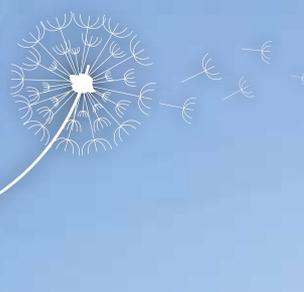


EMANA



Revista informativa de Manantial de Salud

Ejemplar gratuito | Verano 2021

TRADICIÓN
Sahumerios energéticos

ANEMIA
Tratamiento natural

PROTECCIÓN SOLAR
¿Qué debemos saber?

FLORA DEL ENTORNO
Meliloto

49 Superfoods,
Alimentos poderosos

Un verano saludable

Con el verano llegamos a la estación de la luz, los días son más largos y calurosos. Recibimos la máxima energía solar y nuestro cuerpo se adapta a este nuevo ciclo con más facilidad.

Las vacaciones mejoran nuestro estado de ánimo, vivimos más relajados, salir de la rutina nos llena de motivación. Si podemos, disfrutemos de compartir parte de nuestro tiempo con la naturaleza. Salir al bosque, pasear por la montaña y respirar profundamente o impregnarnos de los beneficios que nos aporta un baño en el mar. Todo ello a horas prudentiales y tomando las precauciones necesarias para evitar cualquier contratiempo, quemadura o insolación.

El Sol es indispensable para la vida y por tanto también para el organismo humano.

Nos ayuda a reponer los niveles de vitamina D, necesaria para una salud óptima ya

que fortalece el sistema inmune, fomenta un mejor estado de ánimo y ayuda a mantener los huesos fuertes y sanos. La alimentación preferiblemente ligera y fresca, en la que esté presente la fruta de temporada. La hidratación debe ser constante a lo largo del día, bebamos agua, licuados vegetales, zumos de frutas o batidos. Como siempre, las infusiones frías o calientes pueden solventar algunas de las situaciones típicas de verano.

La decocción, una vez fría, de avena sativa, cola de caballo y ortiga actúa como un tónico reconstituyente que repondrá los minerales que hayamos podido perder con el sudor, a la vez que refuerza el organismo, combate la fatiga, mejora el estado de ánimo, el aspecto de piel, cabello y uñas, y nos refresca. Las tisanas para la retención de líquidos o

que estimulen la circulación nos ayudarán a sentirnos menos pesados e hinchados.

Si nos cuesta dormir, una infusión con amapola, pasiflora y lúpulo nos ayudará a relajarnos y a conciliar el sueño.

En esta época son frecuentes las infecciones de las vías urinarias, debemos incrementar la toma de agua, zumo de arándano rojo y los preparados herbales de gayuba, cola de caballo, abedul, estigmas de maíz y brezo. Los viajes pueden alterar las deposiciones, provocando estreñimiento o descomposición. El uso de probióticos o infusiones reguladoras del tránsito intestinal son una buena opción.

¡Disfruta de un feliz verano!

L. Teixé, Manantial de Salud

EMANA, la revista del Manantial de Salud

Edita: Herbocat S.L. © Julio 2021.

Dirección: Núria Teixé.

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

Colaboraciones: Dr. Oriol Camerino, Lorenzo Teixé,

Trini Ferran, Isabel de Mingo, Marina Sánchez.

Fotografía: Marc Muñoz

Depósito legal: B-18854-2009

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

Publicidad: info@manantial-salud.com

Foto portada: Vall de Núria

Nuestras tiendas

En Barcelona:

C/ Mercaders, 7	93.319.19.65
C/ Xuclà, 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, 82-84	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

Herbolari Gran Vida, Gran Via, 748 local 5 - 93.532.17.36 | 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: Tela Marinera, Av. de la Vila, 16 - 93.838.51.77 En Valls:

Centre Obsidiana, Miralbosc, 3 - 658891211 En Vila-seca: Herbolari Farigola & Romaní, Major, 18 esq. - 877058911 En

Esplugues de Llobregat: Bumbutea, C/ Mossen Jacint Verdaguer, 38 - 93.372.26.18

Online

www.manantial-salud.com



manantialysalud en



Protección solar

Uno de los aspectos más importantes que debemos cuidar los días de verano es la exposición solar. Es fundamental utilizar protectores que nos protejan de los rayos UVA y UVB para mantener una piel saludable.



Los **filtros físicos** también se conocen como minerales o inorgánicos. Actúan a modo de espejo, absorben la radiación UV y la reflejan. Actúan inmediatamente una vez aplicados. No se absorben, permanecen en la superficie de la piel y son bien tolerados por las pieles más delicadas. Son los recomendados en pieles sensibles y en bebés mayores de 6 meses. No tienen un impacto negativo sobre el ambiente.

En el INCI de los productos se encuentran como Óxido de zinc o Dióxido de titanio.

Los problemas que presentan es que tienen una textura pesada y son difíciles de extender. Al permanecer en la superficie es fácil que se pierdan con cualquier roce y dejen de ser efectivos. El uso de nanopartículas de filtros físicos solucionan parte de este problema al hacer la textura más agradable y fácil de aplicar, aunque podría repercutir negativamente sobre el ambiente.

La opción más eco-friendly y mejor tolerada por pieles sensibles son los filtros minerales sin nanopartículas.

Los rayos UVA representan un 95% de la radiación ultravioleta, tienen menos energía pero penetran hasta la dermis. Generan radicales libres que favorecen el envejecimiento y la aparición de manchas en la piel. Los rayos UVB representan alrededor del 5% de la radiación que llega a la tierra. Tienen más energía pero no penetran en la piel, se quedan en la epidermis, la capa más superficial. Son responsables de activar la melanina y broncearla, pero también provocan quemaduras solares.

¿Qué tipo de protector solar escogemos?

Diferenciamos dos tipos de ingredientes que tienen la función de protegernos contra la radiación UV: los **filtros químicos** y los **filtros físicos**.

Ambos tienen sus pros y sus contras, por lo que son complementarios. Generalmente los protectores solares combinan ambos tipos para obtener los beneficios de los dos y ofrecer una protección más completa.

Filtros químicos vs físicos

Los **filtros químicos**, también llamados orgánicos, son sintéticos y actúan una vez son absorbidos por la piel. Se recomienda aplicarlos entre 15 y 30 minutos antes de la exposición al sol y debemos renovarlos cada 2 horas. Al recibir la radiación UV la transforman en energía calórica y la devuelven al ambiente.

Los más utilizados aparecen en la lista de ingredientes (INCI) como: Oxybenzone, Octinoxate, Avobenzone, Octisalate, Octocrylene y Homosalate.

Uno de los problemas que presentan es que no son fácilmente degradables y pueden tener un impacto medioambiental. De hecho, algunos países tienen prohibido su uso por este motivo. Otro factor en contra es que, al ser absorbidos por la piel, pueden causar reacciones de sensibilidad o irritación. Su uso es muy controvertido por la posibilidad que tengan efectos negativos sobre la salud, aunque no hay estudios concluyentes. Algunas asociaciones no recomiendan los protectores que contengan oxybenzone (bezophenone 3) por un posible efecto sobre el sistema hormonal.

Indistintamente del protector que escogamos, es importante que sigamos unas pautas para protegernos del sol:

- Evitar las horas más soleadas: de 11 a 16h.
- Utilizar protectores solares de amplio espectro (UVA + UVB).
- Utilizar una protección mínima de 30.
- Ir reaplicando el protector a menudo.
- No permanecer demasiado tiempo expuestos.
- Decantarnos por aquellos que son resistentes al agua.
- Hidratarnos con frecuencia.
- Posteriormente a la exposición, aplicar una crema hidratante, calmante y protectora con aloe vera y caléndula.



Anemia: Aspectos generales

La anemia es una enfermedad que se caracteriza por la disminución de la cantidad de glóbulos rojos de la sangre. Estas células son las encargadas de suministrar oxígeno a los tejidos y transportarlo unido a la hemoglobina, una proteína rica en hierro que está en su interior. La sangre, al pasar por los pulmones, fija el oxígeno y suelta el CO₂ que proviene del metabolismo celular.

Debido a sus múltiples causas, la clasificación de las anemias es compleja y hay que valorar los diversos parámetros que se observan en un hemograma. Estos son el tamaño de los hematíes, la concentración de la hemoglobina en su interior y la capacidad de la médula ósea de regenerarlos.

De una manera más simple, en función de cuál sea la causa de la anemia podemos ver:

Anemia ferropénica: es el tipo más común que produce como consecuencia de la carencia de hierro en el organismo.

Anemia por deficiencia de ácido fólico o megaloblástica: si la alimentación no aporta la cantidad suficiente de este nutriente, los glóbulos rojos aumentan de tamaño aunque están en menor número.

Anemia por déficit de vitamina B12: esta desempeña un papel importante en la producción de glóbulos rojos a nivel de la médula ósea. Esta anemia se produce por causas alimentarias deficitarias de esta vitamina o falta de absorción como en la celiaquía, el alcoholismo o la toma descontrolada de antiácidos. En ocasiones el estómago no produce la cantidad suficiente de una proteína (factor intrínseco) que favorece la absorción de la vitamina B12, ocasionando la llamada anemia perniciosa.

nando la llamada anemia perniciosa.

Anemias causadas por enfermedades crónicas: ciertas enfermedades de origen inflamatorio, trastornos del sistema inmunitario, infecciones crónicas, cirrosis, o cáncer pueden afectar negativamente a la producción de glóbulos rojos.

Anemia drepanocítica: es hereditaria y se caracteriza por la alteración de la hemoglobina al cambiar la forma de los glóbulos rojos, lo que reduce la cantidad de oxígeno que estos son capaces de transportar hasta los tejidos.

Anemia hemolítica: en ella hay destrucción de hematíes debido a una reacción del sistema inmunitario que forman anticuerpos contra los glóbulos rojos y los destruye.

Con todo, la anemia se puede producir por causas más genéricas, como son una alimentación insuficiente, hemorragias, la acción de algunos medicamentos (la quimioterapia en el caso del cáncer), el embarazo, etc.

Los síntomas que se desarrollan debido a la anemia incluyen fatiga, cansancio, debilidad, palpitaciones, palidez (si es muy marcada). Si persiste y no se pone tratamiento, puede evolucionar hacia cuadros de hipotensión severa con shock e incluso complicaciones cardíacas como angina de pecho o infarto de miocardio.

Para su correcto diagnóstico tenemos que pedir un hemograma completo, en el que se examinan diferentes componentes de la sangre como la hemoglobina, el recuento de reticulocitos o pruebas para determinar las concentraciones de hierro y sus depósitos. El tratamiento de la anemia depende de su tipo, la causa y la gravedad de la enfermedad. Los tratamientos pueden consistir en cambios en la alimentación, la administración de suplementos nutricionales, medicamentos o intervenciones quirúrgicas para hacer frente a la pérdida de sangre.

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

Fitoterapia y Anemia

Se consideran plantas con acción antianémica aquellas que aportan nutrientes deficitarios como hierro o vitaminas del grupo B, así como las que presentan una acción hemostática y evitan las pérdidas sanguíneas internas.



Alfalfa (*Medicago sativa*)

La alfalfa es rica en vitaminas, proteínas y minerales, por lo que es una planta recomendada para mejorar estados de agotamiento crónico y anemia. Debido a su alto contenido en hierro y en vitamina K se considera útil para combatir ciertas anemias carenciales, aquellas asociadas con niveles de hemoglobina y hematocrito reducido por déficits nutricionales. También puede contribuir en las anemias hemorrágicas por su alto contenido en vitamina K, involucrada en la coagulación sanguínea. Entre otros componentes también encontramos un alto porcentaje de calcio, fósforo y potasio, vitaminas del complejo B, C, D, E, betacarotenos, antioxidantes, oligoelementos, enzimas y aminoácidos esenciales. Podemos consumirla en brotes tiernos, jugo fresco, infusión, polvo o cápsulas.



Ortiga verde (*Urtica dioica*)

Su riqueza en hierro y clorofila hace de las hojas de ortiga un remedio antianémico. Contiene además calcio, silicio, zinc, cobre, magnesio y vitaminas. Se considera una planta reconstituyente, recomendándose en personas con problemas de mineralización, cansancio, debilidad y convalecencia. Es hemostática, capaz de detener hemorragias, indicándose en anemias hemorrágicas, mujeres que sufren dismenorrea, trastornos relacionados con la menopausia, así como otro tipo de hemorragias, como las nasales. Presenta propiedades diuréticas y depurativas de la sangre.

Podemos utilizarla como una verdura más para elaborar caldos, tomar el zumo de la planta fresca, la hoja en polvo o preparar una infusión.



Bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*)

Planta que crece de forma natural en regiones templadas de Europa, habitual en los campos de la península Ibérica. Se recolectan las sumidades floridas y las hojas con fines medicinales. En su composición encontramos flavonoides, alcaloides como la bursina, colina, acetilcolina, vitamina C, taninos y abundantes minerales. Es una buena opción para detener hemorragias, útil para prevenir menstruaciones abundantes y regular el periodo, combatiendo así posibles estados de anemia. Es un excelente cicatrizante en heridas cutáneas con sangrado. Por su capacidad astringente es eficaz en el tratamiento de varices y hemorroides. Además presenta un efecto tónico en caso de hipotensión y es un buen antidiarreico y diurético.



Espirulina

(*Spirulina platensis*, *S. maxima*)

Es una alga microscópica que crece en aguas cálidas y cristalinas, con forma de espiral, de color azul verdoso por la presencia de clorofila y ficocianina. Proporciona una alta concentración de proteína completa de alta calidad fácilmente digerible. Contiene una sorprendente variedad de elementos nutritivos: proteínas, aminoácidos

(contiene los 8 esenciales), vitaminas A, B, C, D, E, F y K, minerales (yodo, potasio, magnesio, hierro, fósforo y azufre), ácidos grasos esenciales, proteínas, ácidos nucleicos, clorofila y una amplia gama de fitoquímicos. Parece ser que el consumo de vitaminas y minerales en esta fuente natural es ventajoso con respecto a sus análogos sintéticos, ya que se encuentran enlazados a complejos de proteínas, hidratos de carbono, lípidos y quelatos que en su conjunto, son fácilmente asimilables por el organismo. El contenido en hierro, ácido fólico y vitamina B12 la hacen especialmente útil en casos de anemia. Se recomienda la toma de 2 a 3g de espirulina al día para aumentar los niveles de energía y recomfortar el organismo.



Moringa (*Moringa oleifera*)

También conocida como "árbol de la vida" es un majestuoso árbol originario de la India y utilizado por la medicina Ayurveda para afrontar multitud de dolencias.

Sus hojas son uno de los alimentos más completos, en las que están presentes cantidades importantes de vitaminas A y C, calcio, potasio, hierro, fósforo, magnesio y proteínas de alto valor nutricional. Contribuye en la lucha contra la desnutrición y la anemia en los países más desfavorecidos. Uno de los principales atractivos es su destacado poder antioxidante, con un valor ORAC (capacidad de absorción de radicales de oxígeno) muy alto.

Es un árbol de rápido crecimiento, con gran resistencia a la sequía y una flor extremadamente mielífera, por lo que se ha ganado el nombre de árbol milagro. Podemos consumirla en forma de cápsulas o añadiendo una cucharadita de las hojas en polvo en agua o licuado vegetal.



Nutrición y Anemia

Para poder disponer de una buena reserva de Hierro y cubrir las necesidades diarias de este mineral, es importante tener en cuenta dos aspectos: La cantidad diaria de hierro que consumimos con los alimentos y asegurar que este hierro sea asimilado por el organismo, pues de lo contrario el organismo no podría disponer de él.

Cuando existen deficiencias orgánicas de hierro, es importante evaluar la dieta de forma general, asegurando todos los nutrientes y circunstancias que puedan interferir en la absorción y destino funcional del hierro.

Consejos dietéticos para el aporte y asimilación de hierro:

En nuestra dieta debe haber siempre la cantidad suficiente de hierro necesario para cubrir las cantidades diarias recomendadas. Acompañar con alimentos ricos en vitamina C. Podemos añadir perejil crudo en los platos directamente, en aliños con aceite de oliva, vinagretas de aceite, limón, ajo y perejil. También podemos acompañar todas las comidas con medio limón y rociar con este la ensalada o añadir unas gotas directamente en el vaso de agua. Otra importante fuente de vitamina C es el pimiento crudo. Tener presente en nuestras comidas: levadura de cerveza, germen de trigo, gomasio, semillas, frutos secos. Añadir 1 cucharadita de postre de alguno de ellos o combinarlos al gusto, aportará un montón de minerales y vitaminas a nuestros menús.

Remojar las legumbres o tomarlas en forma de germinados, tostar los frutos secos y consumir pan elaborado por fermentación natural, aumentan la biodisponibilidad.

Las algas son una gran fuente de minerales y vitaminas. Incorporarlas a nuestra dieta (siempre que no tengamos ningún problema con la glándula tiroidea) nos asegurará hierro y vitamina C, alga dulce, wakame, kombu, hiziki, cochayuyo. El alga espirulina (alga de agua dulce) se puede tomar en polvo, escamas o comprimidos.

Favorecen la absorción de hierro

Hierro tipo hemo: carne (sobre todo ternera), pollo, huevo y pescado

Ácido fólico: Presente en vegetales de hoja verde y, en menor cantidad, en legumbres y frutos secos, levadura de cerveza, gomasio, semillas de girasol y calabaza, germen de trigo.

Vitamina B12: En alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos y lácteos) o como suplementos en la levadura de cerveza y alga espirulina.

Vitamina C: La encontramos en frutas y verduras frescas y crudas (de esta forma conservan mayor cantidad de vitamina C), perejil fresco, superfoods como camu-camu, amla, lúcumo y maca.

Vitamina A y betacaroteno: La pro-vitamina A está presente en hortalizas de color rojo y naranja (zanahoria, tomate, boniato...).

Ácido cítrico: presente en frutas como limón, naranja y mandarina.

Ácido málico: lo encontramos en frutas y verduras como manzanas verdes, albaricoques, cerezas, arándanos y tomates.

Fructosa: se encuentra de manera natural en la miel, frutas y verduras.

Flavonoides: presente en brócoli, manzanas, uvas, naranjas, perejil o arándanos.

Presencia de proteínas en la dieta.

Dificultan la absorción de hierro

El **hierro tipo no hemo** (vegetal) es más difícil de absorber que el tipo hemo, pero mejoraremos su asimilación si lo acompañamos de vitamina C

Taninos: La toma de té, café junto con las comidas reduce la biodisponibilidad de hierro. Los tomaremos después de las comidas.

Oxalatos: abundan en espinacas, acelgas, cacao y remolacha.

Ácido fítico: Presente en cereales de grano completo, legumbres y frutos secos. Sus efectos se pueden contrarrestar añadiendo vitamina C o carne a los platos.

Fibra insoluble: salvado de trigo, granos integrales y hortalizas

Ácido acético: presente en el vinagre y como estabilizador de pH y conservador de productos elaborados (salsas y sazonadores líquidos, embutidos, panadería, etc.)

Exceso de calcio, cobalto, cobre, zinc, cadmio y manganeso (por su interacción con el hierro). Si tomamos suplementos de calcio, debemos separarlos de las comidas principales para evitar su interacción.

Carencia de proteínas en la dieta

Por Isabel de Mingo Hernando
Dietista y Terapeuta floral

Sahumerios energéticos

El término “sahumar” significa quemar elementos naturales (hojas, resinas, flores, maderas) con la intención de generar un humo aromático para perfumar el ambiente o proceder a su purificación. Es una práctica muy antigua practicada por numerosas culturas. El principal objetivo es repeler la energía negativa y atraer la positiva. Esta creencia se mantiene a día de hoy, utilizándose para la limpieza energética y espiritual, rituales con distintos propósitos, despejar la mente durante la meditación, calmar la ansiedad y aumentar la creatividad.



La tradición popular ha hecho uso de un gran número de especies vegetales con fines determinados. Algunos de los más utilizados son:

Palo Santo (*Bursera graveolens*). La madera de palo santo proviene de árboles que han finalizado su ciclo y mueren de manera natural. Se cree que tiene un papel protector y aleja los malos espíritus del lugar donde se quema. El aroma es intenso y penetrante, con un toque sutilmente cítrico y ligeramente dulce, impregnando el ambiente de una sensación de armonía, paz y tranquilidad. Se encuentra en regiones de Sudamérica, donde recibe el nombre de “madera sagrada”.

Incienso (*Boswellia sp.*). Originario de Oriente medio, su uso se ha extendido a todo el mundo. Se cree que proporciona concordia en el hogar y entre las personas que lo habitan. El aroma que se desprende al quemar la resina ayuda a equilibrar las emociones, alivia la ansiedad y la depresión. Se le atribuye la capacidad de atraer la suerte y la fortuna de distintas formas:

economía abundante, salud, relaciones duraderas, trabajo estable y bienestar sentimental.

Salvia (*Salvia sp.*). Los sahumeros de salvia son unos de los más reconocidos. Generalmente se utilizan con fines energéticos, para favorecer la claridad mental, la alegría y la calma.

Sándalo (*Santalum album*). Su aroma está presente en rituales de la India. Se asocia a la meditación, favorece el descubrimiento del yo interior, además de limpiar energías negativas. Se sugiere para quienes desean santificar algún área de su casa.

Lavanda (*Lavandula sp.*). Está relacionada con el amor, la atracción y el romance. Se cree que es ideal para rituales relacionados con la pareja, además de calmar estados de ansiedad e insomnio.

Podemos elaborar nuestro propio sahumero formando ramilletes de planta seca. Entrelazamos las ramas seleccionadas con un

hilo de algodón y anudamos los extremos. Si utilizamos resinas o madera necesitaremos un recipiente o incensario y una pastilla de carbón vegetal (opcional).

Una vez dispongamos del sahumero en combustión, podemos disfrutar del aroma que desprende o empezar con nuestro ritual.

¿Cómo se realiza el ritual?

En primer lugar debemos tener claro el objetivo del sahumado y visualizarlo en todo momento. Seguidamente encendemos el sahumero y lo dejamos arder un poco. Al consumirse el fuego empieza a desprenderse el humo. En este momento recorremos la habitación que queremos “sanar”, haciendo movimientos en el sentido de las agujas del reloj. Si queremos sahumar una persona, empezaremos por los pies y subiremos hasta la cabeza con movimientos circulares.

Finalmente respiramos profundamente y pensamos en aquello que nos llena y nos hace felices.

Aunque es una técnica segura, debemos tomar algunas precauciones:

- Vamos a utilizar fuego, así que debemos tener mucho cuidado. Mantener alejados a los niños y aquellos productos sensibles al calor o inflamables.

- Realizarlos de forma puntual. No debemos sobrecargar la estancia de humo porque a la larga podría tener una repercusión negativa a nivel pulmonar. Deberían abstenerse las personas asmáticas o con problemas respiratorios.

- En caso de aplicarlos sobre una persona, siempre manteniendo una distancia prudencial y evitando que respire el humo directamente. Podemos solucionarlo posicionando a la persona de espaldas.

Superfoods: Un plus para tu salud

Una alimentación variada y equilibrada, acompañada de un estilo de vida sano, ejercicio moderado y descanso, son los pilares fundamentales para conseguir un estado de salud óptimo. Nos encontramos inmersos en la moda de los superfoods, alimentos ricos en nutrientes especialmente beneficiosos para la salud y el bienestar, concentrados de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, grasas poliinsaturadas y fitonutrientes.

No debemos olvidar que ningún alimento por sí solo puede prevenirnos de alguna enfermedad, pero es interesante incluirlos en una dieta equilibrada como la dieta mediterránea, en la que abundan las frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos y el aceite de oliva.

La lista de superalimentos es cada día más amplia. A continuación mencionamos algunos de ellos.



Semillas de Chía

Las semillas de chía (*Salvia hispanica*) son una excelente fuente de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6. El elevado contenido en omega 3 les otorga propiedades antiinflamatorias, antitrombóticas y vasodilatadoras y ayuda a regular la presión arterial y el colesterol. Contienen un elevado nivel de fibra, antioxidantes, vitaminas del grupo B, proteína (no contienen gluten), minerales como el calcio, magnesio, potasio, fósforo, hierro, zinc y manganeso. Son fáciles de digerir y sus nutrientes son rápidamente asimilados por el organismo. Recientemente ha aumentado su popularidad como alimento de apoyo en las dietas de control de peso. Debido a la acción conjunta de la fibra, los ácidos grasos omega 3 y la proteína, reducen los antojos de otros alimentos al sentirnos llenos más rápido. La forma más común de consumirlas es dejándolas en remojo con agua o zumo, se formará un gel que podemos agregar a batidos, mezclar con aliños de ensaladas, postres o consumir directamente.



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 del Himalaya. Su extraordinaria densidad de nutrientes es la responsable de los beneficios saludables que se le atribuyen. Contiene gran cantidad de polisacáridos, responsables de activar el sistema inmunológico, esteroides y ácidos grasos esenciales omega 3 y 6 y aminoácidos. Debido a su elevado contenido en antioxidantes se conoce como fruta de la inmortalidad, ya que reduce el estrés oxidativo en el cuerpo, una de las principales causas del envejecimiento.

Contiene flavonoides como luteína y zeaxantina (importante 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 como zinc, hierro, calcio, fósforo y magnesio. Las podemos utilizar para enriquecer nuestros batidos, ensaladas, platos principales y postres.

Baobab

El fruto de este majestuoso árbol africano aporta gran cantidad de micronutrientes saludables que ayudan a mantener un estado óptimo de huesos, sangre, piel y corazón. Conocido como "árbol farmacia", la fruta de baobab se ha utilizado medicinalmente durante siglos para tratar todo, desde fiebres, malaria y problemas gastrointestinales a deficiencia de vitamina C. Presenta

una gran concentración de vitamina C, un potente antioxidante del organismo que retrasa el envejecimiento celular, potencia el sistema inmunológico y contribuye a la formación de colágeno y elastina, dos proteínas estructurales que dan firmeza y elasticidad a la piel. Aporta hierro, interesante para combatir la anemia y la fatiga. Su elevado contenido en potasio, ayuda a regular la tensión arterial. La presencia de calcio y magnesio fortalece los huesos. Se comercializa en polvo, que podemos agregar fácilmente a zumos y batidos.



Maca

Es una planta herbácea anual nativa de Perú que se cultiva en poblaciones ubicadas entre 3.000 y 4.500 metros de altitud. Este tubérculo presenta un alto valor nutritivo, es rico en proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y sustancias con efecto estimulante. Se considera que mejora el sistema inmunitario, favorece la fertilidad, el equilibrio hormonal en las mujeres y potencia la actividad sexual en hombres y mujeres, contrarresta el estrés y el agotamiento físico y mental. Se recomienda mezclar una cucharadita de postre en agua, zumo o infusión para conseguir recuperar nuestra vitalidad diaria.

Açaí

Esta fruta tropical nativa de América del sur y ampliamente extendida en Brasil, guarda una de las mayores concentraciones de nutrientes en su interior. Destaca el elevado porcentaje de antioxidantes como las antocianinas.



Es una excelente fuente de vitamina A, fitoesteroles y ácidos grasos esenciales (omega 3, 6 y 9). Contiene calcio, hierro, zinc, vitaminas B1, B2, B3, C y E. La pulpa de açaí contiene tanta fibra como azúcar, lo que contribuye a una lenta absorción de los mismos aportando saciedad. Su consumo es habitual en los deportistas por aportar mucha energía al instante, proteínas de alto valor biológico y antioxidantes. Tomar cada mañana 1 cucharadita de postre de açaí mezclada en un zumo es una buena manera de empezar el día, nos dará energía y nos dotará de nutrientes que inciden directamente en nuestra salud.



Chlorella

Es una microalga esférica, unicelular de agua dulce y de color verde y una de las formas de vida más primitivas del planeta. Se la conoce especialmente por la capacidad de depurar y desintoxicar el cuerpo de metales pesados, pesticidas, herbicidas, radiaciones, toxinas, etc. Es el organismo conocido con la mayor concentración de clorofila y contiene el llamado factor de crecimiento de la Chlorella (CFG), un complejo de ácidos nucleicos y aminoácidos que acelera el crecimiento de las propias células y estimula la reparación celular. Se considera eficaz para estimular el desarrollo en niños y atenuar los efectos del envejecimiento en adulto, ralentizando su proceso. Contiene casi un 60% de proteínas de alta calidad biológica en las que están presentes todos los aminoácidos. Se considera un excelente tónico para la sangre en casos de anemia. Contiene también cantidades significativas

de vitamina C, betacaroteno, vitaminas B1, B2, B3, B5, B6 y B12, vitaminas E, H (biotina) y K, colina, inositol y ácido pantoténico. En cuanto a minerales contiene fósforo, potasio, magnesio, zinc, hierro, calcio, manganeso, cobre, yodo y cobalto.



Lúcumo

Esta fruta originaria de Perú, carnosa, con un sabor dulce muy particular que recuerda al jarabe de arce, presenta un perfil nutricional muy valioso. Es rica en fibra, dispone de una buena cantidad de betacaroteno, como todos los vegetales anaranjados. Sobre todo es apreciada por ser rica en vitamina B3 o niacina, imprescindible para el correcto funcionamiento neuronal, para el mantenimiento de la memoria a corto plazo, para luchar contra el cansancio crónico y para los estados depresivos. Interviene en el metabolismo de las proteínas y en la producción de energía. Contiene trazas de hierro y calcio. La harina de lúcumo es una buena y deliciosa manera de comer esta nutritiva fruta con todas sus propiedades. Es empleada para la elaboración de una gran diversidad de postres, batidos, helados, etc.



Hierba de trigo (Wheat grass)

Este popular producto procedente de EEUU está elaborado a partir de las hojas del primer germinado de trigo, cuando tiene el valor nutritivo más alto. Contiene una gran cantidad de vitaminas del com-

plejo B, C, E y K, betacarotenos, minerales, enzimas y clorofila.

Entre sus beneficios destacan su capacidad alcalinizante y desintoxicante, favorece el sistema circulatorio y el suministro de oxígeno, potenciando la producción de glóbulos rojos. Aporta vitalidad y energía. Se recomienda tomar 2 cucharadas al día, disueltas en agua, zumo o licuado.

Aronia

Los frutos de aronia contienen antioxidantes, minerales y vitaminas, entre las que destacan la vitamina C, E, B2, B6 y ácido fólico. Poseen antocianinas, taninos y flavonoides. Es muy adecuada para deportistas y personas con mucho desgaste. Protege la salud ocular, especialmente en ceguera nocturna y miopía. Contribuye a fortalecer las defensas y por su actividad antimicrobiana se recomienda contra las infecciones. Los polifenoles ejercen un papel protector de la mucosa gástrica por un suave efecto antiinflamatorio. El aporte de pectina, fibra soluble con efecto prebiótico, mejora la salud intestinal y reduce el estreñimiento. Una cucharadita de bayas de aronia en el yogur o mezclado con el muesli es una forma de empezar el día bien protegido.



Semillas de cáñamo

También conocidas como cañamones, se obtienen por descascarillado en frío del fruto del cáñamo. Su sabor es muy suave y agradable, recuerda al de las nueces, nutricionalmente destaca por su alto contenido proteico, buen perfil lipídico y gran cantidad de fibra. También es una fuente importante de ácidos grasos esenciales como el omega 3, 6 y 9, presentes en las proporciones ideales para mantener la salud. Son una fuente importante de vitaminas E, B1 y B2, y minerales como fósforo, potasio, magnesio y hierro. Son un buen suplemento proteico para vegetarianos, deportistas, personas con mucho estrés o cansancio. La variedad alimentaria de las semillas de cáñamo carece del componente psicoactivo THC (tetrahidrocannabinol). Se suele recomendar 1 cucharada al día mezclada en yogures, batidos o ensaladas.

Huesos

Oseoplus forte

Contribuye a reforzar la estructura de huesos y dientes. Con calcio procedente del alga roja *Lithothamnium calcareum*, magnesio, zinc, fósforo, manganeso, vitaminas D3, K2 y B5, componentes esenciales para mantener una óptima salud osteoarticular.



Aromaterapia

Bolsas aromáticas

Bolsitas de algodón rellenas de plantas aromáticas y aceites esenciales con actividad terapéutica. **Respira**, alivia la congestión nasal y contribuye a recuperar el sentido olfativo. **Relax**, inspira y recupera tu estado de calma. **Armarios**, disfruta cada día del aroma de las flores en tu hogar.



Memoria

Mental complex

Con extractos concentrados de bacopa y romero, plantas tradicionalmente utilizadas para mejorar la concentración y memoria a corto y largo plazo. Reforzado con L-glutamina, L-aurina, fosfatidilserina, vitaminas B5, B6 y B12 componentes esenciales del sistema nervioso. Indicado para favorecer la capacidad de retención durante el estudio y prevenir la pérdida de memoria asociada a la edad.



Protección

Cremas solares

Una amplia gama de productos cosméticos certificados por Ecocert para cuidar tu piel durante los días de verano. Elaborados con filtros minerales anti-UVA/UVB y extracto de alga roja con propiedades antioxidantes. Resistentes al agua y fáciles de aplicar. 100% naturales y respetuosas con la piel y el océano.

Defensas

Vitamina D3

Alto contenido de vitamina D3 apta para veganos. La vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo. Contribuye al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales, y contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.



Cosmética natural

Mascarilla capilar

Durante el verano es importante prestar especial atención al cuidado del cabello. La exposición al sol, el agua de mar y la piscina perjudica su aspecto y lo debilitan. La aplicación de mascarillas y acondicionadores capilares elaborados con aceites, extractos y nutrientes de origen natural ayudarán a recuperar el brillo, la vitalidad y la luz que merece.



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:



El **guaraná**, un poderoso estimulante del sistema nervioso y vigorizante general. Las semillas de *Paullinia cupana* son ricas en xantinas como cafeína, teofilina y teobromina. Mantienen el estado de alerta y favorecen el rendimiento físico e intelectual. Suele recomendarse como complemento de apoyo en las dietas de control de peso. La presencia de compuestos fenólicos le otorgan efectos antioxidantes y el contenido de saponinas capacidad antiinflamatoria



Los **cojines térmicos herbales** son una opción más para beneficiarnos de las propiedades de las plantas aromáticas. Elaborados con semillas y plantas ricas en aceites esenciales pueden calentarse para después aplicarlos sobre la zona deseada y conseguir un efecto calmante, antiinflamatorio, descontractante o relajante.



El **mirto o arrayán** es un arbusto aromático. Sus hojas, ricas en aceite esencial, presentan propiedades antisépticas de las vías respiratorias, de efecto balsámico y descongestionante. El aceite esencial lo utilizaremos en forma de difusión o mezclado con un aceite base y aplicado en forma de masaje. Es sedante y ayuda a conciliar el sueño. Sobre la piel presenta un efecto regenerador que atenúa heridas y marcas. Gran descongestionante venoso y linfático, útil para tratar varices, retención de líquidos y celulitis.



El **aceite esencial de helicriso** es uno de los más apreciados en aromaterapia. Con propiedades antiinflamatorias y calmantes es eficaz en caso de hematomas y piel irritada. Conocido como “inmortal”, restaura y rejuvenece la piel, ayudando a reducir imperfecciones, arrugas y manchas. Es un buen aliado contra el estrés emocional.



La retención de líquidos es uno de los problemas más frecuentes durante los meses de verano. Algunas plantas como el ortosifón, la cola de caballo o el hinojo favorecen la eliminación de líquidos. **Herbodep** reúne los extractos vegetales más empleados para favorecer el drenaje y reducir las piernas hinchadas y cansadas.



El **aceite esencial de geranio** presenta propiedades astringentes y hemostáticas. Previene la flacidez y las arrugas, y ayuda a reducir cicatrices y manchas de la piel. Se utiliza como antiséptico y repelente de insectos. Favorece la relajación y ayuda a combatir la ansiedad y el insomnio.



La **centella asiática** crece de forma natural en zonas húmedas y umbrías de climas tropicales y subtropicales. También se la conoce como Gotu kola en la India y Brahmi en la Medicina Ayurveda. Se emplea la parte aérea, a la que se le atribuye un efecto cicatrizante, regenerador y reparador de la piel y las mucosas. Sus principios activos parece ser que estimulan la producción de colágeno I y II. Su extensa actividad la convierte en un componente de multitud de cosméticos. Cremas para piel irritada, madura, estrías, celulitis, post-depilatorios, post-quirúrgicos, etc. Presenta actividad antifúngica y antibacteriana, recomendándose en caso de acné.



Los **aceites esenciales** son una forma natural y eficaz para evitar los mosquitos. Algunos de los más empleados por sus propiedades repelentes son los aceites esenciales de citronela, geranio y niauli. En el mercado encontrarás multitud de presentaciones en forma de colonia, pulseras, parches, inciensos y velas.



Los frutos de **anís estrellado** o Badiana (*Illicium verum*), presentan propiedades digestivas, carminativas y antiespasmódicas. Se utiliza en preparados para favorecer el proceso digestivo y en alteraciones estomacales. El principal componente activo es el anetol. Se le atribuye cierta actividad antibacteriana capaz de combatir infecciones respiratorias. Por su sabor se utiliza para aromatizar infusiones y a nivel gastronómico lo encontramos cada vez en más recetas a las que, además de mejorar el sabor, también las hará más digestivas.



Para conseguir un peso óptimo es fundamental seguir una dieta equilibrada y variada, unos hábitos saludables y la práctica de ejercicio. El **café verde** se utiliza como complemento en las dietas de control de peso. La presencia de ácido clorogénico le atribuye propiedades saciantes, termogénicas y drenantes.



Ambientadores elaborados con aceites esenciales 100% naturales. Una manera saludable de aromatizar el ambiente y beneficiarnos de las propiedades que nos ofrece la aromaterapia. **Lavanda** para favorecer la relajación, **Pino** para facilitar la respiración o **Citronela** para ahuyentar los mosquitos. Descubre toda nuestra línea.



Los **arándanos rojos** destacan por su contenido en vitamina C y polifenoles antioxidantes. Presentan una marcada actividad antibacteriana, actúan impidiendo la adhesión de los microorganismos infecciosos sobre las células. Principalmente se emplea para prevenir y tratar infecciones de las vías urinarias. También pueden emplearse para combatir infecciones digestivas, como la provocada por *Helicobacter pylori*, y prevenir la aparición de caries.

Haz tus pedidos cómodamente desde cualquier lugar.



www.manantial-salud.com



La raíz de Genciana, una joya de nuestro entorno.

Esta planta de la familia de las gencianáceas la encontramos en las regiones montañosas atlánticas y muy localizadas en montañas submediterráneas (Pirineos, Alpes, Balcanes). Las hojas son grandes, las flores de color amarillo dorado. Florece durante los meses de julio y agosto. Sus raíces son largas y ramificadas, gruesas, color ocráceo y fuerte sabor amargo. En sus raíces encontramos principios amargos, alcaloides (gencianina), enzimas, ácido esencial, hidroxixantonas, pectinas y triterpenos. Entre sus propiedades podemos destacar su acción aperitiva y sialogoga (estimula la producción de saliva), es un buen antiespasmódico, colerético y antipirético. Hay que destacar sus propiedades como inmunoestimulante (aumenta la producción de glóbulos blancos). La raíz de genciana está indicada en casos de astenia y estados convalecientes, anemia, anorexia, atonía, espasmos gastrointestinales y procesos gripales. Una cucharada de postre de raíces de genciana maceradas durante la noche en un vaso de agua y tomada esta agua en ayunas estimula de forma natural el apetito.



Incluir Levadura de cerveza nutricional en nuestra dieta nos aporta numerosos beneficios

La levadura de cerveza nutricional se cultiva en una mezcla purificada de melazas de caña y remolacha. A diferencia de la levadura de cerveza tradicional, está inactivada y por tanto no alimenta ni prolifera la candidiasis u otros hongos. Contiene numerosas sustancias de gran actividad biológica, proteínas, (hasta un 50%), de gran valor nutricional, en la que están presentes aminoácidos esenciales y no esenciales. Es una fuente de glutatión, tripéptido que tiene un papel importante en los mecanismos de desintoxicación. Es rica en vitaminas del grupo B, principalmente B1, B2, B3 y ácido fólico. Entre los minerales y oligoelementos, destaca el contenido en potasio, fósforo, magnesio, calcio, cromo y selenio. Entre los polisacáridos destacan las fibras (beta-1,3 y 1,6-glucanos) y mananos. Tomar cada día 1 cucharada sopera de levadura de cerveza nutricional nos aportará un gran número de beneficios: acción depurativa y antioxidante, protector hepático y de la mucosa gastrointestinal, equilibrador del sistema nervioso, favorece la salud de la piel, cabello y uñas, recomendado en caso de fragilidad capilar, uñas quebradizas y trastornos cutáneos como el acné. Especialmente indicada durante el embarazo y la lactancia, niños, tercera edad y convalecientes. No contiene gluten* (*Levadura de cerveza nutricional Manantial de Salud).



Celidonia, un remedio tradicional contra las verrugas

La celidonia, hierba de las verrugas o golondrinera (*Chelidonium majus*) es una planta tradicionalmente utilizada para tratar de eliminar las verrugas. Vía interna es una planta tóxica, por lo que su uso se restringe a la vía tópica para sanar verrugas, callos, hongos y herpes, entre otros. Es una de las mejores plantas contra las verrugas cutáneas. El látex fresco contiene ácido celidónico, un anti-verrugoso conocido y eficaz, y alcaloides. Presenta una clara acción antimicótica, queratolítica y antiviral. Se ha mostrado efectivo para tratar verrugas comunes, planas, plantares y pediculares. Aplicado de forma regular, favorece la descomposición de la excreción que compone la verruga, impidiendo el crecimiento de las células. Se unta cuidadosamente la verruga con el látex que exuda al cortar la hoja, ayudándose de una bastoncito de algodón, evitando que toque la piel sana para evitar posibles irritaciones. También se pueden aplicar toques de una decocción de la planta (2 cucharadas soperas por 250ml de agua, hervir 5 minutos, reposar y colar).



Manantial de Salud

Herboristeria y dietética en el centro de Sabadell

La mejor selección de plantas medicinales, aromáticas y culinarias, tés, complementos alimenticios, productos apícolas, alimentación ecológica y cosmética natural.

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

C/ Lacy, 8 | Tel. 93.727.01.19

MELILOTO (*Melilotus officinalis*)

También conocido como Trébol de olor, es una planta común en Europa y Asia. Crece en ribazos húmedos y en bordes de caminos y carreteras. El término “meliloto” deriva de “miel” y “loto”, debido a que las abejas concurren con frecuencia a esta planta para producir la apreciada miel del loto.



afecciones de tipo vascular. Estimula la microcirculación, de modo que se emplea como fluidificante sanguíneo. Se utiliza en aquellas molestias derivadas de problemas de coagulación, prevención de embolias, varices, úlceras varicosas, secuelas de flebitis, hemorroides, insuficiencia venosa y linfática. El meliloto es el punto de partida del descubrimiento de fármacos anticoagulantes.

Ejerce también un efecto antiinflamatorio, diurético y antiedematoso.

Vía externa presenta una acción emoliente, útil en caso de conjuntivitis y ulceraciones de ojos y piel, también en forma de compresas para el alivio de articulaciones dolorosas.

Aunque es una planta segura a las dosis adecuadas, por sus propiedades anticoagulantes no debe utilizarse si no es bajo prescripción médica en caso de tomar medicamento fluidificantes de la sangre o antihipertensivos, así como predisposición a hemorragias, niños, embarazadas y madres lactantes. A dosis elevadas podría provocar cefaleas, náuseas y mareos.

Pertenece a la familia de las leguminosas, planta herbácea, bianual, de hasta 1m de altura que florece en el mes de mayo. Sus flores son pequeñas y de un intenso color amarillo, desprenden un agradable olor que nos recuerda a la hierba fresca recién cortada y que aumenta en intensidad conforme se seca la planta. En las hojas y las flores encontramos una notable cantidad de cumarinas, flavonoides, ácidos fenólicos, así como una pequeña cantidad de aceite esencial.

Con fines medicinales utilizaremos las sumidades floridas secadas correctamente,

evitando cualquier proceso de fermentación o presencia de humedad y moho que podría derivar en toxicidad. Destacan sus propiedades anticoagulantes y vasoprotectoras, utilizándose en

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

Hola, me llamo Ana, tengo 48 años y tengo sobrepeso. Procuero cuidarme, pero mi problema es que tengo mucha hambre. ¿Hay algo natural que pueda ayudarme? Gracias.

Hola Ana, es importante que sigas unas pautas dietéticas y unos hábitos saludables de comida. Algunos de los consejos que te podríamos recomendar son: Tomar una o dos cucharadas soperas de salvado de avena acompañadas de un vaso de agua, actúa como un saciante natural y ayuda a regular el tránsito intestinal. Los complementos a base de *Garcinia cambogia* contribuyen a reducir el apetito y bloquear la acumulación de grasa. Las infusiones relajantes pueden ayudarte si el estrés es la causa por la que comes demasiado. Debemos procurar hacer ejercicio adecuado a cada persona y situación. Piensa en positivo, lo puedes conseguir.



EMANA

¡12 años contigo!

Consúltalas todas en:
www.manantial-salud.com

Manantial de Salud
 Herbolarios desde 1923

