión de anís verde es adecuada para aliviar los cólicos de bebés, niños, embarazadas y mujeres lactantes, no así el aceite esencial puro.



## HINOJO

(*Foeniculum vulgare*)

Esta planta, originaria de la cuenca mediterránea, crece frecuentemente en terrenos calcáreos, especialmente de forma natural en las riberas fluviales. Sus semillas de color amarillo-verdoso, ovaladas y ligeramente aromáticas son ricas en aceite esencial rico en anetol y limoneno así como flavonoides, cumarinas y fitoestrógenos, especialmente el β-sitosterol.

Las semillas de Hinojo son carminativas, estimulan la motilidad gástrica, antiinflamatorias y algo diuréticas. La raíz tierna rayada sobre la comida acelera la digestión y los tallos y hojas de hinojo son clásicos para aromatizar el pescado hervido. La planta en sí no tiene contraindicaciones, no así su aceite esencial puro, que hay que utilizar atendiendo a los consejos del aromaterapeuta.



## CORIANDRO

(*Coriandrum sativum*)

Esta planta herbácea, de tallo erecto, hojas de color verde muy intenso y frutos redondos intensamente aromáticos, es originaria de la cuenca mediterránea, Europa central y ciertas zonas de América.

Sus semillas, con hasta un 1% de aceite esencial y trazas de flavonoides, son excelentes carminativos, aperitivos con una ligera acción antiséptica y contienen una importante carga estrogénica. El fruto no presenta contraindicaciones. El aceite esencial está contraindicado en embarazo, lactancia o en estados de ansiedad o insomnio.



## ANÍS ESTRELLADO

(*Illicium verum*)

Este fruto, en forma de estrellas de color marrón y fuertemente aromático, nos lo da un árbol llamado Badiana, de hasta 3 metros de altura, originario del sudoeste de China, Filipinas, Java y Vietnam.

En sus frutos encontramos aceite esencial, hasta un 8%, muy rico en anetol que nos aporta propiedades carminativas y antiespasmódicas, de sabor y efecto más intenso que el anís verde. No se recomienda en embarazadas, madres lactantes ni en niños. La badiana no debe confundirse con otra especie, el anís estrellado del Japón, *Illicium religiosum* (también conocido como *Illicium anisatum* o *I. japonicum*), cuyo fruto contiene alcaloides y puede resultar tóxico.



## COMINO

(*Cuminum cyminum*)

Esta umbelífera originaria de la región mediterránea, de hasta 50cm de altura, de tallo erecto, redondo y ramificado nos da una semilla parecida a la del anís pero más oscura y menos aromática. Esta semilla nos aporta una importante cantidad de aceite esencial así como flavonoides y glucósidos que hacen de ella un excelente estomacal, antiespasmódico y carminativo. Una cucharadita de esta semilla añadida al cocimiento de las lentejas hará que este plato sea menos flatulento. No se aconseja el aceite esencial puro para embarazadas y niños pequeños. Contraindicada en caso de hiperestrogenismo.



## ALCARAVEA

(*Carum carvi*)

Esta planta, común en toda Europa, de tallo herbáceo, hojas finamente divididas, de color verde intenso y frutos algo curvados y marrones, que se confunden fácilmente con los del comino, es, gracias a su riqueza en aceite esencial (hasta un 7%), un excelente digestivo y carminativo. La infusión de alcaravea presenta también un efecto galactogénico, favoreciendo la secreción láctea en madres lactantes.

# Tisanas de Invierno

En esta época del año recomendaremos principalmente infusiones para el aparato respiratorio. Infusiones adaptadas y personalizadas según el tipo de población (niños, ancianos, gestantes, lactantes) y los síntomas que presenten.



## TOS Y RESFRIADOS

*(Tisana TO-RE)*

Tisana tradicional elaborada con plantas balsámicas, antisépticas y descongestivas.

Indicada en caso de resfriado común con afectación de las vías respiratorias altas,

**Composición:** Malva, Altea, Liquen, Higo chumbo, Amapola, Borraja, Salvia, Regaliz, Eucalipto, Pulmonaria, Saúco, Azahar.

## AFONIL

*(Faringitis/afonía)*

Les “Herbes del cantaire” es una fórmula tradicional utilizada con éxito para aliviar los procesos inflamatorios de las cuerdas vocales.

Indicado en casos de dolor de garganta, caraspera y como tisana habitual para todas aquellas personas que sufran un desgaste continuado de la voz (profesores, cantantes, actores, etc.)

**Composición:** Malva, Altea, Agrimonia, Erísimo, Llantén.

## TISANA BRONQUIAL

*(Tisana BRO/ASM)*

Infusión con propiedades antiinflamatorias, antisépticas, descongestivas y expectorantes.

Indicada en casos de tos productiva y mucosidad en las vías respiratorias bajas.

**Composición:** Altea, Liquen, Pino, Amapola, Borraja, Malva, Regaliz, Eucalipto, Pulmonaria, Saúco, Orégano, Caña fístula, Helicriso, Helenio, Guayaco, Espino blanco.

## VAHOS, BAÑOS NASALES Y GARGARISMOS

Mezcla de plantas tradicionalmente utilizadas por su acción descongestiva, antiséptica y antialérgica.

Un remedio eficaz para descongestionar las vías respiratorias y realizar una limpieza completa de nariz y garganta.

Con ella podemos realizar vaporizaciones y crear una atmósfera con aromas balsámicos y libre de gérmenes.

**Composición:** Eucalipto, Romero, Espliego, Pino, Manzanilla de Mahón, Gordolobo.

## MUCOLÍTICO INFANTIL

Tisana de agradable sabor elaborada con plantas mucilaginosas, muy suaves, con destacada y probada acción fluidificante y antiséptica de las vías respiratorias.

**Composición:** Malva, Altea, Llantén, Anís verde, yemas de Pino, LÍquen, Drosera.

## TÓNICO ENERGÉTICO

Durante esta estación podemos encontrarnos más cansados de lo habitual. Si no hay ninguna patología o carencia adyacente, podemos optar por una infusión tónica y vigorizante que nos aporte vitalidad y mejore nuestro estado de ánimo. Sin cafeína

**Composición:** Hipérico, Ajedrea, Mejorana, Regaliz, Romero, Canela.

## TÉ YOGUI

Infusión milenaria de la cultura Ayurveda elaborada con especias con efecto termogénico, que aumentan la temperatura corporal, estimulando la circulación sanguínea y acelerando el metabolismo. Una buena manera de combatir el frío.

**Composición:** Jengibre, Cardamomo, Canela, Pimienta, Clavo.

# Extractos vegetales compuestos

La forma de extractos líquidos, por su fácil modo de empleo y la rápida biodisponibilidad de principios activos, hacen que sea una de las formas preferidas por los consumidores. Manantial de Salud dispone de una amplia línea de extractos vegetales simples y compuestos, ampliamente utilizados para aliviar o regular desequilibrios leves del organismo. No contienen alcohol.

## EXTRA-DEFENS

Formulado con plantas ampliamente utilizadas para reforzar el organismo y prevenir la aparición de resfriados e infecciones. Compuesto por Equinácea, una de las plantas más reconocidas para aumentar el sistema inmunitario. El Própolis, una sustancia balsámica elaborada por las abejas a partir de las resinas que segregan los brotes tiernos de algunos árboles, con más de 170 sustancias identificadas, presenta una marcada actividad antimicrobiana. La Genciana favorece la producción de glóbulos blancos y mejora las defensas, además de ser un tónico del organismo y facilitar la recuperación tras una convalecencia. La Drosera es una de las plantas más empleadas para tratar afecciones del sistema respiratorio. Contiene naftoquinonas, concretamente plumbalina, con propiedades expectorantes, antitusivas y antibióticas. La incorporación de extracto de semillas de Pomelo y aceite esencial de tomillo amplía el espectro de actividad antimicrobiana.

## EXTRA-MENT

Elaborado con extractos vegetales con reconocidas propiedades para reforzar la concentración y memoria. Contiene raíz de Rhodiola, un excelente adaptógeno capaz de mejorar la resistencia al estrés y la capacidad de concentración. El Ginkgo, una de las plantas más empleadas para favorecer la circulación sanguínea, proteger las células del cerebro y aumentar la capacidad de retención y memoria. La Milenrama, entre otros usos es empleada para regular trastornos circulatorios y en la prevención de la pérdida de memoria. La Bacopa es un tónico nervioso clásico dentro de la medicina ayurvédica utilizada para mejorar el rendimiento mental. Las vitaminas B6 (piridoxina) y B12 (cianocobalamina) contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso y a disminuir el cansancio y la fatiga.

## EXTRA-CIST

Compuesto por extractos concentrados que contribuyen en la prevención y el tratamiento de infecciones de orina. En las hojas de Gayuba encontramos la arbutina, un principio activo con una probada acción antiséptica y antiinflamatoria de las vías urinarias. El Abedul y la Cola de caballo son dos plantas con una marcada actividad diurética, imprescindible para mantener las vías urinarias en buen estado y evitar la deposición de cálculos o microorganismos. El Brezo es especialmente interesante para el tratamiento de infecciones urinarias y patologías renales que requieren un aumento de la diuresis. El extracto de semillas de Pomelo presenta una marcada actividad antimicrobiana. Los arándanos rojos son efectivos sobre algunas bacterias como *E. coli*, previniendo y tratando la cistitis o infecciones de orina.

## EXTRA-CALM

Contiene extractos vegetales ampliamente utilizados para favorecer la relajación y combatir estados de ansiedad y nervios. Compuesto por Pasiflora o flor de la pasión, un sedante universal muy eficaz para combatir el estrés y calmar estados de intranquilidad. El Espino blanco equilibra el sistema nervioso y es un gran aliado de la salud del corazón. El Azahar o flor de naranjo, es un sedante suave muy utilizado para mitigar problemas estomacales asociados a estados de nerviosismo y ansiedad. La flor de Lavanda es ampliamente utilizada para conseguir la calma, la relajación y restaurar el equilibrio. Las semillas de Griffonia son ricas en 5-hidroxitriptófano o 5-HTP, una sustancia

promotora de la formación de serotonina, neurotransmisor imprescindible para conseguir un estado de ánimo óptimo.

## EXTRA-RELAX

Formulado con plantas tradicionalmente utilizadas para inducir el sueño. Entre sus componentes encontramos Amapola de California, una planta ligeramente hipnótica, además de analgésica y sedante. Se utiliza como recurso natural contra el insomnio, favorece un sueño plácido y reparador. Reduce la taquicardia, los tics nerviosos, los episodios de irritabilidad y estrés. La Avena es muy eficaz en el equilibrio del sistema nervioso y una ayuda en el tratamiento de la intranquilidad, la ansiedad y la dificultad para conciliar el sueño. Las inflorescencias del Lúpulo tienen una marcada acción sedante e hipnótica y se han utilizado en estados de decaimiento al regular el humor. La incorporación de la Pasiflora facilita la relajación y permite un estado de tranquilidad óptimo para el descanso.

Si está tomando alguna medicación debe consultar al especialista antes de tomar cualquier preparado vegetal para no interferir en la actividad farmacológica del medicamento.



# ANTIOXIDANTES: PROTECCIÓN CELULAR

Necesitamos oxígeno para poder generar energía que nos permitirá llevar a cabo nuestras funciones vitales. Pero este proceso es un arma de doble filo. Los seres vivos que utilizamos el oxígeno para generar energía a su vez liberamos radicales libres, moléculas de las cuales debemos protegernos mediante una serie de mecanismos de defensa, los antioxidantes.



Los organismos vivos están dotados de sistemas antioxidantes encargados de reducir la formación de radicales libres, moléculas inestables que interaccionan con otras moléculas de nuestro organismo, causándoles daños y desequilibrios a la vez que facilitan el desarrollo de enfermedades degenerativas y el envejecimiento prematuro. Cuando los mecanismos reductores internos no son suficientes para mantener la estabilidad de las reacciones en el organismo es cuando podemos llegar a la situación de estrés oxidativo y a la aparición de algunas patologías que principalmente afectan al sistema cardiovascular, nervioso e inmunológico. En nuestro mundo industrializado, la contaminación, productos químicos, virus, bacterias, mala alimentación, tabaco, rayos UVA, etc. son elementos que pueden potenciar la aparición de radicales libres. Una forma de minimizarlo y combatirlo es realizar ejercicio regularmente, seguir una dieta sana y

elegir alimentos ricos en antioxidantes. Conocemos multitud de moléculas antioxidantes, que podemos obtener a partir de una fuente natural, generalmente frutas y verduras, o a partir de extractos de éstas. Entre los alimentos o productos conocidos como “anti-aging” podemos destacar:

## ARÁNDANO

Los frutos del arándano tienen múltiples propiedades beneficiosas para la salud. Destacan por su alto contenido en antioxidantes, en especial el flavonoide antocianina, responsable de la pigmentación de la baya. También tienen ácidos fenólicos, gran contenido en fibra, vitaminas A, E y selenio, son

libres en grasas y sodio y bajos en calorías. Las antocianinas poseen la propiedad de proteger las paredes de los vasos sanguíneos y fortalecer la matriz de colágeno, mejorando el aspecto de la piel. Es un poderoso revitalizador de la memoria. Está demostrada su acción para proteger el ojo y regenerar daños provocados en la retina como la inflamación retinal, la degeneración macular, la retinitis pigmentaria, el glaucoma y las cataratas. Protege nuestro organismo de varios factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes, como la acumulación de grasa abdominal y los altos niveles de colesterol y azúcar en sangre. Refuerza el sistema inmunitario y tiene un gran poder antibacteriano, combate infecciones urinarias, oculares y bucales. Numerosos estudios avalan su eficacia en el tratamiento de algunos tipos de cáncer (colon, mama y leucemia).







## AÇAÍ

Es una fruta procedente de América del Sur similar a los arándanos que contiene grandes cantidades de antioxidantes (antocianinas). Destaca su contenido en hidratos de carbono y proteínas, muy recomendado en dietas deportivas. Entre sus componentes encontramos el ácido oleico, un compuesto cardiosaludable que ayuda a mantener un sistema circulatorio limpio y en plena forma. Destaca su riqueza en vitamina C, perfecta para reforzar nuestro sistema inmunológico, mejorar el aspecto de la piel y proporcionar energía. Tiene un alto contenido en fibra, sales minerales (principalmente de hierro y calcio) y vitaminas A, B y E, aminoácidos y fitoesteroles. A estas cualidades tenemos que sumar el sabor especial que nos brinda por sus matices entre ácido y dulce que lo convierte en un alimento único.



## GOJI

Las bayas de goji son pequeños frutos de color rojo intenso con un sabor entre arándano y cereza que crece en los valles de las montañas tibetanas de Himalaya. Su extraordinaria densidad de nutrientes es la responsable de la multitud de beneficios para la salud que se le atribuyen. Contiene gran cantidad de polisacárido, responsable de activar el sistema inmunológico, esteroides y ácidos grasos esenciales omega 3 y 6, aminoácidos, flavonoides como luteína y zeaxantina (muy importantes para el cuidado de la vista), carotenoides (pigmentos precursores de la vitamina A), betasitosterol (ayuda a reducir los niveles de colesterol y se emplea para tratar casos de impotencia sexual y de hiperplasia benigna de próstata), vitaminas B, C y E, además de minerales, sobre todo zinc, hierro, calcio, fósforo y magnesio. Contiene betaína, sustancia que produce un efecto positivo sobre el hígado, fisalina, compuesto que potencia el sistema inmune y ciperona, un sesquiterpeno conocido por sus propiedades beneficiosas para el corazón, la presión sanguínea y los problemas menstruales y empleado en los tratamientos de cáncer de cervix o cuello uterino.

## GRANADA

Las creencias populares ya admiraban los enormes beneficios de la Granada que ahora se van certificando mediante estudios científicos. Es rica en vitaminas C, B5, A y E, ácido fólico, calcio, hierro, potasio, fibra, fenoles y sustancias biológicamente activas como el polifenol punicalagina. Tomar cada mañana un vaso de zumo de granada puede aportarnos grandes beneficios. Está considerada como uno de los mayores antioxidantes, contiene punicalagina, un agente neuroprotector. Presenta un efecto cardioprotector, además es depurativa, favorece la eliminación de líquidos y toxinas, alivia los sofocos y otros síntomas en la menopausia. Refuerza las defensas naturales del organismo, mejora el aspecto de la piel y aumenta la vitalidad. Afrodisíaco, símbolo de fertilidad en muchas culturas. Incrementa la resistencia y la rápida recuperación en deportistas. Su efecto saciante la convierten en un aliado contra el sobrepeso, reduce la ansiedad y el estrés.



cáncer. Se le atribuyen propiedades beneficiosas para los pulmones y riñones (hiperuricemia, cálculos renales, hipertensión y retención de líquidos). Fuente de ácido fólico, especialmente recomendado en embarazo, niños, mujeres que toman anticonceptivos orales y anemia.

## POLYGONUM CUSPIDATUM

Este arbusto gigante originario de Asia, es conocido por sus propiedades medicinales desde hace miles de años. Popularmente se utilizan las raíces para tratar procesos inflamatorios de las vías respiratorias, cardiopatías y alergias. El interés en él ha crecido porque es una de las fuentes más importantes en resveratrol, una molécula con propiedades antioxidantes, anti agregante plaquetario, antihistamínico y antiinflamatorio bronquial. Según algunas investigaciones se ha observado que limita la proliferación de células cancerosas en algunos tipos de tumores. Según los estudios, parece actuar sobre el gen SIRT I y la expresión de sirtulinas, enzimas responsables de la regulación de la vida celular.

## BRÓCOLI

El brócoli es una de las hortalizas más nutritivas y beneficiosas para nuestro organismo. Es rico en carotenoides, concretamente luteína y zeaxantina, que actúan como protectores oculares y reducen el riesgo de trastornos cardiovasculares. Entre sus fitonutrientes encontramos indol, sulforafano y fenilisocianatos y antioxidantes (betacaroteno, vitamina C, selenio, superóxido dismutasa y zinc), que presentan un efecto protector al desarrollo de

# Complejo antioxidante

**Con algunos de los componentes más eficaces para combatir los radicales libres**

**Composición:** Extractos concentrados de Granada y de Polygonum rico en resveratrol, N-acetil-cisteína, superóxido dismutasa, quercetina, zinc, vitamina E y oligoelementos (selenio, manganeso, cobre).



# Infusiones



## Infusiones Piramidales

Disfruta de todo el sabor y el aroma de las tisanas ecológicas en forma de pirámide. Introducimos 4 nuevas referencias para deleitar tus sentidos y beneficiarnos de todas sus propiedades. **Té Yogui**, mezcla especiada con jengibre, cardamomo, canela, pimienta negra y clavo. **Té Chai**, té negro aromatizado con jengibre, cardamomo, canela, clavo y vainilla. **Té Rooibos, Jengibre y Limón**. No contiene teína. Digestiva, detox y un aliado para cuidar las vías respiratorias. **Manzanilla con anís**, para mejorar tus digestiones.

# Apícola

## Própolis

Esta sustancia resinosa procedente de la colmena, contiene una gran cantidad de nutrientes y moléculas activas y es apreciada por sus propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y cicatrizantes. Podemos encontrarlo formando parte desde jarabes, tinturas y cápsulas para reforzar las defensas y tratar infecciones, hasta ungüentos y cremas cicatrizantes y regeneradoras.



# Digestión



## Digesta plus

Facilita el proceso digestivo y previene la aparición de gases. Formulado con extractos de plantas carminativas y aperitivas y enzimas digestivos procedentes de la piña y la papaya. Enriquecido con probióticos que ayudan a repoblar la flora intestinal.

# Alimentación

## Condimentos

El uso de las especias en la cocina ayuda a resaltar el sabor de tus platos, reduce el consumo de sal y aporta numerosas propiedades beneficiosas al organismo. La cúrcuma, la pimienta, el eneldo, la nuez moscada, la canela, etc. Descubre la gran selección de especias y condimentos de que disponemos en Manantial de Salud.



# Superalimentos

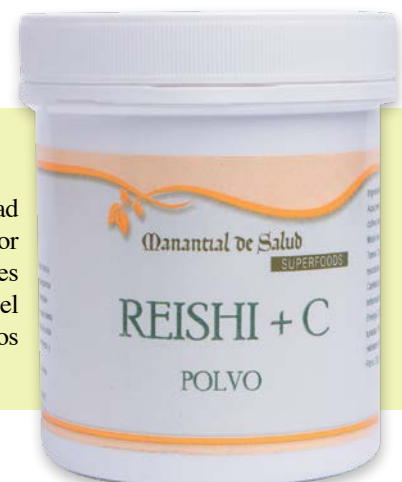
## Wheatgrass

Este popular producto de EEUU está elaborado a partir de las hojas del primer germinado de trigo que contiene una gran cantidad de nutrientes, entre ellos vitaminas, minerales, enzimas y clorofila. Es considerado un súper alimento y recomendado para mantener un estado de salud óptimo. Entre sus beneficios destacan su capacidad alcalinizante y desintoxicante así como favorecer el sistema circulatorio y el suministro de oxígeno, potenciando la producción de glóbulos rojos.





# Defensas

## Reishi + C

El Reishi (*Ganoderma lucidum*) es conocido en oriente como el hongo de la inmortalidad por sus múltiples beneficios sobre el organismo. Considerado un hongo adaptógeno por la capacidad de aumentar la vitalidad y bienestar general. Se le atribuyen propiedades como aumentar las defensas, regular los niveles de azúcar y colesterol y tonificar el organismo. La incorporación de Acerola aporta vitamina C, con lo que conseguimos potenciar los efectos del Reishi.



# Consejos online

Si te apasiona el mundo natural y quieres estar al día sobre consejos saludables, remedios tradicionales y novedades, puedes seguirnos en     dónde nos encontrarás como **manantialysalud**. Cada día publicamos nuevas entradas sobre fitoterapia, complementos alimenticios, aromaterapia, cosmética natural y mucho más.

Aquí algunos de nuestros contenidos:



Enriquece tus platos con **semillas de cáñamo**, un superalimento que aporta un sabor delicado y gran cantidad de nutrientes entre los que destacan proteínas, ácidos grasos esenciales omega 3 y 6, fibra y minerales. Aprovecha todos sus beneficios y sorprende a tus invitados.



La raíz de **saponaria** o hierba jabonera, un gran agente limpiador. En su composición encontramos saponinas, unas sustancias con capacidad de atrapar la grasa y eliminarla. Se emplea para la elaboración de jabones, champús, detergentes y dentífricos. Deberemos hervir 50g de raíz en 1 litro de agua durante 15 minutos. Dejar reposar al menos una hora y filtrar. Podemos añadir otras plantas como romero, ortiga o cola de caballo si queremos elaborar un “champú” que refuerce y mejore el aspecto del cabello.

*myconi*, es una planta endémica del Pirineo y las montañas de la mitad norte de Cataluña, crece en superficies rocosas, entre fisuras sombrías y florece entre mayo y julio. Es un excelente aliado del sistema respiratorio, sus hojas presentan propiedades balsámicas que ayudan a calmar la tos y favorecer la expectoración. Combinándola con gordolobo y macerándolas en aceite podemos obtener un eficaz aceite para aplicar externamente sobre las hemorroides, consiguiendo un alivio casi inmediato.



El **Rooibos**, un remedio para tratar la alergia de toda la familia. Su contenido en bioflavonoides, su acción suave, sin efectos secundarios y sin teína hacen del rooibos una opción segura y eficaz para prevenir y tratar los síntomas alérgicos incluso en niños y embarazadas.



En el fruto de la **aronia** encontramos una gran cantidad de antioxidantes que previenen el envejecimiento prematuro del organismo y favorecen la salud cardiovascular. Muy adecuado para deportistas y personas con mucho desgaste. Protege la salud ocular, especialmente ceguera nocturna y miopía. Es rico en vitamina C, contribuye a fortalecer las defensas y por su actividad antimicrobiana se recomienda contra las infecciones.



¿Conoces las propiedades de la **oreja de oso**? De nombre *Ramonda*



La **salvia** es una de las plantas más versátiles y la encontramos en multitud de remedios herbarios. Es antimicrobiana, útil en procesos infecciosos. En forma de enjuagues mejora afecciones de la cavidad bucal como gingivitis y llagas. Presenta un efecto estrogénico, ayuda a regular el ciclo menstrual y reduce algunos síntomas propios del climaterio como sofocaciones, irritabilidad y sudoración nocturna. Es tónica digestiva, se recomienda en casos de gastroenteritis y dispepsias. Es vigorizante, combate estados de debilidad y convalecencia y estimula el apetito.



¿Quieres reducir el consumo de carne? Un buen sustituto es la **soja texturizada**, un ingrediente muy utilizado en la cocina vegetariana. Con ella puedes elaborar salsas, croquetas, hamburguesas, albondigas y todo tipo de platos. Simplemente debemos hidratarla previamente o guisarla con un caldo, para conseguir una textura similar a la carne picada. Al tener un sabor neutro podemos condimentarla con las especias que más nos agraden. Aporta proteína y fibra y no contiene colesterol ni grasas saturadas.



Si tienes el colesterol alto te presentamos **Micro barley-25**. Es un micronizado de cebada rico en beta-glucanos, soluble en líquidos. El consumo de 3g de beta-glucanos al día contribuye a mantener los niveles normales de colesterol sanguíneo.



El **Harpagofito** y la **Cúrcuma** son dos de las plantas más utilizadas para combatir la inflamación y el dolor de forma natural. **Harpacur MSM** contiene, además, activos que refuerzan esta acción, mejorando la salud de las articulaciones. Ingredientes: extractos concentrados de harpagofito, cúrcuma y boswellia, bromelaína, MSM, superóxidodismutasa, cromo y manganeso.



El **eleuterococo** combate eficazmente la fatiga y el estrés. Aumenta la capacidad de concentración y el rendimiento intelectual y físico, muy útil para estudiantes en época de exámenes y deportistas. Devuelve la fuerza y vitalidad en situaciones de trabajo prolongado o convalecencia. Conocido como ginseng siberiano, se administró a astronautas rusos para afrontar programas espaciales.



La **Rosa de Jericó** es una de las plantas más antiguas y mágicas que se conocen. Viaja a lo largo del desierto arrastrada por el viento y puede permanecer cerrada durante muchos años. En contacto con el agua se vuelve a abrir, recobrando su frescura y belleza. Es considerada un preciado amuleto para bendecir el hogar, ahuyentando las malas influencias y atrayendo la paz, el poder y la abundancia. Según la leyenda confiere suerte en los negocios, habilidad en el trabajo, salud, fuerza y felicidad. Se piensa que es capaz de transformar las energías negativas en positivas del lugar donde se encuentre.

# SABIAS QUE:



## Espino amarillo, fuente de Omega 7.

El aceite de espinos amarillo se ha utilizado tradicionalmente para ayudar a disminuir diferentes afecciones causadas por enfermedades en la piel y en las mucosas, al mismo tiempo que mantiene nutridos y con una óptima estructura a estos tejidos, debido a su gran aporte en el ácido graso omega-7. El ácido palmitoleico (omega 7) ayuda a la regeneración y nutrición de la piel, en casos de eccemas, dermatitis atópicas y psoriasis, y de la mucosa gástrica, oral y genitourinaria, entre otras, además de actuar como antioxidante frente a los tóxicos de nuestro organismo. Se trata de un ácido graso monoinsaturado que está presente en concentraciones considerables en la piel y las mucosas. Las principales propiedades que se le atribuyen son: **antiinflamatorio**, ayuda a paliar o mejorar los síntomas de determinadas afecciones de la piel, como dermatitis, eccema y psoriasis, o de mucosas, como úlceras gástricas y pépticas, y actúa en la inflamación vaginal, entre otras. **Analgésico suave**, actúa sobre el dolor causado por las afecciones en la piel y en las mucosas. **Antioxidante**, protege frente a determinadas sustancias, como los radicales libres. **Nutritivo**, tanto de la piel como de las mucosas. Diversos estudios certifican el uso de omega-7 como ayuda en diversas enfermedades epiteliales.



Melatonina

## Melatonina, una ayuda para regular el ritmo del sueño.

La melatonina es una sustancia natural producida por la glándula pineal que determina el ciclo sueño-vigilia. Se recomienda para recuperar el ritmo circadiano en casos de personas que deben efectuar vuelos transmeridianos (síndrome del jet-lag), trabajadores en turnos rotativos, personas con una disminución de la calidad y/o cantidad del sueño vinculada a una disminución progresiva de su producción endógena o personas con desincronización de los patrones normales del sueño por causas socio-laborales. Se administra en forma de comprimido sublingual o gotas, entre 30 minutos y 1 hora antes de acostarse. La puedes encontrar en los herbolarios y tiendas de dietética y nutrición.



## Las nueces de lavado se utilizan desde hace siglos como detergente.

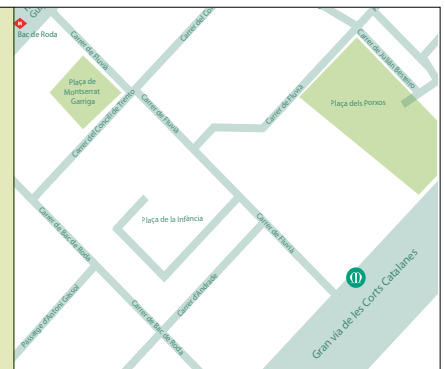
Son las frutas de un árbol originario de la India (*Sapindus mukorossi*), conocido como "árbol del jabón". Éstas, una vez maduras, se secan y pelan, su cáscara es rica en saponinas con unas notables propiedades detergentes. Su uso es muy simple: Se colocan 5-6 cáscaras en un saquito de algodón dentro de la lavadora con la ropa. Las cáscaras se pueden reutilizar 2 o 3 veces para lavados a 30-40 °C y 1 o 2 veces para lavados a 60-90 °C. No es necesario añadir suavizante porque la ropa no sufre la agresividad de los detergentes químicos. Al no aportar perfume, si lo deseamos podemos añadir unas gotas de aceite esencial de lavanda o limón para conseguir un aroma natural. Podemos elaborar un jabón concentrado con 20-30 cáscaras en un litro de agua hirviendo, mantener la ebullición a fuego lento durante 5 minutos para después dejar enfriar. El jabón obtenido se puede utilizar directamente en la lavadora, para lavados a mano, como producto de limpieza general del hogar, como lavavajillas, incluso como champú para animales o insecticida natural para el cuidado de plantas. Un producto biodegradable que ayudará a mantener el medioambiente.



## Manantial de Salud

### SANT MARTÍ

Le invitamos a visitar el Manantial de Salud del barrio de Sant Martí, donde encontrará la mejor selección de plantas medicinales, aromáticas y culinarias, tés, productos apícolas, alimentación ecológica, complementos dietéticos y cosmética natural. Con el asesoramiento personalizado de nuestros profesionales de la Salud. Ofrecemos servicios de dietista, terapia floral de Bach y masaje terapéutico. Infórmese.



Gran Via de les Corts Catalanes, 1003  
Cerca de  Bac de Roda  
Tel. 93 266 18 13

# EL MARRUBIO

*Marrubium vulgare* es una planta vivaz de hasta un metro de altura, con numerosos tallos cuadrados, hojas redondeadas, flores blancas que se aglomeran en gran número en las axilas de las hojas superiores. La encontramos en forma abundante y espontánea en toda nuestra geografía. Es una planta clásica en la flora medicinal de nuestro país. El marrubio tiene un color grisáceo-blancuino, presenta abundante vello y desprende un olor característico. Florece a partir del mes de mayo.

En su composición encontramos cantidades variables de marrubina, una lactona diterpénica de sabor amargo, pequeñas cantidades de esencia, taninos, flavonoides y saponósidos.

De sus muchas propiedades podemos destacar que es un excelente tónico estimulante, balsámico, fluidificante bronquial y ligeramente diurético.

Por su carácter amargo, se emplea como tónico estomacal y estimulante de la función hepática. Es un excelente febrífugo. Garnier y Vannier lo han experimentado en fiebres

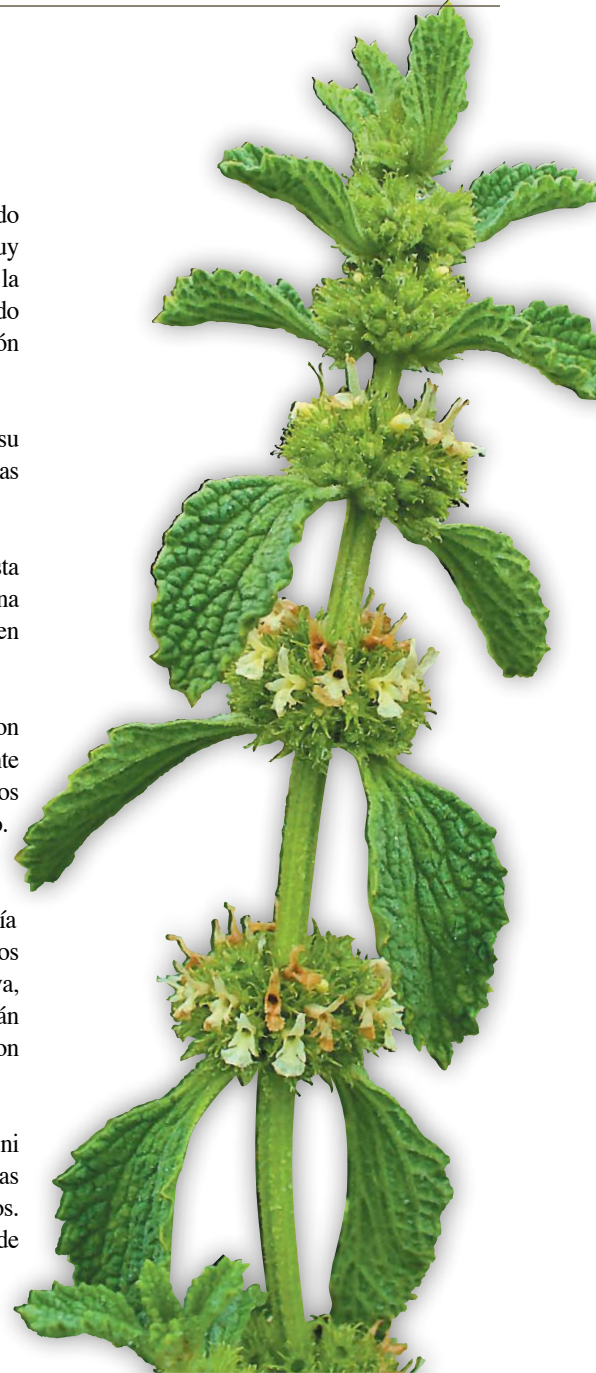
tifoideas y tuberculosis y han establecido que ejerce una acción antitérmica muy notable caracterizada por el descenso de la temperatura, la mejoría rápida del estado general y un acortamiento real de la duración de la enfermedad.

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

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

En el contexto actual de la medicina y con la experiencia de haber trabajado durante muchos años con esta planta entendemos su uso especialmente como preventivo. Personas con problemas bronquiales importantes, para los que un simple resfriado se puede convertir en una patología muy grave, tomando todo el invierno dos infusiones al día de una mezcla de malva, malvavisco, yemas de pino y marrubio verán como estas crisis no llegan y si aparecen son mucho menos graves.

Y todo ello sin ninguna contraindicación ni efecto secundario conocido, excepto para las personas que no toleran los sabores amargos. Marrubio, Malruví, Lekugi, Marroio, una de las joyas de nuestra flora medicinal.



## Consultorio

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

Vivo en el Pirineo y en invierno tengo mucho frío en los pies, cada año se repite y por mucho que me abrigue sigo sin poder solucionar este problema. ¿Me podrían aconsejar algún producto?

*Cristina Muñoz (Alp)*

Un remedio eficaz para producir calor localizado en los pies son los aceites esenciales de efecto calorífico o rubefaciente. Recuerdo que antaño las personas mayores que tenían este problema utilizaban semillas de mostaza, machacaban unas 15 o 20 semillas en el mortero (preferentemente la variedad mostaza roja) y, una vez en polvo, la ponían dentro del calcetín. La fricción hacía que el aceite esencial produjera una acción rubefaciente importante y los pies se mantuvieran calientes.

Hoy en día, siguiendo la misma idea, se puede preparar una mezcla de unos 30ml de aceite de almendras al que añadiremos 20 gotas de aceite esencial de jengibre, y lo utilizaremos para realizar masajes en los pies por la mañana. Seguramente este problema se solucionará de inmediato.

Saludos, *L. Teixé*

