

EMANA



Revista informativa de Manantial de Salud

Ejemplar gratuito | Otoño 2021

SALUD

Hongos terapéuticos

PLANTAS MEDICINALES

Formas de utilización

ESPECIAL OTOÑO

Sin estrés

FLORA DEL ENTORNO

Centaura

50 Corazón
saludable

Emana 50

Y con éste llegamos al número 50 de la revista EMANA (Espai del Manantial). Era el año 2009, los clientes nos pedían que publicáramos la gran y variada información que se genera en el mundo natural y muy especialmente en las tiendas Manantial de Salud.

Nació como una prueba y se ha consolidado como un referente. Hoy nuestra Emana es la voz documentada del mundo natural, especialmente plantas medicinales, alimentación saludable, cosméticos y complementación natural.

Seguimos con el entusiasmo y pasión por el mundo vegetal que nos inculcaron los fundadores del Manantial, Josep y Trini, con el objetivo de transmitir la sabiduría de los remedios populares que, generación tras generación, han ayudado a tantas personas. Un aprendizaje constante que queremos compartir gratuitamente.

Gracias por vuestro interés y apoyo incondicional.

Ya estamos en otoño, la estación de la paz, del sosiego, para pensar sin obsesionarse, para soñar, para observar y disfrutar de los cambios que la naturaleza nos ofrece, ideal para pasear por el bosque y ver como los árboles se preparan para el invierno.

Los árboles caducifolios de nuestro entorno, los robles, las encinas y los avellanos, muestran la imagen más típica de la estación.

Las hojas comienzan a alfombrar los ca-

minos de los bosques. Muchos frutos maduran después del calor de verano, es el momento de recolectar avellanas, nueces, endrinos, escaramujos y frambuesas. Nuestro cuerpo, agotado del estrés del verano, se prepara para enfrentarse al rigor del invierno. Es hora de potenciar nuestras defensas, de cuidar el aparato respiratorio, muy sensible a los cambios bruscos de temperatura. La naturaleza nos ofrece recursos para que nuestro cuerpo se adapte a los cambios de temperatura que nos dicta la naturaleza.

A disfrutar de esta maravillosa estación.
L. Teixé, Manantial de Salud

EMANA, la revista del Manantial de Salud

Edita: Herbocat S.L. © Octubre 2021.

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: La Cerdanya

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, 82-84	93.339.72.28
C/ Pujades, 192	93.309.54.78
Mercat de Sta. Caterina, Parada 10	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 Akureyri, Pi i Maragall, 73 (Mercat Estrella, paradas 29 - 41) - 93.855.31.41 | 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



De vuelta sin estrés

La vuelta a la rutina y a las obligaciones tras las vacaciones es un cambio al que cuesta adaptarse y puede llegar a ocasionar estrés. Lo que conocemos como "síndrome posvacacional" puede manifestarse con fatiga, dolores de cabeza, nerviosismo, desmotivación o insomnio, entre otros. Puede afectar a todas las edades y, aunque en principio es un proceso natural que suele desaparecer por sí solo al cabo de unas semanas, podemos tomar algunas medidas para minimizarlo.



El estrés puede tener importantes repercusiones para la salud, bajada de defensas, hipertensión, insomnio, depresión, conductas obsesivas, dificultad para concentrarse, etc.

Algunos consejos para facilitar nuestra vuelta a la rutina son:

- **Dormir las horas suficientes.** En la medida que sea posible es preferible acostarse temprano y dejar pasar un mínimo de dos horas tras una cena ligera. Según la OMS, las horas de sueño necesarias para levantarnos descansados son entre 7 y 8 horas en adultos y entre 10 y 12 horas en niños. Es aconsejable levantarse con tiempo suficiente para tener la oportunidad de desayunar en casa y hacer los preparativos matutinos sin prisas. Si nos levantamos con el tiempo justo para ir a trabajar iremos acelerados desde primera hora.
- **Seguir una alimentación variada y equilibrada.** Procurar hacer 5 comidas al día para evitar bajadas de azúcar, un desayuno completo, una pieza de fruta o algunos frutos secos a media mañana,

una comida equilibrada, una merienda saludable y una cena ligera. Los alimentos ricos en magnesio, triptófano y vitaminas del grupo B pueden ser muy útiles para combatir el estrés.

- **Ser positivos.** Enfocar la vuelta con ilusión y optimismo, verla como el inicio de una nueva etapa y plantearnos pequeños retos. **La vida puede ser gratificante siempre, no sólo en vacaciones.**
- **Relacionarse con las personas de nuestro entorno.** Charlar y pasar un buen rato con la familia, los amigos o los vecinos ayuda a olvidarnos de las preocupaciones y del estrés. Conversar con alguien representa una descarga importante de tensión acumulada durante el día. Es necesario mantener un equilibrio entre la vida laboral y la personal.
- **Hacer ejercicio.** Es una válvula de escape para desconectar y evadirnos, además de ponernos en forma. Hacer un mínimo de ejercicio al día según nuestras posibilidades nos ayuda a segregar endorfinas que nos proporcionan una sensación de felicidad.

Si necesitamos alguna ayuda extra podemos recurrir a algunos complementos:

- **Triptófano.** Es un aminoácido precursor de la serotonina, un neurotransmisor que regula el estado de ánimo disminuyendo la ansiedad, mejorando los estados depresivos y aportando sensación de bienestar.
- **Flores de Bach.** Algunas de las flores aconsejadas para ayudar a controlar nuestras emociones podrían ser *walnut*, facilita la adaptación a los cambios, *elm*, contra el agobio por el exceso de responsabilidades, *impatiens*, aporta calma y tranquilidad, *white chestnut*, ayuda a dejar de darle vueltas a las preocupaciones.
- **Aromaterapia.** Algunos aceites esenciales para combatir el estrés y mejorar el estado de ánimo: mejorana, mandarina, bergamota, lavanda, manzanilla romana, naranjo amargo, rosa, canela, geranio y jazmín.



Salud cardiaca

El sistema cardiovascular está compuesto por el corazón y los vasos sanguíneos, que permiten la llegada del oxígeno y los nutrientes a todos los tejidos del organismo. Para ello, es necesaria la integridad anatómica de todas estas estructuras, pero también un equilibrio funcional de los parámetros que las regulan, como son la presión arterial o la frecuencia cardiaca. Cuando alguno de estos factores se altera pueden producir una enfermedad ya sea aguda o crónica.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra la pared arterial al circular por su interior.

Esta, incluye dos mediciones: la sistólica, que se mide durante el latido del corazón (momento de presión máxima) y la diastólica, que se mide durante el descanso entre dos latidos (momento de presión mínima). En personas adultas, la presión arterial es normal si está en niveles de 120/80 mm Hg y se considera el límite para definir una hipertensión en 140/90 mm Hg. Con la edad, el endurecimiento de las arterias conlleva que la presión arterial sea mayor, por lo que habrá que controlarla para prevenir posibles accidentes vasculares cerebrales, una de sus complicaciones más frecuentes.

El ritmo cardíaco es otro de los factores clave para la salud cardiovascular, siendo la frecuencia cardiaca normal entre 60 y 100 latidos por

minuto. Esto es muy variable según cada persona dependiendo de la edad, el nivel de ejercicio físico habitual, el tabaquismo, las enfermedades asociadas, o la toma de medicamentos entre otros. La alteración del ritmo cardiaco se denomina arritmia y puede ser de diversos tipos, siendo las alteraciones focalizadas en los ventrículos (extrasístoles ventriculares) las más complejas y difíciles de tratar.

Los factores de riesgo cardiovascular más importantes son debidos a nuestros hábitos de vida, por lo que podemos influir positivamente en su prevención controlando la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo, la diabetes o los niveles de colesterol. Este último, puede acumularse formando depósitos en las paredes arteriales lo que supone un riesgo para la formación de llamadas "placas de ateroma". Con el tiempo pueden romperse dando lugar a un trombo que puede permanecer en el mis-

mo vaso sanguíneo donde se formó o dar lugar a una embolia cuando se desplaza a otro lugar del organismo. En ambos casos, causa obstrucción en la circulación sanguínea y necrosis de los tejidos por la falta de oxígeno, como por ejemplo en el infarto de miocardio.

En muchas ocasiones nos encontramos que varios de estos factores de riesgo están asociados en lo que se llama el "síndrome metabólico", donde confluyen la obesidad abdominal, la hipertensión, la resistencia a la acción de la insulina y por tanto una tendencia diabética, y un aumento del colesterol y/o los triglicéridos. Aunque se han visto determinantes genéticos en este síndrome, está muy condicionado por un hábito de vida sedentario, la falta de ejercicio físico y una mala alimentación con exceso de contenido en grasa, azúcar y sal.

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 e tu bienestar.

- Terapias médicas. Medicina natural, homeopatía y acupuntura
- Terapias manuales y terapia floral
- Recuperación funcional (INDIBA)

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

Plantas para el corazón

Las plantas que se utilizan mayoritariamente en fitoterapia para favorecer la salud del corazón y el sistema cardiovascular, son aquellas que ayudan a regular la tensión arterial y el ritmo cardíaco. Ante una dolencia cardíaca siempre debe realizarse un diagnóstico médico. Antes de utilizar plantas medicinales debemos asegurarnos de que no hay ninguna contraindicación y siempre siguiendo las pautas médicas, una alimentación equilibrada, un estilo de vida saludable y haciendo ejercicio.



Agripalma (*Leonurus cardiaca*)

Es una planta vivaz que crece en muchas regiones de Europa, Asia y Norteamérica. Las hojas son lobuladas, con largos peciolo de color verde oscuro por el haz y ligeramente blanquecinas por el envés. La floración se produce durante los meses de verano, de junio a septiembre, dando lugar a flores de color púrpura pálido, con gran cantidad de vello y de pequeño tamaño.

La planta contiene mayoritariamente glucósidos amargos, flavonoides, taninos y terpenos.

Tradicionalmente se utiliza como un buen antiarrítmico en caso de taquicardias y palpitations. Parece ser que por efecto del glucósido lavandulifoliósido tiene un efecto cronotrope negativo sobre el corazón, alargando el intervalo PQ, QT y complejo QRS. Actuaría como tónico cardíaco e hipotensor y como agente terapéutico de efecto prolongado en los trastornos neurogénicos y funcionales del corazón.

La Agencia Europea del Medicamento aprueba el uso tradicional para el alivio de tensión nerviosa. Por sus propiedades sedantes puede incorporarse en preparados relajantes para combatir la ansiedad y el insomnio.

Debe utilizarse con precaución y bajo supervisión médica para descartar la existencia de patologías cardíacas. También se utiliza como occitócico, favoreciendo las contracciones miométricas en caso de metrorragias y menorragias.



Espino blanco

(*Crataegus monogyna*, *C. oxycantha*)

Es un arbusto espinoso, de 3 a 4 metros de altura, originario de Europa y que se ha extendido por todas las regiones templadas del hemisferio Norte. Las flores olorosas, de color blanco o rosa, se agrupan en racimos. Se utilizan las sumidades floridas, que se recogen a finales de primavera. Entre los constituyentes activos destacan los flavonoides y proantocianidinas. Tradicionalmente ha sido considerada una planta aliada del corazón por una acción cardiotónica, antiarrítmica y un efecto cardioprotector frente a fenómenos de isquemia miocárdica.

Las infusiones de espinos albar tienen un efecto hipotensor moderado pero prolongado en el tiempo. La actividad anti-espasmódica provoca una vasodilatación coronaria que mejora la oxigenación del miocardio.

Por su efecto sedante suele incorporarse en tisanas contra la ansiedad, aprensión, palpitations y taquicardia.



Olivo (*Olea europaea*)

El Olivo es un árbol perennifolio, longevo y robusto, que puede alcanzar hasta 15 metros de altura. Las hojas son opuestas, lanceoladas y color verde-grisáceo. Se distribuye en la región mediterránea y es una especie presente en el paisaje de la península ibérica.

Se utilizan las hojas en forma de infusión. Por sus propiedades para regular la tensión arterial, los niveles de colesterol y azúcar y prevenir la formación de coágulos, está especialmente indicada para el cuidado de la salud cardiovascular.

Diversos estudios manifiestan que los compuestos polifenólicos presentan una actividad antioxidante y antiinflamatoria.

La fundación Española del Corazón reconoce que la ingesta diaria de aceite de oliva nos ayuda a proteger la salud cardiovascular gracias a su composición en ácidos grasos y por sus componentes antioxidantes, que nos protegen ante la arteriosclerosis y reducen los niveles de colesterol LDL.



Formas de utilización de las plantas medicinales y aromáticas

La fitoterapia es la ciencia que estudia el uso de los productos vegetales con un fin terapéutico, aliviar síntomas, prevenir una enfermedad o restablecer el estado de salud. Es la base de la medicina alopática y una práctica que se ha utilizado desde la prehistoria y se sigue utilizando en la actualidad.

La eficacia de las plantas medicinales, concretamente de sus principios activos, va muy ligada a su buena utilización.

El resultado terapéutico depende de la parte de la planta utilizada, del momento de recolección, del proceso de secado, de la buena conservación, pero muy especialmente de la forma de utilización.

Según el tipo de preparación podremos extraer principios activos liposolubles, hidrosolubles, volátiles o termolábiles y de ahí obtener el efecto deseado. Un ejemplo muy claro es el tomillo, si lo infusionamos aprovecharemos las propiedades antisépticas de su aceite esencial. En cambio, si lo hervimos 3 minutos, perderemos el aceite esencial volátil pero extraeremos

los taninos, que nos aportan una acción astringente. Solamente con una buena y adecuada utilización obtendremos los mayores beneficios de estas joyas de la naturaleza que son las plantas medicinales y aromáticas.

Las tisanas son probablemente la forma de administración líquida más simple y popular de preparar las plantas medicinales. Son el resultado de la acción del agua sobre los productos vegetales y comprenden los procesos de infusión, decocción y maceración. Aunque existen muchas otras formas de administración, como veremos a continuación.

INFUSIÓN

Es la bebida obtenida de añadir agua caliente, sin llegar al punto de ebullición, a la cantidad adecuada de planta. Podemos

dejarla reposar tapada entre 2 y 10 minutos, según la especie vegetal. Se utilizan para preparar plantas ricas en aceites esenciales, especialmente si están concentrados en las hojas y las flores como el tomillo, la menta, la melisa, la hierba luisa o la manzanilla.

DECOCCIÓN

Algunos principios activos como los taninos, los mucílagos o algunos alcaloides precisan hervirlos ya que una simple infusión no es suficiente para extraerlos. El herborista nos dirá siempre el tiempo de ebullición que dependerá del tipo de planta, de la parte de esta planta y del principio activo que queremos extraer. Normalmente se aconseja una cucharada soper de la planta en un vaso de agua, poner en frío y, al arrancar el hervor, prolongarlo a fuego lento el tiempo que se ha

establecido. Cerrar el fuego, tapan, reposar 10 minutos y filtrar.

MACERACIÓN

Es una forma de extracción de los principios activos en frío ya que el calor puede degradar en parte su actividad. Se suele utilizar en la mayoría de las plantas amargas como la centaura, la alcachofa, la genciana, etc. Por la noche se incorpora una cucharada de planta en un vaso de agua, se deja macerar tapada toda la noche y por la mañana se cuele y ya está listo para tomar. Estas infusiones en frío se suelen tomar en ayunas.

VAHOS

Los vahos son inhalaciones de vapor de agua a la que agregamos algún tipo de planta. Se suelen usar para aliviar congestiones nasales o hacer limpiezas faciales. Una de las formas de vaporización es incorporar en un litro de agua, 4 cucharadas de la o las plantas necesarias y llevarlo a ebullición. Cuando empiece a hervir, cubriremos la cabeza, hombros, espalda y cacerola con una toalla. Reduciremos el fuego al mínimo, destaparemos la olla con cuidado y respiraremos profundamente durante unos 10 minutos.

SAHUMERIOS

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 realizada por numerosas culturas, utilizándose para la limpieza energética y espiritual, rituales con distintos propósitos, despejar la mente durante la meditación, calmar la ansiedad y aumentar la creatividad.

COMPRESAS

Consiste en la aplicación de una gasa impregnada por la infusión o el macerado encima de la zona afectada para, de esta forma, paliar o reducir la afección. Se suelen aplicar en caso de problemas en la piel (eccemas, rozaduras, llagas, etc.) o en procesos inflamatorios musculares, articulares y oculares.

MACERADOS PROLONGADOS

Si ponemos a macerar unas flores u hojas en aceite durante un periodo entre uno y dos meses conseguiremos que los principios activos liposolubles se

disuelvan en el mismo, aportando todas sus propiedades. Estos macerados se pueden aplicar directamente en la zona afectada tanto en forma de masajes como en compresas. Los macerados se pueden preparar con aceite o con alcohol. Con el primero la liberación de principios activos es más lenta, se suelen usar en forma de masajes en casos de procesos inflamatorios crónicos, lumbago, artrosis, etc. Los macerados alcohólicos son de liberación rápida, se suelen usar para preparar la musculatura antes del esfuerzo o para recuperarla después del mismo.

COMPRIMIDOS

Es una de las formas más habituales de preparación galénica. Se elaboran compactando una parte de la planta debidamente micronizada a la que le hemos añadido un agente de carga con efecto compactante. Una de las ventajas de los comprimidos, aparte de su comodidad, es que sabemos exactamente la cantidad de planta que llevan.

Podemos diferenciar dos tipos de comprimidos. Lo que obtenemos a partir de plantas simples, pulverizadas y compactadas. O bien, los elaborados a partir de extractos vegetales. En este caso se utilizan concentrados de la planta, en los que podemos cuantificar el contenido del principio activo. Estas formas galénicas generalmente son más activas que los comprimidos a partir de plantas simples.

CÁPSULAS

Es una forma galénica parecida a los comprimidos, pero el principio activo (planta en polvo o extracto seco) junto con los excipientes (antiaglomerante y agente de carga) en vez de compactarlos, se incorporan en una cápsula, la envoltura de la cual puede ser de glicerina o de celulosa (cápsulas vegetales). Sabemos la cantidad exacta de principio activo que contienen. Las perlas o cápsulas de gelatina blanda son otra presentación que contiene la sustancia en forma líquida, normalmente en aceite (ej. Perlas de aceite de onagra, de espino amarillo, de ajo macerado, etc.)

TINTURAS Y EXTRACTOS

Son preparados elaborados a partir de planta fresca o seca en un solvente que extraerá los principios activos del vegetal. Su concentración los hace muy activos y

prolonga el tiempo de conservación. Las tinturas se obtienen por maceración de la planta en alcohol. Los extractos pueden obtenerse por maceración en alcohol, en agua y alcohol o en agua y glicerina. También pueden concentrarse por evaporación de los disolventes, obteniéndose extractos concentrados de diversos tipos: líquidos, semilíquidos y sólidos.

JARABES

Una de las formas galénicas más utilizadas en niños, ya que el sabor dulce facilita su ingesta. El jarabe tradicional se elabora mezclando una infusión o decocción de la planta con azúcar integral o miel, se mezcla en caliente hasta conseguir una textura homogénea. El propio azúcar actúa de conservante del preparado. Los jarabes se suelen utilizar en los preparados para cuidar el sistema respiratorio.

EMPLASTOS

Es una forma de aplicación de las plantas medicinales muy antigua. En la antigua Grecia o la Roma de Paracelso ya encontramos formas de aplicación de emplastos. Se mezcla la planta en forma de polvo con agua, leche o mezcla acuosa hasta obtener una pasta consistente, se aplica directamente o entre dos gasas en la zona afectada y se deja un mínimo de dos horas. Pueden prepararse en frío o calientes. Son útiles en procesos inflamatorios tanto musculares como articulares, también son muy eficaces como vulnerarios.

BAÑOS

Forma de aplicación también muy antigua, que consiste en preparar una decocción y con aquella agua realizar un baño externo. Se suele preparar mezclando las plantas en agua, hervir entre 3 y 5 minutos, reposar hasta que este tibio, colar y tomar un baño durante unos 20 minutos.

Son habituales los baños en caso de hemorroides, fístulas, irritación genital, inflamación y dolor de pies y manos.



Los hongos medicinales

Valiosos y reconocidos efectos terapéuticos.

En Oriente las setas con propiedades curativas eran muy apreciadas desde la más remota antigüedad, utilizándose durante milenios para el tratamiento de distintas enfermedades. Actualmente los hongos con actividad terapéutica son utilizados en todo el mundo y sus extractos son estudiados en los distintos campos de la medicina.

El poder curativo que nos aportan los hongos medicinales es debido a los diferentes compuestos que lo forman.

Entre ellos destacan los beta-glucanos y proteoglucanos, ambos actúan sobre el sistema inmunitario activándolo y regulándolo. Los triterpenos presentan interesantes propiedades antivirales, hipotensoras, hepatoprotectoras, antihistamínicas, antiagregante plaquetario, anticolesterolémicas, etc. Los esteroides, concretamente el ergosterol, de acción antiviral y antitumoral. Encontramos diversidad de enzimas, diferenciando enzimas con actividad antioxidante, inhibidoras de la proliferación celular (limitando el crecimiento de tumores y evitando la metástasis) y detoxificantes.

Se puede prescribir más de una especie según la finalidad terapéutica que se pretenda. Algunos de los hongos medicinales más importantes son:

Reishi

(*Ganoderma lucidum*)



Conocido en oriente como el hongo de la inmortalidad, ha sido recomendado tradicionalmente para combatir el insomnio y la ansiedad por su efecto sedante, así como relajante muscular y analgésico. En numerosos ensayos clínicos se ha observado que mejora el flujo sanguíneo y baja el consumo de oxígeno del músculo cardíaco. Regula la presión arterial e inhibe la agregación plaquetaria. Presenta una acción antiinflamatoria debido a un efecto antioxidante de los radicales libres.

En varias investigaciones se han avalado los efectos anti-érgicos, incluyendo efectos positivos contra el asma y la dermatitis de contacto. Es comúnmente utilizado en las

medicinas orientales para el tratamiento de la hepatitis. Se considera un regenerador del hígado.

Cordyceps (*Cordyceps sinensis*)

Según la Medicina Tradicional China está considerado como uno de los más apreciados remedios para reforzar los meridianos del pulmón y riñón y para alimentar el Yin y el Yan. La ciencia occidental reconoce diversas aplicaciones tradicionales. La sinergia del conjunto de sustancias activas (cordicepina, ácidos cordicépticos y polisacáridos, entre otros) es la responsable de los efectos terapéuticos. Aumenta el rendimiento físico, aporta vitalidad, aumenta la libido y la fertilidad. Ayuda en la recuperación del organismo después de una enfermedad. Posee un efecto antibiótico potente y preserva la flora



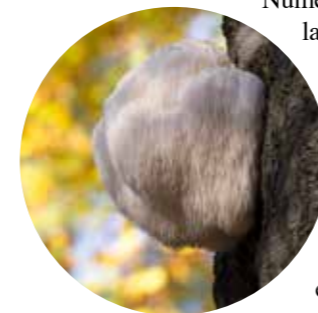
intestinal. Así mismo posee una acción antidepresiva preservando la síntesis de serotonina del organismo entre otras acciones. Es un regulador del síndrome metabólico que incluye hipertensión, obesidad e hiperglucemia.

Melena de león

(*Hericium erinaceus*)

En la Medicina Tradicional China este hongo ha sido apreciado durante siglos por su efecto regulador sobre el cuerpo humano y la psique, otorgándole un efecto fortalecedor de riñón, hígado, bazo, corazón y estómago.

La suma de beta-glucanos, hericinonas y erinacinas hacen que la Melena de león sea considerada un alimento que puede actuar en los problemas digestivos y la pérdida de memoria dada su capacidad para regenerar mucosas y tejido conectivo.



Numerosos estudios avalan su eficacia para regenerar el epitelio de las mucosas gastrointestinales. Se considera un complemento interesante en diversas patologías, entre las que destacan, gastritis, úlceras, reflujo, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, síndrome del intestino permeable, alergias e intolerancias alimentarias, infección por *Helicobacter pylori*, así como efectos derivados de la quimio y radioterapia sobre el aparato digestivo.

En el sistema nervioso destaca su acción en la reconstrucción de mielina y de fibras nerviosas por lo que se ha usado en el tratamiento de déficit de memoria, estrés y con resultados esperanzadores en esclerosis múltiple y Alzheimer. Puede ayudar a reducir la debilidad, entumecimiento, insensibilidad y dolor en manos y pies.

Cola de pavo

(*Coriolus versicolor*)

En los países orientales se utiliza ampliamente como remedio popular para estimular las funciones del sistema inmunitario y proteger el cuerpo frente a procesos infecciosos y enfermedades crónicas.

Es uno de los hongos más investigados por su potencial contra patologías como el cáncer. Entre sus moléculas bioactivas destacan la krestina (PSK) y el péptido polisacárido (PSP) por su capacidad inmunomoduladora y de control de la inflamación.

También tiene una acción muy potente sobre los virus, por lo que es utilizado en tratamientos de hepatitis crónicas (B y C), enfermedades respiratorias, digestivas y urinarias. Así mismo, es capaz de desintoxicar el organismo y aumentar su energía.

Hongo del sol

(*Agaricus blazei*)

Originario de Brasil, reputado por sus cualidades gastronómicas y culinarias, destaca por su contenido en compuestos activos y extraordinarias propiedades medicinales.

Los efectos beneficiosos se deben a la presencia de beta 1,3-glucanos con capacidad de modular respuestas biológicas del organismo. Presentan una actividad



estimuladora de la respuesta inmunitaria que se traduce en un aumento de la producción de glóbulos blancos (macrófagos, neutrófilos y monocitos), aumento de la movilización celular y fagocitosis, mayor producción de sustancias antimicrobianas y mayor respuesta ante agentes infecciosos específicos. Además contiene vitaminas B1, B2, B3, inositol, ácido pantoténico, ergosterol, vitamina C, enzimas, minerales y aminoácidos esenciales.



Shiitake

(*Lentinus edodes*)

Es un tipo de champiñón que crece espontáneamente en un roble japonés llamado Shii. Debe luchar para asegurar su desarrollo y para ello crea su propio sistema de defensa fabricando sustancias inmunostimulantes. Sus propiedades medicinales son conocidas desde la antigüedad, era el elixir de la vida de la dinastía Ming.

En la actualidad es objeto de numerosas investigaciones científicas que revelan en él la presencia de enzimas, aminoácidos esenciales, minerales, vitaminas y eritadenina, una sustancia que regula los niveles de colesterol y activa la circulación de la sangre. De sus esporas se ha aislado el polisacárido lentinano, que estimula la producción de interferones y ejerce una acción protectora frente a las infecciones víricas y frente al desarrollo de tumores. Debido a su contenido en vitaminas y minerales presenta una acción defatigante.



Maitake

(*Grifola frondosa*)



En la Medicina Tradicional China esta seta se utiliza para los síndromes de frío y el exceso de yin. Está especialmente indicada para tonificar el meridiano de bazo-páncreas y su complementario de estómago.

Por sus propiedades adaptógenas es también utilizado para calmar el "shen", en especial para lo que en occidente se considera como "ansiedad".

Las líneas de investigación se centran en estudios prometedores como inmunoregulador y antitumoral.

Suele recomendarse como tratamiento de apoyo del síndrome metabólico (hiperlipidemia, hiperglucemia, hipertensión, obesidad y resistencia a la insulina). Se le atribuye un efecto hipoglucemiante al incrementar el metabolismo de la glucosa por disminución de la resistencia a la insulina. Disminuye significativamente la presión sanguínea y los niveles de colesterol total y LDL. Contribuye a la reducción de peso en caso de obesidad.

Detox

Cardo mariano polvo

La semilla de cardo mariano se utiliza tradicionalmente para normalizar la función hepática y es un buen complemento de las dietas depurativas. Ahora ya lo tienes disponible también en polvo. Puedes añadir una cucharadita en agua, líquido o tu infusión favorita.



Fruta

Zumos y Mermeladas ecológicas.

Nos encanta la fruta y, aunque siempre es mejor tomarla entera, te presentamos nuestra línea de zumos de fruta procedente de cultivo ecológico. Sin edulcorantes, aditivos ni conservantes. Sólo fruta. ¿Te gusta la mermelada? Es una manera de consumir fruta fuera de temporada conservando prácticamente todos sus nutrientes. Aporta energía, contiene vitaminas y minerales y, al utilizar toda la pieza, piel y pulpa, es rica en fibra. Elaboradas solamente con frutas de cultivo ecológico, azúcar integral de caña y pectina vegetal con certificación ecológica.



Esencial

Línea Roll-on

Beneficiate de las propiedades que nos ofrecen los aceites esenciales de una forma práctica y totalmente natural. **Arniroll**, para aliviar golpes y contusiones; **Arniroll kids**, la versión infantil para reducir los chichones; **Concentra**, un aliado de tus estudios, favorece la capacidad de retención y memoria; **Mentalgium**, alivia el dolor de cabeza; **Tea tree formula**, controla los granitos y espinillas; **Moskiroll**, calma las picaduras de insectos.



Oriente

Selección de té

El té es una de las bebidas más consumidas del mundo. Su sabor y propiedades terapéuticas han traspasado fronteras hacia todos los rincones del planeta. Te verde Gunpowder, Sencha, Pu-erh, Genmaicha, Oolong, Earl grey, Chai, Ban cha... Conoce todas las variedades que podemos ofrecerte o solicítanos tu mezcla individualizada.



Alimentación

Proteína de guisante y de cáñamo

Si estás pensando en reducir el consumo de carne opta por proteínas de origen vegetal. Una forma 100% natural, sin colesterol ni alérgenos, fáciles de digerir y sin sobrecargar el hígado y riñón. Simplemente incorpóralas en tus batidos, licuados o cremas. Ideal para cualquier edad, dietas deportivas, veganas y de control de peso.







Cabello

Cuidado capilar

Trata la caída del cabello desde la raíz. El complemento alimenticio **Cabello y uñas** es una excelente combinación de aminoácidos, minerales, vitaminas y levadura de cerveza que aporta los nutrientes necesarios para cubrir las cantidades diarias recomendadas y recuperar la fortaleza de los cabellos debilitados. La **loción tónica capilar** contiene extractos vegetales que fortalecen el cuero cabelludo desde el exterior. Elaborado de forma artesanal y 100% natural.



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 **aceite esencial de Vetiver**, de aroma fuerte y terroso, es apreciado en perfumería y cosmética masculina. Se le atribuye la propiedad de calmar y relajar en caso de estrés o ansiedad. Inhalado o aplicado sobre la piel, siempre mezclado en un aceite portador, nos aporta una sensación de bienestar y tranquilidad. Ayuda a promover el sueño y puede utilizarse como coadyuvante en el tratamiento de hiperactividad infantil. Presenta propiedades antioxidantes, incluido en la crema diaria potenciará el efecto rejuvenecedor.



El **rabó de gato** o **zahareña** es efectivo ante las dolencias digestivas, de las vías respiratorias y la piel. Antiinflamatoria, cicatrizante, espasmolítica y antimicrobiana puede emplearse en caso de gastritis, colon irritable y úlcera gastroduodenal. Muy útil para aliviar síntomas del resfriado y la gripe, así como tratar inflamaciones cutáneas, infecciones, conjuntivitis y blefaritis.



La **milenrama**, las sumidades floridas de *Achillea millefolium*, es muy utilizada en fitoterapia por su gran versatilidad. Presenta propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes, hemostáticas y antiespasmódicas. Está indicada para aliviar trastornos digestivos como espasmos gastrointestinales y náuseas. Se considera una gran aliada de la mujer como reguladora del periodo menstrual. En forma de baños o compresas favorece la cicatrización de heridas, llagas y úlceras.



Entre los beneficios del consumo de **zanahoria** destaca la protección de la vista y mejorar el estado de la piel. Es antioxidante, previene el envejecimiento prematuro y enfermedades asociadas, ayuda a la buena digestión y a combatir el estreñimiento. Utilizada en dietas depurativas y de control de peso, es saciante y favorece la eliminación de líquidos. Ayuda al fortalecimiento de las defensas y a cuidar la salud bucal.



El **copal** es una resina aromática que se obtiene de árboles de la familia *Burseraceae*. En forma de incienso se utiliza como estabilizador emocional, equilibra la mente, aumenta la concentración y el relax, ideal para meditar. Combate la tensión y el insomnio. Purifica el ambiente, limpia estancias y promueve la armonía. Los antiguos mesoamericanos lo utilizaban en rituales para la protección contra diversos males, para invocar almas de otros mundos y como ofrenda a los dioses.



La dificultad para conciliar el sueño es frecuente en los días de verano. Las **infusiones relajantes** son una buena opción natural. Nuestra recomendación para dormir bien y levantarte mejor: una combinación de amapola, pasiflora, azahar, lúpulo, tila y melisa



La **uña de gato**, *Uncaria tomentosa*, es una de las plantas más populares de Perú, donde se utiliza tradicionalmente para reforzar el sistema inmunitario, acelerar la recuperación en caso de debilidad general y aliviar inflamaciones articulares. Para preparar la decocción herviremos 3g de la corteza en 300ml de agua durante 10 minutos y tomaremos 1 o 2 vasos al día.



La **coronilla de fraile**, *Globularia alypum*, o foixarda en catalán, es una planta característica de las regiones mediterráneas. Tradicionalmente se utiliza como laxante, tónico digestivo y antiácido. Tiene propiedades diuréticas y antiinflamatorias, por lo que puede incorporarse en preparados herbales para tratar la gota, la artritis reumatoide y la hipertensión



Beneficiate de la oferta 2x1 de **celustop** para complementar la dieta y los ejercicios contra la celulitis. Contiene concentrados vegetales con propiedades antiinflamatorias, drenantes y que favorecen la circulación, ayudando a recuperar el aspecto normal de la piel.



El **aceite de caléndula** se obtiene por maceración de las flores en un aceite vegetal. Es conocido por sus propiedades antiinflamatorias, calmantes, antisépticas, hidratantes y cicatrizantes. Se emplea para calmar procesos de la piel que cursan con inflamación, irritación y descamación. Recomendada en pieles atópicas, dermatitis de pañal, sensibilidad cutánea, picaduras y acné. En el cuidado del cabello lo utilizaremos si hay descamación o picores en forma de mascarilla



La **manteca de cacao** es la grasa que se extrae de los granos del cacao. De color amarillento, sólida a temperatura ambiente y de un olor que recuerda al chocolate, es una de las materias primas más utilizadas en cosmética. Rica en triglicéridos aporta propiedades protectoras e hidratantes a la piel. Se utiliza en cremas hidratantes, mascarillas, acondicionadores y bálsamos labiales



Ante la llegada del cambio de estación es adecuado preparar el organismo para minimizar la aparición de resfriados. **Preven propol** contiene própolis, equinácea, llantén, vitamina C, tomillo y jalea real, algunos de los activos más eficaces para reforzar las defensas y combatir infecciones.

Haz tus pedidos cómodamente desde cualquier lugar.



www.manantial-salud.com





La flor de Azahar, un aroma cautivador con interesantes propiedades. Azahar es el nombre con el que popularmente se conoce a la flor del naranjo. Presenta propiedades sedantes, antiespasmódicas y digestivas. Podemos utilizarla en infusiones para combatir el nerviosismo, insomnio, cefaleas tensionales y aliviar espasmos digestivos. También se ha utilizado para mitigar los cólicos menstruales y otras molestias similares del área abdominal.

Por su fragancia delicada se emplea para aromatizar té y postres. De la destilación de las flores podemos obtener el hidrolato y el aceite esencial. El hidrolato de azahar refresca, suaviza y tonifica la piel. El aceite esencial, muy valorado en aromaterapia y cosmética natural por su fragancia, es un ingrediente fundamental en la elaboración de cosméticos, perfumes y colonias.

Considerada una planta mágica, es un excelente equilibrador de energía y se utiliza en rituales que busquen armonía, paz y refuercen el amor y la amistad.



El laurel, una planta muy versátil. Es uno de los condimentos más empleados en la cocina mediterránea. Su toque aromático es fundamental en guisos, estofados, escabeche, salsas, adobos, y todas aquellas preparaciones que permitan liberar lentamente todo su sabor. Tiene interesantes propiedades, facilita las digestiones, previene la acidez y reduce la formación de gases. Se le atribuyen efectos bactericidas, antisépticos, expectorantes y antiinflamatorios, por lo que está recomendado para las afecciones del aparato respiratorio. Considerada una planta mágica protectora, se creía que podía dar el don de la clarividencia. Alguien laureado o coronado con laurel es un símbolo de gloria y triunfo.

El aceite esencial, obtenido por destilación de las hojas, se utiliza en caso de dolores musculares y articulares, presenta propiedades antisépticas y refuerza el cabello. Lo utilizaremos de forma tópica, en baños o inhalaciones. A nivel emocional aumenta la autoestima y confianza. Tradicionalmente se le atribuye un poder protector y purificador que aleja energías negativas.



La judía mungo, una fuente de proteínas de fácil digestión. También conocida como soja verde (*Vigna radiata*), es un alimento completo ideal en dietas vegetarianas, etapas de crecimiento y deportistas. Entre sus componentes destaca la riqueza de proteínas, carbohidratos de absorción lenta, fibra y vitaminas, especialmente del grupo B. Aporta dosis considerables de calcio, magnesio y fósforo, lo que favorece el desarrollo y la salud ósea. Podemos consumirla germinada o hervida. Tiene un sabor dulce y fresco y se digiere fácilmente. Resulta un ingrediente muy versátil, que puede acompañar desde ensaladas a guisos. Para reducir el tiempo de cocción y favorecer su digestión, es necesario dejarlas en remojo antes de cocinarlas, aunque sólo sea durante unas pocas horas, ya que se ablandan más rápidamente que otras legumbres. Pasado este tiempo, se deben enjuagar y escurrir bien y se añaden a la olla con el agua todavía fría. La proporción es de tres medidas (en volumen) de agua o caldo por cada medida de judía seca. Se deja hervir a fuego fuerte y sin tapar durante 2 minutos y luego se cuece a fuego lento añadiendo un poco de agua fría de vez en cuando, hasta que esté en su punto. Justo antes de que se abra se retira del fuego para evitar que se ablande en exceso.

Centaurea menor (*Centaureum erythraea*)

Esta bonita planta de raíz leñosa, fibrosa y de color ligeramente amarillo es originaria de los sotobosques de Europa y Asia occidental. Se cría en todo el país tanto en tierras bajas como en alturas de hasta 1.500 metros. Las hojas son de color verde pálido, brillantes y ovales.



Sus flores se reúnen en ramilletes terminales y tienen los pétalos de color rosa púrpura, extendidos en forma de estrella.

Florece desde el mes de mayo y durante el verano, y se cosechan las sumidades floridas poco antes de que empiecen a fructificar.

De sabor amargo, popularmente es conocida como "hiel de la tierra" o "fel de la terra".

Entre los principales componentes encontramos glucósidos amargos, flavonoides, ácidos fenólicos, alcaloides de tipo piridina y taninos.

Destaca por la capacidad de estimular las secreciones digestivas, hepato biliares y pancreáticas. Tradicionalmente se utiliza en caso de pérdida de apetito y alteraciones gastrointestinales de tipo dispepsia.

Se le atribuye un ligero efecto reductor del colesterol LDL o «malo», así como de los niveles de glucosa en la sangre, por lo que

se indica como apoyo en diabetes leves.

En uso externo se aplica sobre úlceras dérmicas, llagas y como desinfectante de heridas.

Para su preparación se precisa una cucharada sopera de la planta por vaso de agua. Se deja macerar toda la noche, en la nevera, y al día siguiente se filtra. Tomaremos de uno a tres vasos al día, preferiblemente antes de las comidas.



Manantial de Salud Tu tienda de Sarrià

Plantas medicinales, aromáticas y culinarias seleccionadas, mezclas herbarias, tés, especias, complementos alimenticios, productos apícolas, alimentación ecológica, cosmética natural.

Una gran variedad de productos con los consejos y asesoramiento personalizado de nuestros profesionales de la salud.

Te esperamos



C/ Major de Sarrià 44
Tel. 93 205 59 66

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

Buenos días, tengo una consulta a ver si me pueden ayudar. Padezco mucha acidez y dolores de estómago y me han diagnosticado que tengo *Helicobacter pylori*. ¿Tienen alguna alternativa natural a los antibióticos?

Luis G. (Vilanova)

Hola Luís, una opción natural tan eficaz a corto plazo como un antibiótico es difícil. Tenemos recursos compatibles con el tratamiento médico y todos ellos muy útiles. Tomar miel de Manuka de alta potencia, un tipo de miel con una actividad antiséptica muy potente y con numerosos estudios que avalan la capacidad para eliminar esta bacteria. Otra opción es tomar unos granos de mastic antes de cada comida. Se trata del exudado resinoso del lentisco y tiene una marcada acción antibacteriana. Para aliviar los síntomas, preparar una tisana digestiva y protectora de la mucosa gástrica con anís verde, anís estrellado, comino, hinojo, melisa, malva, rabo de gato, enebro, regaliz y hojas de lentisco. Podemos tomar un vaso de la infusión después de cada comida. Para restablecer y equilibrar la flora bacteriana es aconsejable tomar diariamente y durante un tiempo prolongado una mezcla probiótica y prebiótica.



EMANA
 ¡12 años contigo!

Consúltalas todas en:
www.manantial-salud.com

Manantial de Salud
 Herbolarios desde 1923

