

EMANA



Revista informativa de Manantial de Salud

Ejemplar gratuito | Invierno 2018/2019

MEDICINA GENERAL

Combatir la gripe de forma natural

SALUD

Equilibrio tras la Navidad

ALIMENTACIÓN

Proteína vegetal

FLORA DEL ENTORNO

Enebro

39

ACEITES VEGETALES, BELLEZA NATURAL

Medicina integrativa

Medicina alternativa, pseudociencia, pseudomedicina, últimamente hay muchas discusiones e interpretaciones sobre estas palabras con las que he empezado esta editorial. La medicina como ciencia dedicada al estudio de la vida, la salud y las enfermedades intenta ser cada día más preventiva. Hace 20 años íbamos al médico para tratar el colesterol, hoy vamos al médico para no tener colesterol.

Una dieta sana, ejercicio, salir al campo, la meditación, el control emocional, los estímulos energéticos, el Reiki, las flores de Bach y otras muchas terapias emocionales no entran dentro de la definición de Medicina, pero, bien utilizadas, todas pueden tener un efecto positivo sobre la salud.

En nuestra medicina, el médico es, sin lugar a dudas, el pilar donde se sustenta la ciencia de la salud, todo lo que lo envuelve puede y es

muy importante, pero la opinión médica es, repito, un pilar fundamental.

Las plantas, la fitoterapia, están ubicadas plenamente dentro de la definición de medicina, es más, las plantas son la base de la medicina desde que el ser humano existe, las plantas medicinales han crecido junto a él para cuidarlo y protegerlo.

3.000 años a.C. las culturas ya utilizaban el jengibre o las semillas de alholva para

el cuidado de la salud o hace 2.000 años Dioscórides ya utilizaba el malvavisco o la flor de malva para paliar y curar las patologías de las vías respiratorias, queremos más evidencias científicas...

Un respeto para las pseudomedicinas, siempre desde la profesionalidad.

Feliç 2019, Feliz 2019

L. Teixé, Manantial de Salud

EMANA, la revista del Manantial de Salud

Edita: Herbocat S.L. © Diciembre 2018.

Dirección: Núria Teixé.

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

Colaboraciones: Dr. Oriol Camerino, Lorenzo Teixé,

Trini Ferran, Bárbara Galindo.

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/ Xucla, 23	93.301.14.44
C/ Major de sarrià, 44	93.205.59.66
C/ Gran Via de les Corts Catalanes, 1003	93.266.18.13
C/ Vallespir, 49	93.339.72.28
La Llar del Manantial, C/ Vallespir, 49	93.858.70.11
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 | **Mel de Romani**, Còrsega, 571 - 93.667.81.45 **El Racó de la Rosa**, Av. Mistral, 10 - 93.425.32.11 | **Melissa**, C/ Rosselló, 338 - 93.207.24.45 | **Terra de Santa Eulalia Green Zone**, Marià Cubí, 122 - 93.200.72.45 | Provença, 213 - 93.518.42.36 | **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:** **Bambutea**, C/ Mossen Jacint Verdager, 38 - 93.372.26.18 **Complementos para animales de compañía en:** **Biovet - Medicina Veterinaria Integrativa** - 93.023.09.45

Online



Claves para cumplir nuestros objetivos

Llega el invierno y con él un año nuevo. Somos muchos los que cada año nos proponemos unos objetivos a cumplir que con el tiempo van perdiendo fuerza y acabamos pudiendo llegar a una sensación de fracaso si no se hacen efectivos. Hacer deporte, dejar de fumar o adelgazar son algunos de los ejemplos más popularizados, pero todos son importantes si con ellos logramos nuestra satisfacción y superación personal.

El asesoramiento por parte de un profesional puede ayudarnos a focalizar nuestros proyectos y darnos las herramientas necesarias para lograrlos.

De una forma muy básica y muy resumida podemos dar algunas pautas para conseguir nuestros propósitos.

Lo primero que debemos hacer es planificar un objetivo específico: porqué, cómo y cuándo vamos a conseguirlo. Es importante que sean alcanzables, realistas y en un tiempo limitado.

Debemos enfocar nuestros retos a algo que realmente nos apasiona. Marcarse un montón de metas sólo por tener muchas cosas que hacer aumenta las probabilidades de abandono. La pregunta que debemos hacernos es ¿para qué quiero este objetivo?, ¿qué voy a conseguir con esto?, ¿será beneficioso para mí? No debemos caer en los retos para demostrarnos a nosotros mismos lo que valemos o que podemos conseguirlos, sin fijarnos en el resultado.

La autoestima no debe estar condicionada a si las cosas nos salen bien o mal, debemos quererlos incondicionalmente y los objetivos deben centrarse en si realmente nos apasionan o van a mejorar nuestra calidad

de vida.

Nuestra vida es un conjunto de elementos que interactúan entre sí. Debemos preguntarnos cómo va afectar a mi vida, a mi entorno, a mi familia la persecución de este reto y valorar el resultado final.

Según algunos autores las claves fundamentales del éxito se basan en:

- Ser positivos. Debemos centrarnos en el beneficio de nuestro fin. Si queremos dejar de fumar es para tener un mejor estado de salud.

- Tener el control. Las aspiraciones sólo deben depender de uno mismo, no de los demás.

- Definir como lo conseguiremos.

Si queremos ponernos en forma no es suficiente decir que iré más al gimnasio, debo especificar que iré al gimnasio 3 días a la semana, o los que sean. Debemos darnos cierta flexibilidad, si algún día fallamos no pasa nada, si somos demasiado duros pueden entrarnos ganas de tirar la toalla. Aunque no debemos tomarlo como una costumbre.

- Ser realistas. Nuestro propósito tiene que ser retador pero alcanzable. Debemos ser conscientes de no sobrepasar nuestro límite y que sea factible según nuestra situación personal, familiar y laboral.

- Mantenerse motivado.

Ser perseverante y recordar a menudo lo que estamos persiguiendo. El fracaso es parte del proceso y es la forma de sobreponernos a ellos lo que establece el resultado final.

- Definir los recursos necesarios para alcanzarlos. Diferenciamos los recursos externos, básicamente tiempo, dinero y energía, y los recursos internos, que son los estados personales que deberemos potenciar (disciplina, sociabilidad, etc.)

Cada cierto tiempo debemos revisar los objetivos y preguntarnos: ¿los sigo deseando? ¿Lo estoy consiguiendo? Y si no lo estoy consiguiendo, ¿qué tengo que cambiar?

La vida son pequeños sueños que debemos ir cumpliendo y los logros personales nos hacen fuertes. Seguramente hemos superado muchas situaciones complicadas que parecían difíciles de lograr y la sensación de haberlo conseguido es algo que no se olvida. ¿Ya tienes tu objetivo?



Combatir la gripe de forma natural

La gripe es una infección causada por un virus que se transmite fácilmente a través del aire, muy contagiosa durante el periodo invernal y que cada año tiene una nueva variante debido a la capacidad del virus para mutar su estructura. Se presenta de forma súbita con un cuadro respiratorio leve de las vías aéreas superiores, que evoluciona hacia su curación natural a los pocos días, aunque en ocasiones puede complicarse e incluso ser grave en personas con patologías crónicas, enfermedades pulmonares o neurológicas previas, así como en aquellas que tengan un sistema inmunitario más débil como ancianos o recién nacidos.

En el diagnóstico, hay que diferenciar si se trata de gripe o de un resfriado común. En la primera el periodo de incubación es de 18 a 36 horas y siempre provoca fiebre con dolores de cabeza, dolor muscular sobre todo en las piernas y la espalda, acompañado de tos persistente y sensación de cansancio. Sin embargo en el resfriado común, el periodo de incubación es algo mayor de 48 a 72 horas, cursando con irritación ocular, tos seca, congestión nasal y con abundante secreción, aunque raramente cursa con fiebre.

Para la prevención es importante evitar el contacto directo con otras personas afectadas, adoptar medidas higiénicas básicas como el lavado de manos frecuente para no transmitir el virus, limpiar las superficies de uso comunes y no compartir objetos en contacto con saliva o secreciones de pacientes.

Por lo general la mayoría de las personas se recuperan en un periodo de una semana a quince días sin tratamiento médico aunque se puede prescribir si es necesario, según los síntomas, antitérmicos para reducir la fiebre, analgésicos si el dolor es muy invalidante y en caso de tos seca persistente

algún antitusígeno. Es importante no usar antibióticos porque solamente son efectivos contra las bacterias y la gripe es una enfermedad vírica que no responde a ellos.

Según el cuadro general y la historia clínica de cada paciente, el médico puede determinar cuándo aplicar fármacos clásicos o bien un tratamiento complementario con plantas medicinales y los suplementos adecuados.

En medicina integrativa disponemos de varias opciones para la prevención de la gripe, así como de tratamientos sintomáticos una vez establecida.

En los periodos invernales donde la epidemia se despliega, podemos incrementar la acción del sistema inmunitario usando combinaciones herbarias que contengan por ejemplo la Equinacea. Esta planta medicinal posee un potente efecto antiviral ya que contiene principios activos que ac-

túan mejorando la repuesta inmune, protegiendo las células de las agresiones víricas además de tener efectos antiinflamatorios.

El Tomillo también se puede tomar preventivamente por sus propiedades antisépticas, así como por su acción expectorante y analgésica para el dolor de garganta una vez contraída la infección. Otras plantas medicinales usadas habitualmente en el control de los síntomas son la Drosera para la tos y la bronquitis o el Gordolobo (*Verbascum thapsus*) para la irritación de la tráquea y los bronquios, que facilita también la salida de la mucosidad.

Como suplementos, el uso de la vitamina C se ha podido comprobar que acorta la duración del periodo gripal, siempre que su dosis sea alta de 1 o 2 gramos diarios como mínimo.

También se ha estudiado el uso del Zinc, que parece tener una acción directa en las mucosas respiratorias y si se toma ante los primeros síntomas impide la unión del virus a su superficie.

Dr. O. Camerino

ESMA
ESPAI DE SALUT DEL MANANTIAL

Eres tu salud
Esma, el espacio de salud para encontrar el camino que mejor se adapta a tu proceso vital. Un camino que recorreremos juntos para que dejes de ser paciente y empieces a ser protagonista de tu bienestar.

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

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

Plantas para la gripe



SAÚCO (*Sambucus nigra*).

Este arbolillo de entre 3 y 5 metros de altura, muy ramificado, de corteza verrugosa, hojas opuestas, inflorescencias de color blanquecino que al secarse se vuelven amarillas y frutos en forma de baya de color negro que aparecen en otoño es un clásico en nuestra cultura.

Por su riqueza en flavonoides, ácidos fenólicos y aceite esencial, el té de flores de saúco se utiliza como estimulante de la sudoración en los enfriamientos acompañados de fiebre, también es útil como remedio profiláctico en resfriados y gripes. Las flores de saúco no tienen ningún tipo de toxicidad, no así las hojas, ya que en su composición encontramos un alcaloide, la sambucina, de alta toxicidad. Los frutos maduros son excelentes para preparar una deliciosa mermelada. En Centroeuropa se emplean tradicionalmente para el estreñimiento y las afecciones catarrales.



Liquen carragahen o Musgo de Irlanda

LIQUEN

Hay que destacar dos tipos de líquenes, los líquenes marinos y los terrestres.

El **Liquen marino**, el más popular es el Liquen carragahen o Musgo de Irlanda (*Chondrus crispus*), es una especie de alga cuya composición es hasta un 80% de mucílagos. Presenta propiedades demulcentes (antiinflamatorio, protector de las mucosas), laxante mecánico y saciante. Esta alga hervida en un vasito de agua produce un líquido mucilaginoso que en los casos de gripes y resfriados evita el taponamiento de



Liquen terrestre o liquen de Islandia

los alveolos pulmonares, ayuda a fluidificar las mucosidades y a expectorar. Por su origen marino contiene sales de yodo y se deberá prestar atención en caso de hipertiroidismo.

El **Liquen terrestre** o liquen de Islandia (*Cetraria islándica*), lo encontramos en áreas frías y húmedas del sotobosque incluso a veces parasitando los tallos de pinos, encinas y robles. Se distribuye en toda Europa, desde Islandia hasta España. Este liquen, a diferencia del marino, además de mucílagos encontramos en su composición ácidos líquénicos amargos que tienen un efecto antibiótico y bacteriostático. Ideal en casos de gripe y afecciones del aparato respiratorio como faringitis y laringitis.



PREPARADO HERBAL ANTIGRIPAL

Hace algunos cientos de años aún no existían los antibióticos ni la amplia gama de fármacos que tenemos en la actualidad, pero ya existía una excelente tisana antigripal, he aquí su fórmula: *Genciana, Saúco, Tomillo y Amapola*. Tomamos 3 vasitos al día cuando notamos que la gripe nos rodea o cuando convivimos en un ambiente en el que los virus de la gripe suelen estar presentes. A la acción antiséptica del tomillo unimos las propiedades sudoríficas y anti-

inflamatorias del saúco y la capacidad de la raíz de genciana para potenciar y proteger nuestras defensas, una pequeña cantidad de amapola nos relajará la musculatura en casos de espasmos fuertes de tos.



FENOGRECO O ALHOLVA

(*Trigonella foenum-graecum*)

Aunque son nombres muy distintos proceden de la misma planta. Alholva se utiliza para denominar a las semillas enteras de esta planta y fenogreco se refiere al polvo obtenido de molturar las semillas.

Este polvo es un excelente lipolítico y mucolítico. Se ha utilizado en forma de cataplasmas para favorecer la disolución de quistes de grasa y forúnculos pero en este caso nos interesa por su acción mucolítica. El polvo de Fenogreco se utiliza en forma de cataplasmas, para prepararlos se toma 3 cucharadas soperas de esta harina y se cuecen lentamente en 200 ml. de leche (preferentemente entera) removiendo lentamente. Cuando empieza a hervir obtenemos una masa espesa que deberemos poner sobre un retal de sábana blanca o de algodón fino de aprox. 40 cm x 40 cm de lado, lo envolveremos procurando que las dobleces queden siempre en la parte superior, y por la parte inferior (donde solamente hay una capa de tela) lo aplicaremos sobre el pecho (vigilando de no quemarnos) y lo mantendremos aplicado hasta que se enfríe. Durante este tiempo el calor del cataplasma actúa fluidificando la mucosidad y facilitando su eliminación mediante la expectoración de la misma.

Podemos hacer tantos cataplasmas al día como tiempo dispongamos, repetirlos 2 o 3 veces al día ya da excelentes resultados.

Equilibrio tras la Navidad

Después de las fiestas navideñas es importante reponernos cuanto antes de la sobrecarga que ha sufrido nuestro organismo para procesar los excesos de comida y bebida al que ha sido sometido. Se recomienda hacer durante 2 o 3 días comidas muy ligeras, a base de caldos vegetales, cremas de verduras, zumos de frutas y cereales integrales. Evitar los fritos, sofritos, platos precocinados, etc.



Es aconsejable seguir una depuración o limpieza del organismo. Además nuestro cuerpo puede haber acumulado algún kilo de más, padecer retención de líquidos y presentar una sensación de pesadez, hinchazón o malestar estomacal. Para todo ello la fitoterapia tradicional tiene varias soluciones.

El hígado es el órgano encargado de desintoxicar el organismo

En forma de tisanas.

Infusiones de plantas utilizadas para restablecer la función hepática.

El hígado es el órgano encargado de desintoxicar el organismo y eliminar las sustancias nocivas. La tisana AMARGA HEP de Manantial de Salud ha sido durante muchos años el protector hepático preferido de cientos de personas. Una tacita en ayunas protege, regenera, drena y descongestiona la función hepática.

Infusiones de plantas para regular la función renal.

La tisana DI-DEP-CA favorece la eliminación de líquidos y toxinas. Una mezcla de plantas tradicionalmente utilizadas como diuréticas, depurativas y carminativas.

La Naturaleza nos ofrece productos para recuperar el equilibrio

Infusiones para el control de peso. Una formulación para facilitar la eliminación del exceso de líquido y grasa del organismo, acompañada de una dieta de control de peso.

Infusiones para después de las comidas a base de plantas digestivas o carminativas como el anís, la hierbaluisa, la melisa, el poleo o el hinojo, entre otras.

En forma de extractos vegetales.

De plantas tradicionalmente utilizadas como depurativas (zarparrilla, bardana),

hepático protectoras (boldo, cardo mariano, alcachofera) y diuréticas (cola de caballo, ortiga, abedul, estigmas de maíz). HERBO DEP es una presentación concentrada de extractos vegetales indicada en casos de depuración, retención de líquidos y control de peso.

En forma de complementos alimenticios

Para control de peso, junto a una dieta adecuada y personalizada y ejercicio moderado existen productos que pueden facilitar la recuperación del peso. Un abanico de posibilidades adaptadas a cada necesidad (saciantes, quemadoras de grasas, drenantes, etc.)

Para regular los niveles de colesterol

Complementos como la lecitina de soja, el micro-oat (micronizado de avena rico en β -glucanos) o la levadura roja de arroz ayudan a normalizar los niveles de colesterol.

Para depurar el organismo.

La levadura de cerveza y el alga Chlorella, entre otros, tienen una marcada actividad de depuración y desintoxicación del organismo.

PROTEÍNAS VEGETALES

Existen muchas fuentes de proteína, tanto animales como vegetales, de hecho, podemos encontrarla en multitud de alimentos -incluso en frutas y verduras- ya que se encargan de formar parte de su estructura, así como también de todo nuestro cuerpo como en nuestro plasma sanguíneo, músculos y tejidos.



Podemos optar por consumirla a través de fuentes de alimentos de origen animal o vegetal aunque a menudo se menosprecia a ésta última argumentando que es incompleta o de poco valor biológico. Pero, **¿qué es el valor biológico de una proteína?** Se trata de una cifra que se calcula en función de la proporción de aminoácidos esenciales que contiene y en cómo nuestro cuerpo los aprovecha. Podemos tomar como referencia la proteína principal del huevo, la albúmina que tiene un valor biológico de 100, es decir, su composición de aminoácidos esenciales es la ideal para satisfacer nuestros requerimientos. Al compararla con las proteínas vegetales, sí que vemos que su valor biológico es mayor ya que por sí sola contiene todos los A.E. en buena proporción pero a continuación vamos a ver por qué las fuentes vegetales son tan válidas como las animales.

Para entender todo esto mejor, podemos definir a las proteínas como unas cadenas de piezas determinadas -existen muchas- que varían dependiendo del alimento. Los aminoácidos serán esas pequeñas piezas

que las componen y que nuestro organismo utilizará en aquello que necesite o almacenará durante un tiempo en lo que se llama pool de aminoácidos. Entre estos hay 9 que son esenciales en nuestra dieta y debemos consumirlos a diario, puesto que no los podemos sintetizar, estos son: isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, valina e histidina. Por ello, a nuestro cuerpo no le importa si en una comida los obtiene todos o no, siempre que en las siguientes horas los consumamos, ya que dispone de los que le hagan falta en su reserva o pool.

No es el origen de la proteína lo que importa, sino los aminoácidos que la componen, por lo tanto, será necesario combinar diferentes fuentes de proteína vegetal a lo largo del día para que se complementen y poder obtener todos los aminoácidos necesarios. Por ejemplo, los cereales son deficitarios en lisina, por lo que tendremos que consumir otra fuente a lo largo del día -como las legumbres- si queremos obtener proteína completa, como sería en el caso de que lle-

váramos una dieta vegetariana estricta.

Debemos asegurarnos de consumir entre 0,8 y 1g -1'2g en caso de deportistas y convalecientes- por kg de peso al día, es decir una persona adulta de 65 kg debería tomar una cantidad entre 52 y 65g de proteína al día.

Las fuentes de proteínas vegetales principales son legumbres, frutos secos, semillas y cereales. Pueden ser introducidas de muchas formas y deberían estar presentes a diario en nuestra dieta debido a que, comparadas con las fuentes animales, presentan algunas ventajas. Junto con su aporte de proteína vienen acompañadas de otros nutrientes como son, ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, vitaminas del grupo B y antioxidantes. Además contienen menos purinas, pudiendo ser más fácilmente filtradas por los riñones, no contienen colesterol, son más fáciles de digerir y vienen acompañadas de fibra soluble e insoluble, por lo que contribuyen a evitar el estreñimiento y mejorar nuestra flora intestinal.

Las legumbres deberían estar más presentes en nuestra dieta, como mínimo 4 veces por semana, aunque se pueden consumir a diario -1-2 raciones-, especialmente en dietas vegetarianas estrictas. Podemos comerlas cocidas, en puré, o de diferentes formas como son el tofu, el tempeh y el natto, o la proteína texturizada -soja, guisante-. La forma de emplearlas en la cocina va más allá de los guisos y potajes, podemos hacer con ellas hamburguesas, croquetas, ragú... e incluso usarlas ya cocidas en bote, que es una opción igual de sana y sólo hará falta que las aclaremos.

Encontramos que algunas leguminosas poseen un valor biológico mayor que otras y que se llegan a asemejar al valor de la carne -que ronda el 75%- como son los garbanzos, alubias, guisantes y la soja. Los gramos de proteínas de las legumbres oscilan entre los 18-24g por cada 100g hasta los 34g de la soja, y más si nos vamos a alimentos como la proteína de soja texturizada que puede llegar a los 50-60g por 100g de producto. Una ración podrían ser unos 60-80g de legumbres en seco, hasta 240g de legumbre cocida -un plato-, 120-150g de tofu o tempeh, 2 vasos de bebida de soja o 1 yogur.

En el grupo de los frutos secos podemos escoger entre gran variedad y formas de presentación. Deberíamos consumir al menos 1 ración al día, que vendrían siendo unos 30-60g, lo que nos cabe en el puño o de 1 a 2 cucharadas soperas si es en forma puré, aunque no pasa nada si consumimos más, ya que son alimentos nutritivos y sin procesar. Encontramos purés de frutos secos, como por ejemplo el de cacahuete -que se trata en realidad de una leguminosa-, el de nueces, almendras, avellanas... Estos destacan por su mayor concentración proteica y pueden ser empleados para sustituir a la mantequilla. También podemos optar por consumir los frutos secos al natural como son las nueces, almendras, avellanas, pistachos o los anacardos, ya sea entre horas o añadiéndolos a las comidas.

Entre las semillas encontramos la de cáñamo que destaca especialmente por el valor biológico de sus proteínas, podemos tomarla pelada o triturada, añadiéndola en bebidas, batidos o espolvoreada en nuestros platos. También podemos optar por

las semillas de calabaza, girasol, lino o chía. Una o dos cucharadas soperas diarias sería suficiente. Otra semilla es el sésamo que podemos emplear como puré, en tostadas o para hacer hummus y que destaca por ser una buena fuente de calcio.

En el grupo de los cereales encontramos el trigo, el arroz, la avena, espelta, centeno, cebada, mijo... También pseudocereales como el amaranto, el trigo sarraceno o la quinoa que destaca por el alto valor biológico de su proteína. Por lo general los cereales nos aportan entre 6 y 14g de proteína por 100g de peso. El gluten es una proteína conocida dentro de este grupo, que se utiliza para hacer el seitán, conocido por su versatilidad y como sustituto de la carne. Siempre es mejor consumir cereales en su forma integral; los granos enteros los podemos hervir como si fueran arroz -algunos con más tiempo de cocción- y emplearlos como guarnición o para otras preparaciones. Una ración de cereales podría ser: medio plato o 120g de cereales enteros o en pasta, una o dos rebanadas de pan -dependiendo del tamaño-, 30g o una taza de cereales de desayuno o 2-3 cucharadas de copos de avena.

Para asegurarnos de estar consumiendo suficiente proteína vegetal de calidad no es necesario que mezclemos diferentes fuentes en el mismo plato o comida sino consumir varias raciones de las fuentes a lo largo del día como pueden ser 3-4 raciones de cereales, 1-2 de legumbres, 1 de semillas y 1 de frutos secos.

Algunas ideas de platos y combinaciones de proteína completa son:

- **Guisos de legumbres** -lentejas, azukis, guisantes, garbanzos, alubias- con algún cereal como arroz, trigo, sarraceno, quinoa, mijo... O como guarnición en pastas, arroces o ensaladas.
- **Purés de legumbres con semillas** - como garbanzos con puré de sésamo para el hummus, que también se puede hacer con otras legumbres como con guisantes o lentejas.
- **Panes de cereales y granos** -trigo, avena, centeno, espelta, kamut, trigo sarraceno- con semillas y/o con frutos secos.
- **Desayunos como unos copos de avena con bebida de soja y semillas de chía en el que juntamos los tres grupos.**

Es interesante que introduzcamos más proteína vegetal en la dieta ya que se tiende a un exceso de proteína de origen animal, sólo hace falta mentalizarnos, descubrir e introducir nuevos alimentos y probar la gran cantidad de recetas y elaboraciones con proteínas vegetales para así obtener todos los beneficios adicionales que nos proporcionan.



RECETA: Tofu revuelto para 2 personas:

- 240 gramos de tofu firme
- Ajos tiernos, cebolla y/o espárragos verdes (a elección)
- 1 cdta de cúrcuma en polvo
- 1 cdta de moka de pimienta negra
- sal negra del himalaya
- tamari o salsa de soja
- aceite de oliva

Calentamos una cucharada de aceite de oliva en una sartén y pochamos los ajos tiernos o aquellos vegetales que hayamos escogido. Añadimos el tofu un poco desmenuzado y lo doramos junto con los ajos. Añadimos la cúrcuma, la pimienta y la sal negra. A continuación podemos poner una pizca de tamari y listo.

Se trata de un acompañamiento proteico fácil de hacer que recuerda al huevo revuelto debido a la sal negra, rica en azufre; lo podemos comer con lo que queramos, con unas verduras, en un bocadillo, en unas tostadas...

Por Bárbara Galindo
Dietista

Respiración

Jarabes para las vías respiratorias.

Elaborados con própolis, un antibiótico natural, y plantas con propiedades mucolíticas, suavizantes y expectorantes. **Jarabe de Própolis**, especialmente indicado para las afecciones de las vías altas, dolor de garganta, irritación y carraspera. **Jarabe Extra-Bro**, formulado con extractos de plantas de efecto balsámico y mucolítico, recomendado en caso de tos productiva o bronquial. **Jarabe Mukosin**, para los pequeños de la casa. Alivia la tos, reduce la mucosidad y refuerza las defensas.



Energía

Jalea real.

La jalea real es un complemento alimenticio perfecto de una dieta saludable en situaciones de especial desgaste. Mejora el rendimiento físico y mental, ayuda a la capacidad de aprendizaje y a la memoria. Es una excelente fuente de hidratos de carbono, proteína, ácidos grasos, vitaminas del grupo B, minerales y enzimas. Un reconstituyente energético en estados carenciales.

Aromaterapia

Esencias de invierno.

Crear un hogar libre de gérmenes es fundamental para reducir considerablemente el riesgo de contagio de gripe y resfriados. Algunos aceites esenciales con propiedades antisépticas, inmunoestimulantes, antivirales y tónicos ayudan a prevenir y tratar las afecciones respiratorias que tanto prevalecen en esta estación.



Digestión

Digesta plus.

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



Defensas

Extra-defens.

Refuerza el organismo y previene la aparición de resfriados e infecciones. Contiene extractos concentrados de equinácea, genciana, semillas de pomelo, drosera, própolis y aceite esencial de tomillo. Dos cuentagotas de extra-defens al día en un poco de agua es un buen aliado para nuestras defensas.

Cosmética natural

Gel de ducha y champú de própolis.

Compuestos de ingredientes que respetan la capa grasa protectora de la piel y el cabello. Productos naturales y ecológicos para lucir una piel hidratada y un cabello sano y brillante. El gel de ducha de própolis es un gel suave, no agresivo, formulado con el 100% de ingredientes naturales. Ideal para cuidar la piel delicada y sensible. El champú de própolis da muy buenos resultados al normalizar alteraciones del cuello cabelludo como eczemas, picor y debilidad capilar.



Cuidado facial con aceites

La gran mayoría de productos cosméticos contienen ingredientes tóxicos que pueden perjudicar nuestro organismo. Una alternativa natural y ecológica a las cremas faciales es el uso de aceites vegetales.

Es importante que diferenciamos los aceites minerales de los vegetales. El aceite mineral se extrae generalmente como subproducto del petróleo, tienen una textura espesa y forma una barrera en la piel de lubricación y protección que puede obstruir los poros y las glándulas, afectando a la transpiración de la piel. Los aceites vegetales se obtiene por presión en frío o maceración de plantas, son más ligeros y agradables, se absorben fácilmente a través de la piel, nutriéndola.

Al contrario de lo que pudiéramos pensar que por su aspecto nos puede dejar la piel excesivamente grasa, lo cierto es que los aceites vegetales hidratan y nutren en profundidad y regulan la cantidad de grasa producida por la piel.

Existe una gran variedad de aceites vegetales que difieren en su composición, puede variar el contenido en grasas saturadas o insaturadas, vitaminas, antioxidantes, etc. En función de sus componentes algunos son más adecuados que otros según el tipo de piel.

Para beneficiarnos de todas las propiedades de los aceites vegetales es importante que éstos sean elaborados por presión en frío y 100% puros.

Tipos de aceites vegetales:



Aceite de Almendras dulces

Se obtiene del fruto del *Prunus amygdalus var. dulcis*. Hidrata en profundidad y por su característica suavidad, es ideal para el cuidado de cualquier tipo de piel, sobretodo pieles sensibles y de bebés. Previene la aparición de estrías, calma las irritaciones cutáneas, mejora la elasticidad de la piel y la nutre, sin obstruir los poros.

Es uno de los aceites de elección en aromaterapia como base para incorporar aceites esenciales para realizar masajes. Es una excelente alternativa como desmaquillante natural. Por su textura ligera puede eliminar los restos de suciedad y residuos acumulados en los poros de la piel.

Aceite de Argán

También conocido como oro del desierto, se extrae tras un proceso de secado de los frutos del árbol de Argán (*Argania spinosa*) expuestos al sol y, una vez secos, se extraen las semillas y se prensan en frío. Es rico en ácidos grasos insaturados que hidratan la piel, nutre intensamente por la presencia de vitaminas antioxidantes y ácidos grasos esenciales. Es un potente antiedad y regenerador, ayuda a restaurar el metabolismo natural, reduciendo las arrugas, mejorando el estado de la piel y conservándola suave y tersa. Penetra fácilmente y no obstruye los poros, actuando en las capas más internas. Se recomienda para tratar el acné suave, la psoriasis y otras afecciones que cursan con descamación de la piel. Aplicado sobre el pelo aporta brillo y fortalece el cuero cabelludo.



Aceite de Aguacate

Obtenido a partir del fruto de *Persea gratissima*. El aceite obtenido por presión en frío es de color verde oscuro y un olor intenso y penetrante. Debemos diferenciarlo del que está refinado y desodorizado porque durante este proceso se pierden la mayoría de compuestos activos. Es rico en vitaminas, como la vitamina E, antioxidantes y ácidos poliinsaturados. Es una de las mejores opciones para nutrir la piel seca o madura. Ayuda a aumentar la elasticidad de la piel y a prevenir la aparición de arrugas. También es un aceite de elección en la prevención de estrías durante el embarazo y para atenuarlas cuando son recientes. Protege la piel contra las agresiones del sol, el viento y el frío.

Puede aplicarse sobre el cabello en forma de mascarilla dejándolo actuar unos minutos o extender unas gotas sobre las puntas secas o abiertas.

vegetales

Aceite de Avellanas

De agradable aroma, textura fina y fluída, no grasa. Posee un alto contenido en ácidos grasos insaturados. Sus propiedades e indicaciones son parecidas al aceite de almendras.

Especialmente recomendada para pieles sensibles, normales, mixtas y con tendencia acnéica. Perfecta para el cuidado del bebé, hidrata, protege, cuida y calma la piel irritada.

De fácil absorción, ideal como aceite portador y base de masaje. Ayuda a eliminar el maquillaje, especialmente el contorno de ojos y las máscaras para pestañas resistentes al agua.



Aceite de Pepita de Uva

Obtenido a partir de las semillas de *Vitis vinífera*. Es muy rico en minerales, polifenoles, vitamina E y ácidos grasos Omega 6. Es un aceite con amplias propiedades regeneradoras que hidratan y devuelven elasticidad a la piel. Unas gotas sobre las arrugas que se producen alrededor de los ojos y de la boca, ayudará a suavizarlas y frenar su aparición. Interviene en la regulación del pH de la piel. Recomendado en alteraciones dermatológicas como eczemas o psoriasis.



Aceite de Germen de trigo

Obtenido del germen de *Triticum vulgare*. Rico en vitaminas, ácidos grasos esenciales, antioxidantes y ceramidas que mejoran el estado de la piel. Por su contenido en vitamina

E, es excelente como aceite anti-envejecimiento, para el cuidado del contorno de ojos y como conservante de productos cosméticos. Restablece y preserva la integridad de la piel, restaura la piel deshidratada y combate la sequedad. Por su efecto antiinflamatorio puede emplearse para revertir eczemas, quemaduras, erupciones cutáneas y dermatitis.



Aceite de Rosa Mosqueta

Se consigue por presión de las semillas de *Rosa rubiginosa*. Está compuesto principalmente por ácidos grasos esenciales (linoelico y linolénico), antioxidantes y vitaminas A y E. Tiene una gran capacidad de reducir los radicales libres causantes del envejecimiento cutáneo, por lo que es un potente producto antiedad. Mejora el grado de hidratación de la piel, ayuda a la correcta cicatrización y produce un aumento en la elasticidad y textura de la piel. Disminuye la hiperpigmentación en tratamientos a largo plazo. Previene y atenúa las estrías y es un aceite especialmente recomendado en la piel atópica, úlceras tróficas, eczemas, dermatitis de contacto y queloides.



Aceite de jojoba

El aceite virgen de jojoba se obtiene de la extracción de las semillas del arbusto *Simmondsia chinensis*. Por su riqueza en ceramidas penetra fácilmente a través de la epidermis, sin dejar residuos ni una sensación grasa. Crea una barrera protectora frente los desequilibrios de pH, responsable de la pérdida de humedad. La presencia de ácidos grasos y vitamina E revierten y previenen los signos tempranos de la edad. Su contenido en ácido linoleico y antioxidantes estimula la regeneración celular y facilita la eliminación de células muertas. Excelente para todo tipo de piel. Una buena solución para el acné y los puntos negros por su efecto astringente y antiséptico. No es comedogénico.

Apicado sobre el cuero cabelludo es capaz de disolver los depósitos grasos que obstruyen los folículos pilosos. Una pequeña cantidad sobre las raíces del pelo aportan los nutrientes necesarios para reforzarlo y prevenir la caída. Unas gotas sobre las puntas abiertas y secas devuelven el brillo natural. Aplicado como acondicionador combate el pelo encrespado. Tiene una vida útil larga, dado que no se oxida con facilidad ni adquiere malos olores.



SABIAS QUE:



La aronia, un poderoso antioxidante. Los frutos de aronia contienen minerales y vitaminas, entre las que destacan la vitamina C, E, B2, B6 y ácido fólico. Poseen antocianinas, taninos y flavonoides. Por la presencia de gran cantidad de antioxidantes previenen el envejecimiento prematuro del organismo y favorecen la salud cardiovascular. Muy adecuado para deportistas y personas con mucho desgaste. Protege la salud ocular, especialmente ceguera nocturna y miopía. 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, especialmente indicado en casos de gastritis, úlceras o acidez de estómago. 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.



El loto es apreciado desde la antigüedad por fortalecer el estado general del organismo. La flor de loto es una planta acuática que incrusta sus raíces en el fondo del agua. Apreciada por muchas culturas y considerada un símbolo de pureza y divinidad. En Japón se asocia a una buena visión del porvenir, motivo por el que la raíz se consume para celebrar la comida de año nuevo. Es muy resistente, tiene una energía vital inagotable, pues sus semillas son capaces de germinar después de muchos años de almacenamiento. La decocción de la raíz ayuda a suavizar la tos y eliminar flemas. Adecuado en asmáticos para facilitar la respiración. Puede consumirse la infusión de la raíz en polvo o añadirla en forma de rodajas en sopas y salteados. Sin duda, un remedio indispensable en nuestro botiquín de invierno.



El aroma del aceite esencial de mirra induce a un estado de calma y relajación, por lo que es uno de los aceites más empleados en la meditación. Junto con el incienso es considerada una resina sagrada. Por sus propiedades como antioxidante, cicatrizante y regenerador celular se puede diluir en la crema habitual, especialmente para cuidar pieles maduras y acnéicas. Por sus propiedades como antiséptico y antiinflamatorio se recomienda para tratar alteraciones de la piel como sarpullidos, ampollas, úlceras e irritaciones. Diluido en un macerado oleoso de árnica calma dolores musculares. En la esfera emocional se recomienda en los cambios de etapa en la vida o cuando nos encontramos perdidos y nos sentimos agotados anímicamente. Podemos diluir unas gotas en los productos de limpieza para conseguir un hogar limpio y crear una atmósfera armoniosa.



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

ENEBRO/GINEBRÓ

(Juniperus communis)

Este arbusto de hoja perenne que no suele alcanzar más de los dos metros de altura lo encontramos en matorrales y áreas boscosas de zonas templadas sobre altitudes medias. Sus hojas son punzantes y de color verde oscuro, sus frutos en forma de baya verdes el primer año y azulados a medida que van madurando aparecen cada tres años, las bayas, ligeramente ásperas, se recolectan en octubre.

Las propiedades medicinales de las bayas de enebro se deben a la presencia de ácidos acético, ascórbico, málico, glicólico, fórmico, aceite esencial, betacarotenos, terpenoides, flavonoides y otros muchos componentes en esos maravillosos frutos.

Se ha comprobado que estas bayas contienen más de 30 componentes anti-inflamatorios.

El médico griego Dioscórides (40-90) en su libro *Materia Médica* ya nos habla de esta planta para calentar el organismo y provocar la orina. Esta capacidad para aumentar la producción de orina hace que sean muy

aconsejables en casos de gota, arenillas así como para eliminar la retención de líquidos, es también un buen hipotensor.

Su aceite esencial, obtenido por destilación, posee propiedades antisépticas, astringentes, cicatrizantes y vulnerarias por lo que resulta muy conveniente para el tratamiento de anomalías en la piel como acné, eccemas, dermatitis así como para aliviar dolores musculares y articulares.

Una infusión de bayas de enebro nos ayudará como tónico, aperitivo y estomacal, es un buen estimulante del apetito. Por sus propiedades antisépticas y antiasmáticas es ideal tomado en infusión para combatir patologías que afectan al aparato respiratorio. En veterinaria tiene mucha tradición el aceite macerado de fru-

tos de enebro para tratar infecciones de oído en los animales.

Por su capacidad para irritar el parénquima renal no es aconsejable su uso en casos de enfermedades renales como nefritis o prostatitis, tampoco es aconsejable utilizarla en periodos largos de tiempo. El enebro está contraindicado en el embarazo.

Las bayas de enebro son especialmente conocidas en el mundo de la licorería ya que interviene en la destilación alcohólica para la elaboración de la conocida Ginebra.

El ginebró, el enebro, la enebriza, otra de las joyas de nuestra cultura y de nuestra botánica.



Consultorio

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

Sr. Lorenzo, tengo una amiga que siempre acababa la jornada con los ojos cansados y muy irritados, usted le aconsejó unos baños cada noche con una infusión de plantas y desde que se hace estos baños le han desaparecido los problemas. Yo tengo conjuntivitis que aparece muy a menudo, con gran irritación y lagrimeo, me pongo unos gotas que me recetó el médico, al ponerlas se me va pero al poco tiempo vuelve a aparecer, tiene algo natural que me pudiera ayudar como hizo con mi amiga?

Lourdes

Hola Lourdes, en primer lugar debes ir siempre al médico y seguir sus consejos, además puedes probar lavarte cada noche los ojos y a continuación ponerte una compresa durante 15 minutos de la siguiente infusión de plantas: Eufrasia, Saúco, Aciano y Manzanilla. - Una cucharada de la mezcla en un vaso de agua, hervir 3 minutos, dejar reposar hasta que esté tibio y primero lavarse el ojo con una pequeña bañerita y luego aplicar una gasita o pañuelo con el agua de la infusión en forma de compresa durante 15 o 20 minutos. Estas plantas nos aportan una acción antiséptica, antiinflamatoria, antialérgica y relajante que sin lugar a dudas tus ojos agradecerán. Los ojos son muy delicados, las infusiones para baños de ojos deben prepararse al momento, no es aconsejable preparar la infusión por la mañana y utilizarla por la tarde. Espero que si lo pruebas, te vaya muy bien.

Un cordial saludo

LA NATURALEZA ES SABIA Y ELLA NOS CUIDA

Manantial de Salud

plantas medicinales, aromáticas y culinarias - tés - productos apícolas
alimentación natural y ecológica - cosmética natural - asesoramiento personalizado



PRODUCTOS NATURALES PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR

Nos dedicamos al estudio, divulgación y comercialización de plantas medicinales y remedios naturales.
Somos herbolarios por historia y por convicción.

Tienda on-line



Manantial de Salud

tienda.manantial-salud.com

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

