

Director General: Santos G. G. Vargas.
Dirección Editorial: Mirna Patricia Torrez Castellanos.
Redacción: Editorial Badiano
Corrección de Estilo: Editorial Badiano
Arte y Diseño: Mariana Iniestra Carrillo.
Fotografía: Arte Estudio Badiano
Coordinador de imagen: Carlos Enrique González Barrera.
Colaboradores: Ma. Cristina Barranco González.
Publicidad:
 y
Suscripciones: Tel. (55) 57417510

Herbolaria Universal[®] es una publicación bimestral D.R. Editorial Badiano S.A. de C.V. Avenida Andrés Molina Enriquez No. 4219, Col. Asturias, Deleg. Cuauhtémoc, C.P. 06850, México, D. F., Tel. (55) 57.41.75.10
 e-mail: ebadiano@prodigy.net.mx
Editor Responsable: Santos G. G. Vargas.
 No. certificado de título 8474 / No. de certificado de licitud de contenido 6750 / No. de reserva al título en derecho de autor 003627/94 / Servicio postal IML5-5006 autorizado por SEPOMEX. **Revista de circulación nacional.**
Impresión: HUNES DE MÉXICO, Sur 69-A, Col. Asturias, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06850, Tel. 57 40 67 04.
Herbolaria Universal[®] no se responsabiliza por la veracidad de los productos que promocionan nuestros anunciantes / la información contenida no sustituye a la consulta médica / nuestro propósito es aumentar los conocimientos y el interés de nuestros lectores en la herbolaria tradicional / la reproducción total o parcial de esta revista queda prohibida conforme a la ley.

La acidez estomacal consiste en una sensación de ardor que comienza en la parte baja del pecho y puede extenderse hasta la garganta.

18

Usualmente se produce cuando los ácidos gástricos fluyen hacia arriba debido a que el esfínter no se ha cerrado completamente.



Una nueva mirada	2
Malasia, su cautivador olor a té	5
Como preparar tintura madre para Aromaterapia	8
¿Mucho calor? ¿Mucho sudor? Provoque frío interno	12
Niños con piel de santos, borrando las cicatrices	14
Aliviando con compresas	16
Neutralizando la acidez estomacal	18
Ahuehuate, el viejo protector	23
Pies de princesa, dale un puntapié a los callos	27
Extracto de alcachofa, para metabolizar mejor	31
La grandiosa Riviera maya	33
Kombucha, lo verdadero y lo falso	38
Plantas para los dolores de cabeza	42
Fortaleza para el hombre	46
¡¡¡No te arrugues cuero viejo!!!	48
Hamburguesas ricas, nutritivas y dietéticas	52
Las farmacias naturales	54
Celulitis ¿Posible erradicar?	57
La efectividad de la medicina tradicional China	60
No sólo para la memoria	63
Ginkgo biloba, curador fósil	66
El cardo de la virgen bendita	69
Horóscopos	72
Plantas para adelgazar	74
Buzón	78
Perejil	79

Según estudios, durante toda la vida una persona camina aproximadamente al menos 112.500 kilómetros.

27

Los pies suelen ser la parte del cuerpo más descuidada y no nos acordamos de ellos hasta que se nos presenta algún problema como los callos y los clavos.



UNA NUEVA MIRADA

Quiero creer que voy a mirar este nuevo año como si fuese la primera vez que desfilan 365 días ante mis ojos. Ver a las personas que me rodean con sorpresa y asombro, alegre por descubrir que están a mi lado compartiendo una cosa llamada amor, de lo que se habla mucho y se entiende poco.

Subiré al primer autobús que pase, sin preguntar a dónde va, y me bajaré en cuanto vea algo que me llame la atención. Pasaré por delante de un mendigo que me pedirá una limosna. Tal vez le dé, o tal vez piense que se lo gastará en bebida, y siga adelante, oyendo sus insultos, y entendiendo que esa es su forma de comunicarse conmigo. Pasaré por delante de alguien que está intentando destrozarse una cabina telefónica. Tal vez intente impedirlo, o tal vez entienda que hace eso porque no tiene con quién hablar al otro lado de la línea, y de esa forma intenta espantar su soledad.

Voy a ponerme una camisa que acostumbro a llevar, y por primera vez voy a fijarme en su etiqueta, en la forma en que fue fabricada, y voy a intentar imaginar las manos que la diseñaron, así como las máquinas que transformaron ese diseño en algo material, visible. Incluso las cosas a las que estoy habituado, como el arco y las flechas, la taza de café de la mañana, las botas que después de mucho uso se transformaron en una extensión de mis pies, se revestirán del misterio del descubrimiento. Que todo lo que toque mi mano, vean mis ojos, pruebe mi boca, sea ahora diferente, aunque haya sido igual durante muchos años. Así, dejarán de ser naturaleza muerta, y pasarán a transmitirme el secreto para estar conmigo tanto tiempo, y manifestarán el milagro del reencuentro con emociones que la rutina ya había desgastado.

Quiero mirar por primera vez al sol, si mañana hace sol; a las nubes, si mañana está nublado. Por encima de mi cabeza existe un cielo al que la humanidad entera, a lo largo de miles de años de observación, dio una serie de explicaciones razonables. Después olvidaré todas las cosas que aprendí respecto a las estrellas, y estas se transformarán de nuevo en ángeles, o en niños, o en cualquier cosa que me apetezca creer en el momento.

Y por último, quiero verme a mí mismo, cada uno de estos 365 días, como si fuese la primera vez que estuviese en contacto con mi cuerpo y mi alma. Y así, seguiré siendo lo que soy y lo que me gusta ser, una constante sorpresa para mí mismo. Este yo que no fui criado por mi padre ni por mi madre, ni por mi escuela, sino por todo aquello que viví hasta hoy, olvidé de repente, y estoy descubriendo de nuevo.

Paulo Coelho, Guerrero de la luz

CENTRO DE CAPACITACIÓN Y ADIESTRAMIENTO PARA ASESORES HERBOLARIOS



La Voz del Ángel de tu Salud



CURSOS DE HERBOLARIA BÁSICA

APROBADO POR:

LA SECRETARÍA DEL TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL
Y POR LA SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

ACUERDO NÚMERO: 08FT453



INFORMES E INSCRIPCIONES:

Av. Andrés Molina Enríquez No. 4217 1er piso, Col.
Asturias, Deleg. Cuauhtémoc, C.P. 06850,
Tels.: 57 41 17 51 / 57 41 57 50



MALASIA.

su cautivador olor a té

Malasia es un país ubicado en el sureste asiático. El territorio del país está compuesto por dos partes separadas por el Mar de la China Meridional: Malasia Peninsular en la península Malaya y Malasia del este, en la parte norte de la isla de Borneo (situada en el archipiélago indonesio). El territorio malayo está cubierto por un denso bosque tropical alrededor del 70% de su superficie. La península de Malasia tiene una cadena de montañas que corre norte-sur, rodeada por planicies costeras atravesadas. En Malasia del Borneo, más específicamente en Sabah y Sarawak las llanuras se elevan hacia un interior montañoso.



Malasia cuenta con una arquitectura moderna y de vanguardia. En ningún sitio se observa mejor que en Kuala Lumpur, la capital de Malasia, una enorme, bulliciosa y cosmopolita urbe que constituye el principal centro financiero del país. Las voluminosas Torres Petronas dominan la ciudad y con sus 436 m de altura se encuentran entre los edificios más altos del mundo. Desde el observatorio de estas torres gemelas se observa una ciudad que se extiende en el horizonte con sus viejas mezquitas y sus destaralados edificios, que contrastan con los relucientes rascacielos que han aparecido al mismo tiempo que Malasia se convertía en una de las principales superpotencias económicas de la región. Menara Kuala Lumpur es la torre de telecomunicaciones más alta del sudeste asiático y la cuarta más alta del mundo. Merdeka Square (Plaza Merdeka) se encuentra en el centro de la parte antigua de la ciudad, al igual que el Edificio del Sultán Abdul Samad, cuyo diseño combina estilos arquitectónicos dispares como el victoriano y el morisco. Los Jardines de Tasek Perdana constituyen uno de los espacios naturales más populares de la ciudad y son ideales para ir de picnic o pasear. Dentro de su recinto se encuentra el Parlamento y el Monumento Nacional. Este último es una impresionante escultura de latón que figura entre las más grandes del mundo. Fuera de la capital, se encuentran también magníficas muestras de arquitectura.

En Ipoh, la tercera ciudad más grande de Malasia, la herencia de la época colonial ha dado como resultado una magnífica mezcla de arquitectura moderna y colonial. A 30 minutos en coche de Ipoh, cerca de Batu Gajah, se levanta el impresionante Castillo de Kellie. Rodeado de plantaciones de caucho, las magníficas ruinas del castillo son todo lo que queda del romántico sueño del escocés William Kellie Smith de recrear en Malasia un rincón de su Escocia natal. Las obras de construcción se interrumpieron tras la repentina muerte de Smith en 1926 y, desde entonces, los rumores y leyendas que envuelven al castillo no han hecho más que aumentar. Se rumorea que el castillo está encantado y que esconde habitaciones y pasadizos secretos.

Las mezquitas son para el Islam el equivalente de las catedrales para el Cristianismo. Cualquier visita a Malasia estaría incompleta sin una visita a alguno de estos templos. De hecho, resulta difícil que pasen desapercibidos al viajero debido a su prominencia visual. Malasia cuenta con algunas mezquitas magníficas. En Kuala Lumpur, la Mezquita Nacional se yergue en medio de una extensión de césped decorada con fuentes. Esta moderna mezquita, construida en 1965, emite un brillo tan refulgente comparable con los rascacielos que la ciudad. La principal cúpula está moldeada con la forma de una estrella de 18 puntas, que representan los 13 estados en los que se divide Malasia y los cinco Pilares del Islam. La sala central de oraciones tiene capacidad para 10.000 fieles, aunque la entrada a esta zona está prohibida a los turistas. La Mezquita del Viernes, situada en la confluencia de los ríos Klang y Gombak, en el mismo lugar en el que los primeros europeos desembarcaron, es el edificio más bello y popular de la capital. El mejor momento del día para visitarla es durante la puesta de sol o durante la llamada a la oración del muecín, que resuena entre las cúpulas ornamentadas y las palmeras creando una sensación de tranquilidad y espiritualidad que contrasta con la modernidad de los rascacielos. Otras mezquitas del país que merece la pena visitar son la de Kuala Kangsar, la Mezquita de Ubudiah, la Mezquita Estatal de Seremban (con nueve pilares que representan los nueve distritos del estado), que domina los Jardines del Lago, la Mezquita de Tranquerah (una de las más antiguas del país).

La Mezquita Estatal de Kuching Sarawak y los numerosos edificios religiosos de Labuan, entre los que destaca la Mezquita de An'ur Jamek y su futurista diseño.

Malasia también ofrece algunas cuevas deslumbrantes. Las cuevas de Batu son grandes cavidades naturales a las que se llega mediante la ascensión de 272 escalones y que albergan el santuario hindú del Señor Subramaniam. Muy cerca se encuentra el Museo de la Cueva, una fascinante muestra de estatuas de brillantes colores y murales relacionados con la mitología hindú.

Al norte de Ipoh, en Jalan Kuala Kangsar, Perak Tong, hay otra cueva que alberga un templo con más de 40 estatuas de Buda. Detrás del altar principal parte una escalera de 385 escalones que conduce a un mirador con magníficas vistas del paisaje circundante. Sam Poh Tong y Kek Lok Tong, cerca de Gunung Rapat, son otras dos impresionantes cuevas con templos y estatuas de Buda que descansan junto a mágicas formaciones rocosas y estalactitas. Ambos recintos cuentan con restaurantes vegetarianos.

El Parque Nacional de Gunung Mulu ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco y entre sus miles de especies de plantas diferentes y su abundante fauna se encuentra el mayor complejo de cuevas de piedra caliza del mundo, que incluye lugares como la Cueva del Ciervo o la Cueva de los Vientos. El parque es hogar también de la última tribu nómada de Sarawak. Las Cuevas de Niah contienen restos de actividad humana del año 5.000 a.C. y también merecen la pena una visita. Son muy populares por contener guano y muchos nidos de pájaros. Muchas de estas cuevas pueden visitarse con la ayuda de un guía.

Es imperdonable no atravesar los soberbios bosques tropicales de Malasia para disfrutar de la belleza de sus paisajes. El Parque de Templar, situado a 22 km (14 millas) al norte de Kuala Lumpur, conserva una extensión de selva primordial bien conservada y de gran belleza paisajística. Dentro de las fronteras del parque hay senderos, lagunas aptas para el baño y cascadas.

Si desea observar pájaros, diríjase al Santuario de Pájaros de Kuala Gula, cerca de Ipoh. La reserva acoge más de 150 especies de pájaros y con un poco de suerte es posible ver nutrias, macacos de cola larga y delfines. El mejor momento para visitar el santuario es entre septiembre y diciembre, cuando recibe la visita de muchos pájaros migratorios. El Parque Ornitológico de Penang es otro lugar de obligada visita para los amantes de los pájaros y la horticultura. Está situado en Seberang Jaya y alberga más de 400 especies de pájaros y aviarios ubicados en isletas artificiales rodeadas de hermosas cascadas y jardines ornamentales. A 300 km al norte de Kuala Lumpur. Tras seguir una carretera bastante sinuosa, repleta de auténticos kampung habitados por aborígenes, se llega a una magnífica estación de montaña, la más popular de Malasia. El lugar consta de un tercio de terreno y dos tercios de plantaciones de té. Las Cameron Highlands están a 1.500 metros sobre el nivel del mar. Por ello, gozan de un clima suave, que oscila entre 10 y 25 °C según la hora del día. Estas montañas deben su nombre a William Cameron, un colonizador británico.

Éste descubrió el lugar en 1885 durante una exploración. Decidió entonces desarrollar los cultivos y en particular las plantaciones de té. En la actualidad, se trata de la mayor región productora de té de Malasia.

La plantación de té BOH (Best Of Highlands) está instalada a 1.505 m de altitud en Cameron Highlands. Fue fundada por J.A. Russel, que llegó a Malasia en 1890 con 7 años de edad, junto a sus padres y sus cuatro hermanos. Comenzó su carrera profesional en el comercio antes de obtener la autorización para cultivar el té en la región. Su prematura muerte, en 1933, obligó a su mujer Kathleen a tomar las riendas de la empresa. Esta empresa familiar es célebre en la actualidad por la calidad de su té. La cosecha de las hojas de té se hace cada tres semanas según los lugares. Cada empleado recoge unos 120 kg de té al día y los camiones llevan 9.000 kg a la fábrica. El proceso de fabricación dura entre 12 y 20 horas. Es posible visitar la fábrica donde se procesa el té. Puede asistir a todas las etapas de preparación: enrollado, fermentación, secado, combinación, separación, etc. hasta el embalaje del producto. Malasia, sin duda es vida.

Las maravillas del AJO

Siempre se supo: Desde el Antiguo Egipto, el ajo ha sido utilizado a lo largo de la Historia hasta llegar a finales del siglo XIX, cuando Louis Pasteur demostró que el ajo es un antibiótico natural.

Inhibe el crecimiento de microorganismos, por lo que ayuda a prevenir y combatir infecciones, tanto las víricas como las fúngicas. Se han investigado las distintas propiedades del ajo, demostrando su efectividad para tratar enfermedades gripales, estomacales o reumáticas; y muchas otras causadas por microorganismos, como la meningitis, la tuberculosis y el herpes simple.

Beneficios del ajo para sus alimentos y salud

Tenga en cuenta siempre al ajo en su alimentación o como agente curativo en casos de enfermedad pues su acción natural no tiene contraindicaciones como los remedios sintéticos. El ajo, debido a su intensa acción bactericida detiene y combate el desarrollo de bacterias en el intestino logrando un mejor funcionamiento del mismo y restableciendo el apetito y la circulación sanguínea.

El ajo contiene fósforo, silicio, azufre, vitamina C y otros oligoelementos que lo hacen sumamente benéfico para el tratamiento de las enfermedades asociadas al envejecimiento. Su mejor presentación son las cápsulas pues le otorgan todos los beneficios de esta panacea, evitando lo que a todos nos preocupa del ajo: el olor.

Ayúdese en salud, consúmalo.

VENTAS Y ASESORIA HERBOLARIA:

Tienda del Consumidor
NATURISTA
El Ángel de tu Salud

01(55) 55 42 05 06

Como preparar tintura madre para AROMATERAPIA

Sobre la herbolaria hay mucho campo a la expectativa en el uso de sus componentes y aromas, sub ramales como la aromaterapia son cada vez más consultados. Los preparados florales se emplean para el tratamiento de los desórdenes afectivos (temor, incertidumbre, odio, resentimiento, falta de interés en general, desesperación, entre otros) y problemas emocionales que pueden crear fisuras en los pilares de la personalidad llegando a desgastar y enfermar físicamente al organismo.



Mediante las esencias las personas pueden enfrentarse con un ánimo positivo, a cualquier situación que se presente y conseguir mejorar su calidad de vida. Cuenta con la ventaja de no tener contraindicaciones y no crear dependencia ni provocar efectos secundarios. Inclusive son compatibles con cualquier tipo de tratamiento de medicina tradicional o alopática.

Estos remedios son aplicados con éxito no sólo a seres humanos sino también a animales como perros, gatos, pájaros que han sufrido diferentes problemas (atropellados, que han sido sometidos a maltrato entre otros) y hasta se les da a las plantas de cultivo o de interior (que no dan frutos, con parásitos o a punto de morir).

La terapia natural de Bach fue reconocida, a finales de la década de los años 70, por la Organización Mundial de la Salud mientras que el Departamento de Salud Pública de Reino Unido y la Food and Drug Administration de Estados Unidos (Administración de Alimentos y Drogas), que controla los productos relacionados con la salud, reconocieron y aprobaron el valor terapéutico de las esencias florales.

Cómo funcionan las esencias

La terapia floral es un sistema de curación en el cual se busca primeramente determinar la existencia de un desequilibrio psicoafectivo que cause algún padecimiento físico. Por ello, se explora el mundo emocional del sujeto y, con esa base, se selecciona la esencia que más ayude a desarrollar las virtudes opuestas a los males que la persona tiene restableciendo la armonía psíquica y contribuyendo a sanar el cuerpo.



La terapia natural de Bach fue reconocida a finales de la década de los años 70, aprobando el valor terapéutico de las esencias florales.

Arándano Para que la Urgencia no te REBASE



Propiedades medicinales: El arándano contiene sustancias naturales que se conocen como antocianidinas que ayudan a fortalecer el colágeno, una proteína importante de los ligamentos, tendones y el cartilago. Las antocianidinas también combaten la inflamación y tienen importantes propiedades antioxidantes. Todo esto hace al arándano muy útil para auxiliar en los problemas inflamatorios en las articulaciones y encías.

Recursos saludables: Es una rica fuente de vitamina C, muy indispensable como preventivo para nuestra salud ya que su consumo en niños y adultos puede prevenir enfermedades de la vejiga. El consumo del fruto es ampliamente recomendable por su efecto protector sobre los capilares sanguíneos y ayuda a prevenir muchas de las complicaciones de la diabetes. Por si fuera poco, el arándano contribuye a eliminar el ácido úrico, la urea y el colesterol. Es por eso que incorporar arándano en nuestro botiquín será de gran ayuda para nuestra salud y una rápida solución para combatir la cistitis y prevenir las infecciones del aparato urinario.

VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



Es importante señalar que cada esencia floral tiene una cualidad terapéutica específica que corresponde con determinados rasgos de personalidad, actitudes y emociones del ser humano. Estos remedios no operan por medio de la acción bioquímica, como en el caso de la medicina tradicional, sino que son vibracionales. En otras palabras, son patrones de energía vital que, al entrar en contacto con cualquier ser viviente, penetran por sus meridianos energéticos y transforman la falta de armonía en un flujo firme y parejo de energía.

Cómo se elaboran las esencias

Edward Bach empleaba una técnica sencilla para elaborar sus remedios el cual llamó "el método del Sol". Los materiales requeridos son un cuenco de cristal transparente, agua mineral o de manantial y un frasco color ámbar, lleno hasta la mitad con coñac de primera calidad. El método consiste en seleccionar, a primera hora de la mañana con Sol, la variedad que se desea preparar, se cortan sus flores con cuidado, se depositan en el cazo de cristal, lleno hasta la mitad con agua, y se dejan al Sol entre una y cuatro horas.

De esta forma las flores, mediante la acción de la luz, transmiten al agua su esencia terapéutica. Se cuele y con este líquido se rellena la mitad restante del frasco que contiene el coñac. Ésta es la tintura madre floral. Ya sabiendo preparar la tintura madre floral, el siguiente paso es saber para que nos sirven. Aquí le dejamos un pequeño extracto de las esencias más comunes:

Achicoria: Posesividad, manipulación afectiva, demanda de atención.

Castaño rojo: Temor e inquietud por la seguridad ajena.

Genciana: Fácil desánimo ante obstáculos.

Madreselva: Añoranza, nostalgia.

Manzano silvestre: Sensación de impureza mental o física.



Edward Bach empleaba una técnica sencilla para elaborar sus remedios el cual llamó "el método del Sol".



Madreselva (*Lonicera caprifolium*)

Las flores, mediante la acción de la luz, transmiten al agua su esencia terapéutica, como la madreselva que se emplea en casos de añoranza y nostalgia.

Mostaza. Depresión profunda. Melancolía. Animo otoñal.
Nogal. Constancia en la determinación personal.

Olivo. Agotamiento extremo después de esfuerzos y sufrimiento.

Olmo blanco. Sensación de incapacidad por exceso de responsabilidad.

Pino silvestre. Sentimiento de culpa. Autoacusación.

Roble. Excesivo sentido del deber y altruismo sin medida.

Rosa silvestre. Apatía sin tristeza aparente. Existencia monótona.

Sauce. Amargura, resentimiento, queja, autocompasión.

Verbena. Fanatismo, exceso de entusiasmo, vehemencia agobiante.

Vid. Dominio, inflexibilidad, tiranía.

Después de la desaparición de Edward Bach se han descubierto y comprobado con todo rigor el valor terapéutico 100 nuevas esencias para tratar patologías modernas, dicho en otras palabras, usted puede experimentar en su propia persona diversas mezclas que se le ocurran. La terapia floral tiene más de 70 años de historia y una enorme cantidad de casos clínicos resueltos y publicados en libros, congresos y tesis académicas lo que avala su efectividad. Sin embargo, el uso de esencias florales no se limita sólo al profesional de la salud, pues es habitual hallarlas en el hogar de toda persona preocupada por su bienestar emocional y el de sus seres queridos.

EL SUERO DE LECHE La mejor Super Proteína

El cuerpo que siempre quisiste tener ahora es más fácil conseguirlo.

Para desarrollar los músculos, hay que hacer dos cosas: Entrenar con pesas y consumir proteína, y la mejor de todas es la que se obtiene del **Suero de Leche**, su calidad es muy elevada.

El **Suero de Leche** es superior en valor biológico y poder alimenticio a cualquier otro complemento proteínico de origen animal o vegetal para deportistas, ya que posee una gran cantidad de aminoácidos de cadena ramificada, ACR. Cuando es aislada por medio de los procesos de intercambio iónico y microfiltración, recibes beneficios extras como las propiedades inmunoestimulantes características del **Suero** las cuales te ayudarán a estar sano por más tiempo. Se absorbe más rápido que cualquier otra proteína y tus músculos reciben esos aminoácidos casi inmediatamente después que la ingieres.

Actualmente existe una gran variedad de compañías que lo fabrican y el precio ha disminuido, incluso en algunos casos es más económico que la proteína de huevo. No causa molestias en el estómago y generalmente tiene buen sabor. Es muy bajo en grasa y azúcar.

Integra el **Suero de Leche** a tu dieta diaria y pronto notarás los resultados.



VENTAS Y ASESORIA HERBOLARIA:

Tienda del Consumidor
NATURISTA
El Ángel de tu Salud

01(55) 55 42 05 06

¿Mucho calor? ¿Mucho sudor?

Provoque frío interno



La sudoración ayuda al cuerpo a permanecer fresco y, en la mayoría de los casos, es perfectamente natural. Las personas sudan más en temperaturas cálidas, cuando hacen ejercicio o en respuesta a situaciones que las hacen poner nerviosas, furiosas, avergonzadas o temerosas. Sin embargo, la sudoración excesiva ocurre sin que se presenten tales desencadenantes. Las personas con hiperhidrosis parecen tener glándulas sudoríparas bastante activas. La sudoración incontrolable puede llevar a que se presente molestia significativa, tanto a nivel físico como emocional.

Cuando la sudoración excesiva afecta las manos, los pies y las axilas, se denomina hiperhidrosis primaria o focal y afecta del 2 al 3% de la población, aunque menos del 40% de los pacientes con dicha afección busca asesoría médica. En la mayoría de los casos de hiperhidrosis primaria, no se puede encontrar la causa, y es un padecimiento que parece darse en familias. Si la sudoración ocurre como resultado de otra afección médica, se denomina hiperhidrosis secundaria. La transpiración puede darse en todo el cuerpo o puede estar localizada en un área. Las afecciones que causan hiperhidrosis secundaria abarcan:

Acromegalia.
Condiciones de ansiedad.

Cáncer.
Ciertos medicamentos y sustancias adictivas.
Trastornos de control de la glucosa.
Cardiopatía.
Hipertiroidismo.
Enfermedad pulmonar.
Menopausia.
Enfermedad de Parkinson.

El cuerpo tiene más de dos millones de glándulas sudoríparas el cual entran en acción para enfriar el cuerpo mediante la evaporación del líquido (sudor) en la superficie de la piel. Esto se debe generalmente por el clima exterior (calor) o la tensión mental o física. La mayor parte de la transpiración consiste en un fluido inodoro compuesto por agua, sal y pequeñas cantidades de algunos elementos segregados por las glándulas sudoríparas ecninas distribuidas por todo el cuerpo.

Sin embargo, la transpiración generada por las glándulas sudoríparas apocrinas, ubicadas en las axilas y las áreas genitales, es rico en materia orgánica ideal para la reproducción de las bacterias que se multiplican y se descomponen en estas secreciones lo que causa el olor de cuerpo.

Éste también puede ser causado por alimentos como el ajo y la cebolla y hasta por las especias como el comino y el curry, ya que su fuerte esencia se emite a través de las sudoríparas.

Remedios populares

*Beber una taza de infusión de salvia todos los días contribuye a reducir la actividad de las glándulas sudoríparas.

*Aplicar un puñado de hojas frescas de salvia mezcladas con jugo de tomate sobre las axilas resulta tan eficaz que los desodorantes comerciales.

*Mojar las axilas con una mezcla de té de corteza de sauce y bórax.

*Empolvacar las axilas limpias y secas con bicarbonato de sodio o maicena (fécula de maíz), o una mezcla de ambos o una combinación de talco y bicarbonato; o con polvo de arroz o talco.

Las personas que sufren de mal olor corporal deben seguir las siguientes recomendaciones:

*El bañarse diariamente es esencial para el control del olor. Las personas que sudan copiosamente podrían necesitar ducharse por la mañana y por la tarde, así como después de cualquier actividad vigorosa.

*El remover los vellos axilares una vez por semana elimina ese entorno favorable para las bacterias malolientes.



Para evitar el mal olor que crean las bacterias en las axilas es favorable remover el vello.

*El frotar las axilas con una toalla jabonosa elimina las secreciones residuales de bacterias más eficazmente que el enjabonarse con las manos.

*Para eliminar el fuerte olor corporal, hay enfermeras y terapeutas que hacen que sus pacientes se remojen durante 15 minutos en una tina con agua mezclada con tres tazas de jugo de tomate.

La dieta puede afectar el olor de sudor. Por lo tanto, debe eliminar alimentos de olor penetrante como las cebollas, ajos, especias picantes y cerveza.

Niños con piel de santos, BORRANDO LAS CICATRICES

Las cicatrices son aquellas marcas que quedan después de una herida, quemaduras o alguna afección que involucre la piel, se definen como una alternación permanente de la apariencia de la piel después de un daño y reparación colagenosa de ésta.

Sus causas se dividen en tres

Cortes: Pueden originarse por accidentes, golpes, cirugía, afeitado y caídas.

Quemaduras: Pueden dejar sobre la piel cicatrices muy serias y heridas hipertróficas (más grande que las normales) y queloides (heridas tumorales gruesas de mucho relieve).

Enfermedades: Pueden ser originadas por la varicela.

Para ayudar a que la cicatriz tome un color muy parecido al tono de la piel de la persona afectada, existen varios remedios populares como los siguientes:

La miel, la pulpa de sábila, el aceite de ricino y la manteca de coco son sustancias que pueden aplicarse directamente sobre la zona afectada y que mejoran la apariencia de la cicatriz hasta tal punto que no es fácil identificar dónde estaba, pero eso sí la aplicación debe ser diaria y constante.

En el caso de la sábila, existe una cataplasma muy buena para borrar cicatrices y cuyos ingredientes son 1 limón, 2 cucharadas de leche y pulpa de sábila. Se prepara exprimiendo el jugo del limón y mezclándolo con la leche. Se unta con la mezcla la zona manchada y, cuando se seque, aplicar la pulpa de sábila y cubrirlo con una gasa o tirita. Se deja actuar toda la noche y, a la mañana siguiente, aplicar crema solar para hidratar la zona.



La vitamina E puede ayudar a impedir la formación de cicatrices y reducir las recientes. Para ello, se debe abrir una cápsula de vitamina E y escurrir su contenido sobre el área afectada, por lo menos, una vez al día.

Recomendaciones

Evitar el sol en las cicatrices nuevas, ya que podría resultar con una cicatriz más oscura o que no se desvanece tan fácil. Se sugiere que durante los tres primeros meses esté cubierta la cicatriz si la persona va a estar expuesta al sol. Curar debidamente las heridas, porque una herida que se cura con rapidez tiene menos probabilidades que cause una cicatriz. Para ello, es necesario que, tan pronto se produzca la cortadura o raspón, se limpie con peróxido de hidrógeno y después se debe mantener la herida húmeda con un ungüento antibiótico.

Tratar las cicatrices con cuidado principalmente en el baño porque el estropajo en las manos de una persona sumamente limpia puede empeorar su apariencia y exponer la piel más a los elementos

Fuera Arrugas y Manchas con la CONCHA NÁCAR

La concha de nácar es un maravilloso molusco bivalvo obtenido de nuestros litorales mexicanos. Se caracteriza por producir en el interior de su concha el verdadero nácar.

Su composición básica consiste en un 90% de un mineral llamado aragonita y conchiolina, la cual es una fibro-Proteína, además de silicatos. Todo esto forma laminillas que con la refracción de la luz, dan el efecto iridiscente del nácar, tan apreciado en el mundo cosmético.

La concha de nácar es conocida por sus propiedades exfoliadoras y nutritivas. Por otro lado se destaca:

- *Sus propiedades regenerativas en los huesos.
- *Contiene sustancias que pueden intervenir en los procesos de reestructuración y de estimulación en la piel.
- *Estimula la síntesis de nuevas citoqueratinas.
- *Asegura la calidad y aspecto de la piel permitiendo asegurar los procesos de restauración, de ejercer un papel protector y de conferirle una resistencia activa en las condiciones exteriores agresivas (sol, frío, exposición prolongada al agua, etc.).
- *Le confiere a la piel un aspecto joven y dinámico.

Además, esta increíble concha marina es un potente y efectivo agente desvanecedor de manchas y líneas de expresión en la piel. Es usada para tratar imperfecciones de la piel causadas por el acné, el sol, enfermedades y embarazo. También ayuda a atenuar cicatrices y otras marcas en cualquier parte del cuerpo.

Dale a tu piel lo mejor de la naturaleza marina y aliméntala con la crema de concha nácar.

VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



ALIVIANDO CON COMPRESAS



El calor (en conjunto con el agua) son tal vez los remedios caseros más antiguos que existen. El calor, por su parte, se ha empleado, desde épocas inmemoriales hasta nuestros días a través de compresas, cataplasmas, envolturas, masajes, etc.

En este sentido, las compresas y cataplasmas ayudan en el tratamiento de determinadas partes del cuerpo y si se complementan con arcilla medicinal, papa, linaza o hierbas medicinales, sus efectos son aún más beneficiosos. Son muy aplicadas para aliviar los fuertes dolores del nervio ciático o el lumbago, ya que la acción analgésica es bastante duradera. Sin embargo, es importante tomar las debidas precauciones para no quemarse.

A continuación exponemos las cataplasmas y compresas más utilizadas como remedios caseros, sus beneficios y forma de preparación y aplicación:

Cataplasma de papa

Para el tratamiento de la tos, bronquitis, cistitis, dolores de hombros y cervicales y de espalda.

Ingredientes y accesorios

Un paño de hilo.
500-100 g de papa cocida (según la superficie afectada)

Instrucciones:

Hervir las papas por 10 minutos a fuego lento. Luego, se apaga el fuego y se sacan aún calientes. Después se aplastan las papas cocidas con piel, se envuelve el puré en un paño de hilo y aplicar con cuidado sobre la parte del cuerpo afectada:

Si la persona tiene tos, se aplicará la cataplasma sobre el pecho. En el caso de cistitis: en la región de la vejiga. Si se sufre de dolores de hombros, cervicales o de espalda, la cataplasma debe ser colocada directamente sobre la parte afectada por el dolor. La cataplasma debe dejarse puesta, por lo menos, de 10 a 15 minutos.

Esta cataplasma no debe ser empleada si la persona tiene hipersensibilidad al calor, operaciones recientes, disminución de la función cardiaca o enfermedades malignas.

Compresa de linaza

Indicada para madurar orzuelos y furúnculos y para las personas que sufren de sinusitis, inflamaciones del seno maxilar y bronquitis.

Ingredientes y accesorios:

Una bolsa de paño de hilo.
200-500 g de linaza (según la superficie que se desea tratar)

Indicaciones:

Hervir por 10 minutos la linaza en una taza de agua y luego llenar de linaza la bolsa de paño de hilo.

Se aplica sobre el lugar afectado o donde se sienta el dolor y se deja actuar durante 5 minutos. Recalentarla y volver a aplicarla varias veces.

Esta compresa no debe ser empleada en los casos de hipersensibilidad al calor, enfermedades malignas o nefropatías.



Compresa de hierbas

Otra forma de compresa de vapor más eficaz aún, se obtiene añadiendo hierbas medicinales como el árnica, romero y tomillo al agua hirviendo.

En este sentido, el árnica reduce rápidamente los hematomas, refuerza la acción paliativa en el tratamiento terapéutico de las distensiones, contusiones, dislocaciones, dolores musculares y articulares, hinchazones producidas por magullamientos y lesiones. En el caso del romero y el tomillo, estas hierbas activan el riego cutáneo.

Ingredientes y accesorios:

2 cucharadas de hierba seca (ya sea árnica, romero o tomillo).
2 paños de franela.
1 manta de lana.

Instrucciones:

Hervir 1 litro de agua con 2 cucharadas de la hierba seleccionada. Se deja reposar 10 minutos y se cuela. Se empapa con este líquido una franela la cual será doblada y se aplica, lo más caliente posible, sobre la zona afectada. Para conservar el calor se cubre con un segundo paño de franela y, luego, con una manta de lana. Dejar puesta la compresa mientras siga desprendiendo calor. No se debe aplicar esta compresa en personas con hipersensibilidad al calor, operaciones inminentes, enfermedades malignas o mal funcionamiento de la función renal.

Neutralizando

la acidez estomacal

La acidez estomacal (conocido también como agruras o acedia) consiste en una sensación de ardor que comienza en la parte baja del pecho y puede extenderse hasta la garganta.

Usualmente se produce cuando los ácidos gástricos fluyen hacia arriba por el esfínter que separa al estómago del esófago debido a que éste no se ha cerrado completamente o porque existe una presión (ropa apretada, embarazo, obesidad) en el estómago que hace que el ácido suba hacia el esófago.

Síntomas principales de acidez:

- Sensación de quemazón en el esófago.
- Continuos calambres en el estómago.
- Náuseas.
- Vómitos.

Causas de acidez:

- Ingesta excesiva de comida o alcohol
- Mantener el estómago vacío por mucho tiempo o saltarse el desayuno.
- Comer alimentos grasosos (especialmente chocolates), ácidos (tomate, naranja, etc.) o condimentados (picante).



- Embarazo.
- Envejecimiento.
- Obesidad.

Remedios naturales

Beber medio vaso de jugo de papaya media hora después de comer para evitar el ardor.

Comer todas las mañanas un tazón de avena.

Beber una taza de agua que contenga dos cucharaditas de vinagre de sidra de manzana, 30 minutos después de comer

Mezclar 2 cucharadas de regaliz o de raíz de jengibre y media taza de agua. Mezclar y hervir por 10 minutos.

Tomar antes de dormir.

Elaborar un jugo con 4 zanahorias y 2 hojas de lechuga.

Colocar los ingredientes en una batidora con 1 taza de agua por 5 minutos. Colar el líquido resultante y tomar por la mañana.

Recomendaciones

Dormir con la cabeza levantada.

Si duerme con la cabeza levantada con una buena almohada, esta inclinación ayudará a que la gravedad mantenga el contenido de su estómago donde debe. Igualmente, puede colocar debajo de las patas del lado de la cabecera de la cama bloques de cuatro a seis pulgadas (10,16 cm -15,24 cm).

Evitar vestidos ceñidos o cinturones muy apretados.

Se debe evitar usar prendas apretadas como pantalones, medias (panty) o cinturones apretados (especialmente después de comer), ya que podría ejercer presión adicional haciendo que el ácido vaya hacia el esófago.

Proteína de Huevo

Un alimento estructural



Si buscas una proteína de excelencia, la encontrarás en el huevo que sin duda es el mejor descubrimiento que ha hecho el género humano para mejorar su alimentación y salud. Las proteínas son compuestos químicos en la alimentación, cuyo objetivo es promover la construcción y reconstrucción de los tejidos corporales. Dichos compuestos están constituidos a su vez por aminoácidos, de los cuales hay 12 que deben ser aportados por los alimentos. La proteína de huevo contiene todos los aminoácidos necesarios para el organismo, siendo, por consiguiente la de mejor calidad en la naturaleza. La proteína es indispensable para las duras rutinas de ejercicio, por ello 8 de cada 10 instructores te recomiendan que ingieras albúmina de huevo para incrementar y marcar tus músculos rápidamente, convirtiéndose en una opción alimenticia muy natural y saludable en estos menesteres.

BENEFICIOS

- Ideal para deportistas que deseen aumentar su rendimiento y masa muscular.
- Proporciona mayor vigor y energía.
- Recomendado principalmente para etapas de desarrollo físico.
 - Pueden consumirla los adultos y ancianos con una alimentación deficiente, ya que es un complemento de fácil asimilación.

Tú tienes la decisión, elige y dale pila a tu cuerpo.

VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



Evitar la gordura en el área del estómago.

La gordura puede causar reflujo. Esta misma situación se puede presentar cuando una mujer está embarazada y, por ello, debe velar por consumir una dieta apropiada.

Hacer ejercicio es beneficioso contra la acidez.

Las personas que hacen ejercicio regularmente casi nunca tienen acidez. Aun el ejercicio suave, como caminar a diario, puede ayudar a aliviar los problemas digestivos. Sin embargo, se debe evitar hacer ejercicios inmediatamente después de una comida.

Consumir verduras que ayudan a combatir la acidez.

Algunos alimentos que alivian la acidez son: papa, zanahoria y coliflor hervida, y el jugo de lechuga

Evitar las comidas con mucha grasa, con condimento o alimentos muy ácidos. La grasa hace que el cuerpo produzca una hormona que debilita la válvula esofágica. Esta situación propicia que el ácido suba al esófago. En cuanto a los condimentos (especialmente la pimienta), éstos contribuyen a una mayor producción de ácidos. Igualmente, se debe evitar los alimentos ácidos como el tomate o la naranja.

No fumar

La nicotina irrita tanto a la válvula esofágica como el recubrimiento del estómago. Debido a ello, los fumadores tienden a tener más acidez.

Reducir el consumo del café.

Tal vez el problema no sea la cafeína sino los aceites que se encuentran en el café regular y en el descafeinado. Por ello, se recomienda disminuir el consumo de café.

Evitar el consumo de menta.

Aunque muchas personas toman infusión de menta y la yerbabuena sin problemas, existen otras que les causa acidez. Personas que sufren de acidez deben evitar la menta porque intensifica este trastorno. Trate de evitar los caramelos de menta después de la comida y vea si esto le ayuda.

Revisar sus analgésicos.

Evitar las aspirinas, ya que éstas contienen un producto que molesta el estómago.

Comer con frecuencia

En estudios se ha observado que las personas que comen lentamente y con frecuencia comidas reducidas, en un ambiente tranquilo, pueden superar la acidez estomacal.



Las personas que hacen ejercicio regularmente casi nunca tienen acidez. Aun el ejercicio suave, como caminar a diario, puede ayudar a aliviar los problemas digestivos.



En algunas personas, parece que la menta les causa acidez. Trate de evitar los caramelos de menta después de la comida y vea si esto le ayuda.

ALTO a la DIARREA

Tan inesperada como molesta, la diarrea, caracterizada por la evacuación frecuente de heces líquidas o poco consistentes, nos pone en jaque cuando hace su aparición, para la mayoría de nosotros aunque desagradable, es pasajera, mientras para otras personas, como los niños y ancianos, puede ser peligroso. De acuerdo a los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC siglas en inglés) la diarrea puede llevar incluso hasta la muerte. Sus causas son de diverso origen: alimentos contaminados, gastritis, intolerancia a la lactosa, colitis ulcerosa, medicamentos con efectos secundarios que afecten al aparato gastrointestinal, estrés emocional, e incluso el crecimiento anormal de la flora intestinal, o de bacterias que normalmente no se encuentran en el intestino, entre otras cosas. A menudo nos puede ocasionar dolor abdominal; náuseas; vómitos; espasmos abdominales, comúnmente conocidos como retorcijones y fiebre, además de la pérdida de líquidos, glucosa, electrolitos y nutrientes, componentes que debemos recuperar urgentemente antes de que nos deshidratemos.

Para combatirla efectivamente necesitamos utilizar antisépticos naturales que impidan el avance de la enfermedad y nos permitan recuperar el funcionamiento adecuado de nuestro sistema digestivo y el tránsito normal de los alimentos, como lo es la hierba de San Nicolás, cuyas características impiden la pululación de los microbios. Su alcaloide provoca un aumento general de las secreciones, de gran beneficio en casos infecciosos. Se obtiene gran resultado en las diarreas causadas por gastroenteritis, ya que reduce los cólicos y la inflamación.

En el mismo ámbito, la zarzamora, una planta muy antigua de la cual recogen sus propiedades medicinales Dioscórides y Teofrasto, ha sido utilizada desde hace mucho tiempo en el tratamiento de la diarrea. Es rico en glucosa, provitamina A, calcio, hierro, ácidos cítrico, láctico, succínico, oxálico, salicílico y vitamina C, la cual tiene acción antioxidante e interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos, favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones.

El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Su contenido en vitaminas garantiza una mejor y pronta recuperación al proporcionarle al cuerpo parte de los nutrientes que se vio privado. En general beneficia a todo el organismo, ya que potencia el sistema inmunológico y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer.

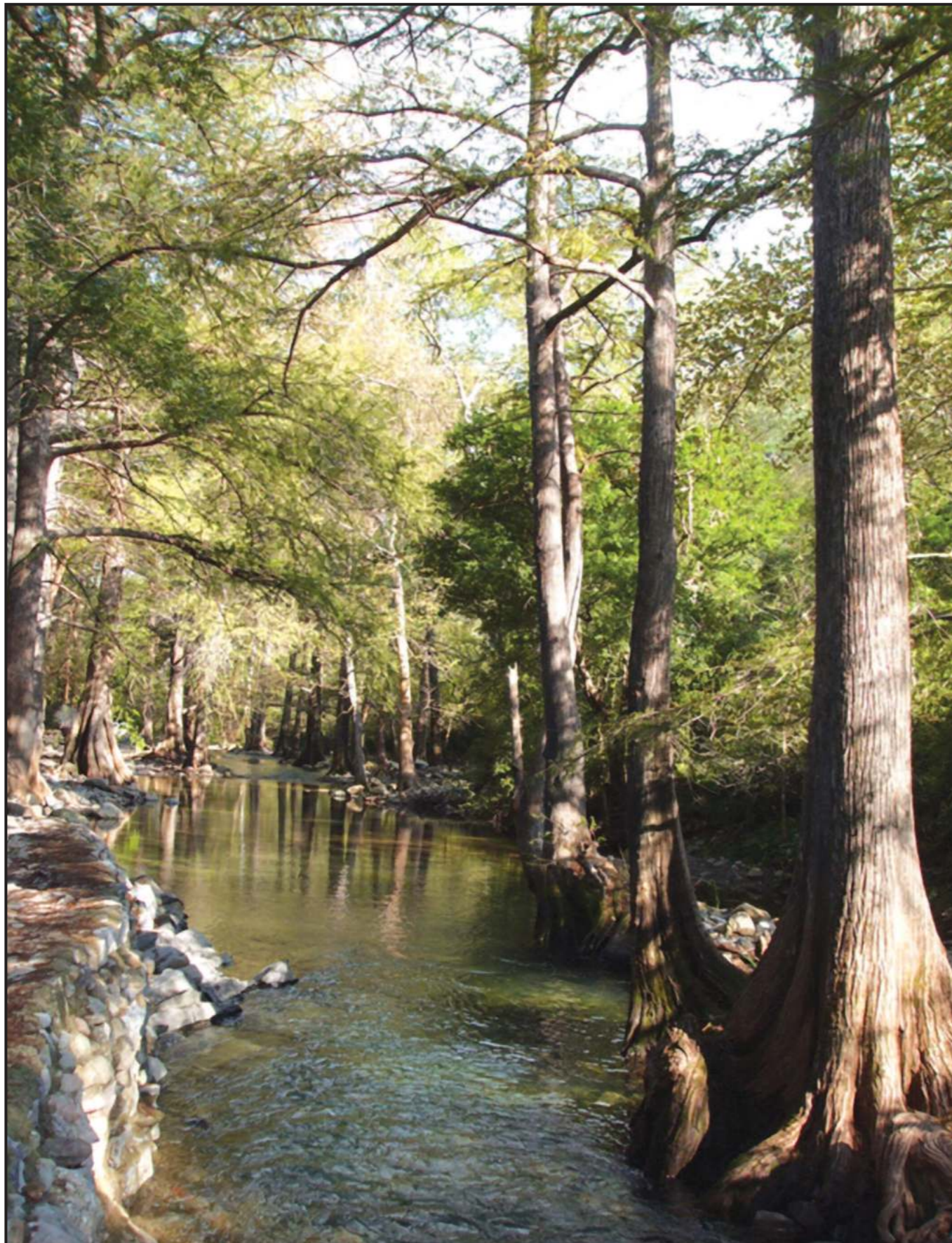


Ponle un alto a la diarrea y obtén el bienestar que proporciona una adecuada digestión.

VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



AHUEHUETE, EL VIEJO PROTECTOR



Protagonista de varias leyendas, venerado por los aztecas y apreciado por los fieles y enfermos, el ahuehuete forma parte de algunas de las tradiciones más antiguas de México. Es un árbol notable por su belleza y majestuosidad, particularmente alto y fornido, pues puede llegar a medir hasta 50 metros de altura, mientras que el diámetro de su tronco se mide entre 2 y 14 metros de ancho.

A pesar de que actualmente se encuentran algunos ejemplares en Guatemala y España, el ahuehuete es un árbol originario de México, reconocido en 1921 como “árbol nacional”. Estos árboles son unos de los más longevos del mundo. Prueba de ello, son los ejemplares que, después de más de cientos de años, permanecen igualmente frondosos y robustos.

Por otro lado, el ahuehuete se distingue de otros árboles por su predilección por crecer a orillas de ríos y manantiales, pues necesita mantener la base de su tronco sumergida en el agua gran parte del año para sobrevivir. Fue debido a estas características que los pueblos prehispánicos crearon un sin fin de cuentos y leyendas alrededor de este ejemplar de la flora mexicana. Una de ellas, por ejemplo, hablaba de que el ahuehuete en realidad, era un anciano indígena que, después de mucho caminar, quiso sentarse a orillas de un río sólo para refrescar sus piernas. El viejo quedó tan maravillado con el paisaje de aquel río y aquella refrescante sensación del agua acariciando sus pies, que pidió a sus dioses que le permitieran disfrutar siempre de ese sentir.



Ahuehuete (*Taxodium mucronatum*)

UN MILAGRO ROJO

ACEITE DE LICOPENO

En ese momento, el hombre se transformó en árbol, sus pies aún dentro del agua, se convirtieron en las raíces de su tronco y sus cabellos blancos, en hojas grises, cuenta la leyenda. Efectivamente, el árbol adoptó todas las peculiaridades del anciano, tanto su longevidad, debido a la avanzada edad del hombre, y su vigor, reflejo de la fortaleza del viejo, y su belleza e impetuosidad, símbolo de su sabiduría y bondad.

Quizás en relación a este relato, los antiguos pueblos indígenas hayan denominado al árbol como "ahuehuate". El vocablo "ahuehuate" proviene de una combinación de palabras que significan "viejo del agua" en náhuatl, lengua hablada por los pueblos nahuas de México. No hay duda de que este árbol fue apreciado de una manera muy especial por varias de las civilizaciones indígenas que habitaron el territorio mexicano. Los aztecas, particularmente, le guardaban gran respeto y apego, por lo que domesticaron su especie con fines ornamentales.

Durante el siglo XV, Netzhualcóyotl, valiente guerrero y rey de Texcoco (estado nahua independiente y segunda ciudad más importante del imperio azteca) hizo construir lo que fueron los más hermosos jardines elevados que se conocieron en América, semejantes en hermosura a los famosos jardines de Babilonia. En estos jardines, el monarca, que era aficionado a la botánica y guardaba un particular apego por el ahuehuate, sembró varios de estos ejemplares, los cuales se conservan en su ubicación original, cerca de la capital mexicana.

Además, es bien sabido que, tanto para las civilizaciones de la época precolombina, como para los mexicanos de hoy, el ahuehuate es una especie de árbol santo o sagrado, pues desde siempre, se ha considerado "milagroso" por supuestas propiedades curativas. Esto es evidente en el llamado "Árbol Sagrado", situado en las afueras del Estado de México. A este ejemplar se le atribuyen 227 años de edad, 37 metros de altura y 4 metros de diámetro troncal, además de la peculiaridad de que entre sus raíces brota un manantial.

Los fieles en peregrinación hacia el Santuario del Señor de Chalma, inician ritos religiosos al llegar ante él. Los peregrinos acostumbran descansar bajo su sombra y apagar su sed con el agua de su manantial. Luego, continúan una antigua tradición al colocarse una corona de flores en la cabeza, la cual llevan puesta mientras bailan hasta llegar al santuario del Cristo.

Esto sin olvidar su fama de "árbol milagroso", la cual se comprueba al visitar cualquiera de los puestos ambulantes y mercados, donde se pueden obtener sus partes para ser utilizadas con usos medicinales, bien sea su resina, su corteza o su follaje, los cuales se dice curan varias enfermedades.

Un segundo ahuehuate famoso, es el conocido como el "Árbol de la Noche Triste", el cual se encuentra en la población de Tacuba. La leyenda cuenta que a los pies de este árbol que Hernán Cortés, explorador español y conquistador de la Gran Tenochtitlán, se encontró con la cabeza inclinada sobre el pecho y sin poder ocultar el llanto debido a su derrota ante el pueblo azteca la noche del 30 de junio de 1520.

De esta forma, además de su belleza y gran nivel paisajístico, el ahuehuate es un árbol fuertemente arraigado a varias tradiciones mexicanas, inseparable de la historia y leyendas del país.

Usos del Ahuehuate

A este majestuoso árbol se le atribuyen varios usos medicinales. Utilizando su corteza quemada sirve como astringente y si se hace una infusión de corteza sirve como diurético y para afecciones del pecho como bronquitis. Su resina es utilizada como cicatrizante, sirve para aliviar úlceras y para quemaduras de la piel, dolor de muelas y dolor de cabeza.

La madera es utilizada para hacer postes, muebles y canoas, dada su resistencia a la humedad. Mientras que sus semillas y conos son utilizados para problemas renales.



En los últimos años, la gente ha volteado hacia la naturaleza en busca de soluciones a problemas de salud, el terror a envejecer y por consiguiente a ir perdiendo la

capacidad para recuperarse de las enfermedades que ocasiona el desgaste celular, han hecho que la comunidad científica busque alternativas en la medicina natural.

Muchos estudios enfocados a los componentes de diversos vegetales han arrojado valiosos resultados, tal es el caso del licopeno, un carotenoide que proporciona el color rojo característico del jitomate y que ha venido despertando en los últimos años un gran interés entre los investigadores, puesto que cada vez son más los estudios que confirman que este nutriente es una fuente inagotable de propiedades preventivas y curativas.

Los primeros estudios hechos al jitomate como preventor de salud se centraron en los beneficios que aportaba para evitar la aparición de ciertos cánceres, mostrando que aquellas personas que lo consumían con frecuencia estaban menos expuestas a padecer cáncer de colon y de próstata.

El licopeno por sus características antioxidantes protege de los radicales libres evitando el envejecimiento celular y disminuyendo la oxidación sobre los tejidos del organismo.

Según la investigación realizada, la sustancia responsable de estos resultados es el llamado licopeno: un pigmento que además se encuentra en la sandía, la zanahoria, el chabacano y la toronja. Eso sí, en mucha menor medida que en el jitomate. Pero atención, el jitomate al cocinarse libera el licopeno, por esta razón las investigaciones realizadas comprueban que la eficacia de esta sustancia sobre el organismo humano es mucho más efectiva cuando se consume en forma de salsa. El jugo de jitomate también es una alternativa, pero mejor aún, tomarlo como suplemento alimenticio.



El licopeno es una fuente inagotable de propiedades preventivas y curativas, aquellas personas que lo consumen con frecuencia están menos expuestas a todas las enfermedades derivadas del envejecimiento celular, disminuyendo el riesgo de ataques al corazón, cáncer a la piel y otras dolencias degenerativas, como la hipertrofia del útero y la próstata.

Entre las ventajas más considerables se encuentran:

- *Disminuir el riesgo de infartos de miocardio y anginas de pecho.
- *Frenar el envejecimiento del organismo al incrementar el Licopeno en sangre evitando la acción de los radicales libres sobre las células del ADN.
- *Aumentar las defensas del organismo.
- *Prevención de Cáncer de Próstata y del Aparato Digestivo.

El consumo de licopeno está relacionado con una disminución del riesgo de ataques al corazón. No dejando lugar a dudas de que este nutriente es digno y muy recomendable para incluirse en nuestra dieta.



VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



Pies de princesa, dale un puntapié a los callos



Según estudios, durante toda la vida una persona camina aproximadamente al menos 112.500 kilómetros. A pesar de este esfuerzo, los pies suelen ser la parte del cuerpo más descuidada y no nos acordamos de ellos hasta que se nos presenta algún problema como los callos y los clavos.

Los callos aparecen como una respuesta de protección contra una fricción o presión repetida, normalmente a causa de zapatos inadecuados. Los callos, también, pueden presentarse en las manos por el constante uso de alguna herramienta. Sin embargo, los callos de los pies son los más dolorosos y molestos y quienes lo tienen, buscan desesperadamente, deshacerse de ellos.

No se debe confundir los callos con los clavos. Éstos últimos son bultos córneos de piel con un núcleo central de queratina endurecida que duele si se presiona hacia adentro. Los clavos aparecen, en términos generales, sobre las articulaciones de los dedos y en las plantas de los pies justo por detrás de los dedos.

Los callos, con relación a los clavos, son más grandes (aproximadamente de 2,5 cm de largo). Tienen una parte gruesa de piel muerta y aparecen debajo del talón, al lado del dedo gordo y sobre un juanete. Ambos pueden tratarse de igual manera y por ello les presentamos algunos remedios caseros y populares que ayudan a aliviar e incluso librarse, del todo, de ellos.



Remedios populares

Existen diferentes remedios populares con respecto a los callos tal vez el más tradicional consiste en rascarlos suavemente con piedra pómez, luego frotarlos con una cebolla cruda cortada por la mitad y finalmente colocarle encima unas gotas de tintura de árnica.

Colocar sobre el callo un diente de ajo machacado (o puede combinarlo con aceite de oliva lo cual favorece su reblandecimiento y desaparición). Al final debe cubrir con tela.

Otra forma de combatir los callos es elaborando una pasta al triturar 5 ó 6 aspirinas y mezclarlas con una cucharada de agua y jugo de limón el cual debe colocarse sobre los callos y envolverlos en una toalla caliente por 10 minutos.

El calor hará que la pasta penetre y suavice los callos. Finalmente, rásquelos con una piedra pómez. De esta forma, podrán desprenderse con más facilidad.



El remedio más popular para eliminar los callos consiste en rascarlos suavemente con piedra pómez.



Remojar los pies en una infusión de cuatro cucharadas de manzanilla en un litro de agua lo cual alivia y suaviza la piel endurecida.

Hacer macerar, aproximadamente por veinticuatro horas, varias hojas de poro en vinagre de vino, y aplicarlas sobre el callo, que se extirpará luego con suavidad con un instrumento no cortante y desinfectado. Aplicar, dos o tres veces al día, una pomada a base de pétalos de caléndula lo cual suaviza pronto el tejido y actúa como antiinflamatorio.

Frotar aceite de ricino o de castor sobre los callos dos veces al día.

Remojar los pies en una infusión de cuatro cucharadas de manzanilla en un litro de agua lo cual alivia y suaviza la piel endurecida.

Remojar, antes de ir a dormir, los pies en agua tibia y después romper una cápsula de vitamina E. Aplicar en los talones con callos y grietas frotándolo suavemente. Puede añadir una capa de vaselina y luego ponerse calcetines de algodón.

Colocar encima una miga de pan que habrá estado empapada en vinagre durante dos días. El emplasto se sujeta con un pañuelo a lo largo de tres noches. No olvidar sumergir el pie en una palangana con agua tibia, antes de la aplicación del vinagre, para suavizar el callo y para que éste salga fácilmente.

Recomendaciones

Si tiene callosidades en los pies, se recomienda lo siguiente:

No se corte un callo. Existen en las farmacias una gran cantidad de utensilios para cortar los callos, pero se aconseja no emplearlos, ya que se expondría a una infección y hasta una hemorragia.

Ponga almohadillas en los zapatos. Se puede obtener alivio temporal de sus callos si se usa almohadillas hechas de un material que está más alto que el callo, y así lo protegen del contacto con el zapato o puede colocar algodones que eviten que el callo roce con el zapato.

Separe los dedos de su pie. Si tiene callos entre los dedos de los pies, manténgalos separados con algodón y, además, ponga talco de bebé, para ayudar a absorber la humedad.

Aplicar crema hidratante en los pies. Como los pies tienen pocas glándulas sebáceas, la piel puede secarse mucho. Por ello, se recomienda que, después de lavarlos, se deben hidratar bien con una crema corporal o con una loción (si contienen ingredientes como el aceite de hierbabuena mucho mejor) para pies.

Esta acción contribuye, también, a prevenir la formación de callos y clavos.



Los pies tienen pocas glándulas sebáceas, la piel puede secarse mucho. Por ello, se recomienda que, después de lavarlos, se deben hidratar bien con una crema corporal o con una loción.

Germen de trigo, gran aliado de la belleza

El **aceite de germen de trigo** se obtiene por prensado en frío del germen de trigo fresco a partir de su presentación en grano. El germen es la parte más rica del trigo, ya que contiene aminoácidos esenciales, fosfolípidos, lecitina, ácidos linoléicos, celulosa, vitaminas, minerales y oligoelementos. Es la fuente natural más concentrada de vitamina E (entre 300-450 mg./100 g), uno de los antioxidantes más potentes. También posee ácidos grasos esenciales, octacosanol, ácido oleico, ácido palmítico, provitamina A, vitamina F y estearina. Su gran contenido en sustancias biológicamente activas es debido a su origen embrionario. Como tal, protege a las células frente a la posible agresión de los radicales libres.

BENEFICIOS:

Debido a las propiedades antioxidantes de la vitamina E, el **aceite de germen de trigo** protege la grasa de la piel de la acción de los radicales libres, que causan envejecimiento prematuro.

- Suaviza efectivamente hidratando y dándole mayor elasticidad.
- Evita las líneas de expresión cuando se utiliza frecuentemente.
- Ideal para el tratamiento de las arrugas, piel muy seca, sensible y desvitalizada.
- Nutre y regenera. Por su composición, este aceite regula los radicales libres y es un buen protector solar y de otros agentes externos.

Asimismo, también previene la formación de estrías. Es muy recomendable en pieles grasas, con puntos negros y cutis con las

VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



TIMOL Y CARVACROL, el dúo dinámico de la salud

En nuestro planeta existen seres microscópicos que pueden ser dañinos para los seres humanos. Las bacterias son parte de este pequeño universo y el género de los estafilococos "dorados" son de lo más peligrosos. Estos seres se encuentran habitualmente en el aire, el agua, la piel y la parte alta de la faringe humana; su naturaleza es la de provocar enfermedades y cuando crecen, invaden otros órganos interiores. Los estafilococos son resistentes al calor y a los desinfectantes; mientras otras bacterias mueren en 30 minutos a 60° C, estos microorganismos necesitan temperaturas mayores por más tiempo, aproximadamente 80° C en una hora. También son resistentes a la deshidratación y son una fuente de infección latente por periodos prolongados.

Cuando tenemos una infección en nuestras vías respiratorias, generalmente se tratan de virus y bacterias que se aferran a vivir dentro de nosotros. Uno de los primeros síntomas es la tos, un efectivo guardián de los pulmones que los protege contra intrusos peligrosos o enemigos internos. De esta forma, la tos sirve para proteger nuestras vías respiratorias manteniéndolas despejadas para que podamos respirar; sin embargo, se transforma en un arma de dos filos, pues al toser se propagan infecciones. Generalmente, la tos comienza abruptamente y dura poco tiempo; pero cuidado, cualquier tos que dure más de tres o cuatro semanas se considera crónica y debe ser atendida inmediatamente.

Actuar con rapidez puede evitar muchas complicaciones; las plantas medicinales son así de efectivas y van directo a su objetivo: terminar con el problema desde la raíz. Para las vías respiratorias no hay nada mejor que el aceite esencial de tomillo, mejor conocido como "Timol", para tener un efecto expectorante y provocar que las secreciones bronquiales sean más fluidas y puedan ser expulsadas con facilidad. Este efecto es debido a su acción antiséptica sobre los tejidos y membranas del aparato respiratorio.

Por otra parte, el orégano aporta un aceite esencial rico en **carvacrol** al que se atribuyen propiedades como espasmolítico, expectorante, antiséptico de las vías respiratorias y tónico general. Los médicos tradicionales chinos lo emplean desde hace siglos para tratar fiebres, vómitos, tos crónica y otros problemas respiratorios.

Los beneficios son ilimitados con estas dos plantas medicinales, principalmente porque no tienen contraindicaciones y no producen efectos secundarios, como sueño o alteraciones nerviosas.

Proteja la salud de los suyos con la seguridad de la naturaleza y ponga una barrera a todas las enfermedades respiratorias.



SUPLEMENTO ALIMENTICIO / DIETARY SUPPLEMENT

CONT. 30 CÁPSULAS DE 1400mg
CAPSULES OF

Estafilofin®

Aceite de Carvacrol y Timol del Orégano Silvestre
Carvacrol & Thymol oil of Oregano Wild

CÁPSULAS
CAPSULES CONT. NET. 36g
NET WT. 1,26oz.



VENTAS Y ASESORIA HERBOLARIA:

Tienda del Consumidor
NATURISTA
El Ángel de tu Salud

01(55) 55 42 05 06

Extracto de alcachofa, para metabolizar mejor

Las propiedades de la alcachofa, hacen que este vegetal sea una ayuda en las dietas para adelgazar, debido a su efecto de drenaje. La alcachofa facilita la producción de jugos gástricos y ácidos biliares, por lo que favorece la digestión. Además, reduce los niveles de colesterol, tiene efecto hepatoprotector y es ligeramente laxante y diurética. De tal modo, la alcachofa ayuda a todos los sistemas de eliminación, lo que le confiere propiedades depurativas, útiles en las dietas para bajar de peso.

Diversos estudios científicos muestran que poco tiempo después de la ingesta de extracto de alcachofa se produce una notable mejora de la secreción de ácido biliar (coleresis). La mayor aportación de líquido biliar al quimo facilita la digestión de las grasas y provoca una rápida mejora de los trastornos enumerados. Asimismo, el extracto de alcachofa tiene efectos positivos en las dietas de adelgazamiento, ya que favorece la absorción de las sustancias nutritivas grasas y acelera su eliminación.

El extracto de alcachofa también contribuye a reducir el nivel de colesterol. Recientes estudios científicos han demostrado que dicha sustancia tiene un efecto inhibitorio sobre la biosíntesis del colesterol, ayuda a reducir el nivel de colesterol en la sangre y contribuye a disminuir la oxidación del colesterol LDL. Pero el extracto de alcachofa no sólo reduce el nivel de colesterol existente en la sangre, sino que también inhibe la posible formación de colesterol en el hígado.



La Multifacética LINAZA del Canadá

Generalmente se le tomaba como un estimulante de los intestinos que ayudaba a la buena digestión y a sobrellevar las úlceras estomacales. Actualmente hay un gran auge del uso de la linaza pues investigaciones contemporáneas en el campo de la nutrición han indicado la estrecha relación entre la dieta con base en productos del lino y enfermedades crónicas como el cáncer. Las semillas de linaza añaden ácidos grasos omega-3, lignanos, proteínas y fibra a los alimentos. Esta semilla interactúa con el metabolismo de ciertas hormonas sexuales, modulando la reproducción de células cancerígenas y previniendo otras enfermedades relacionadas con estas hormonas. Otros estudios científicos demuestran que las semillas de linaza en la dieta pueden tener una influencia positiva sobre los niveles de colesterol, la digestión y las enfermedades del corazón. Más del 70% de la grasa de las semillas de lino es poliinsaturada. Una de las características únicas de la grasa poliinsaturada es la alta proporción de ácido alfa linolénico (ALA, un ácido graso omega-3), siendo este ácido graso un protector contra las enfermedades del corazón y el derrame cerebral. **Expertos en nutrición recomiendan ampliamente el consumo de la linaza.**



VENTAS Y ASESORIA HERBOLARIA:

Tienda del Consumidor
NATURISTA
El Ángel de tu Salud

01(55) 55 42 05 06



En consecuencia, el extracto de alcachofa ayuda a prevenir la arterioesclerosis y los posibles trastornos cardíacos y circulatorios asociados. La reducción del nivel de colesterol favorecida por el extracto de alcachofa tiene asimismo efectos positivos sobre las dietas de adelgazamiento. Cuando el tejido graso disminuye suele subir el nivel de colesterol, ya que el colesterol almacenado en las células grasas se disuelve y es absorbido por la sangre.

El extracto de alcachofa contribuye a compensar dicho aumento. Con este amplio espectro de efectos positivos sobre el colesterol y los procesos digestivos, la alcachofa protege al organismo frente a trastornos y molestias que a menudo son consecuencia de unos hábitos alimenticios poco saludables. En la actualidad, este vegetal fácilmente digerible constituye un producto natural extraordinario para mejorar nuestra salud. Se recomienda la ingesta del extracto de alcachofa como complemento dietético regularmente antes de las comidas. Puede tomarse por un periodo largo de tiempo o de forma ininterrumpida.

Acciones:

1. Acción coleretica: Aumenta el volumen de la Bilis excretada (x3.25).
2. Acción sobre la función antitóxica del hígado (impide la formación del hígado graso).
3. Acción sobre la función glucogénica del hígado.
4. Acción sobre el metabolismo de los lípidos: Favorece la síntesis de las coenzimas (NAD-NADH2 Y NADP-NADPH2) las cuales intervienen en los fenómenos de oxidoreducción celulares de la lipólisis.
5. Acción sobre el riñón y el metabolismo de la urea: aumento de la diuresis y de la concentración de urea en la orina, estimulación de la urogenesis hepática.
6. Acción sobre el metabolismo del colesterol.

Indicaciones:

1. Celulitis.
2. Fitoterapia Coleretica en la insuficiencia hepatobiliar.
3. Tratamiento sintomático de las alteraciones dispépticas.
4. Eliminación renal de agua.
5. Exceso de urea sanguínea: Tratamiento complementario de litiasis urinaria.
6. Hipercolesterolemia.

LA GRANDIOSA RIVIERA MAYA

Por: Patricia Castellanos

Está situada en el extremo oriental de la península de Yucatán, en el estado de Quintana Roo y es bañada por el mar Caribe. La Riviera Maya se extiende a lo largo de 120 kilómetros de costa, desde Cancún hasta Punta Allen, un poco más allá de Tulum. Aunque hoy sea terreno abonado para turistas, en sus tiempos fue un importante centro religioso para los antiguos mayas, de ahí que todo lo que va a ver esté rodeado de magia. Su clima es semitropical, con una temperatura promedio anual de 25°C.

Un poco de historia

En el Periodo Posclásico de la Historia Maya, los centros de poder se trasladan poco a poco hacia la Península de Yucatán, principalmente a las ciudades de Mayapán y Chichén Itzá, pero también a las nuevas ciudades de Tulum y San Gervasio, situadas en la Riviera Maya.



El periodo abarca, aproximadamente, desde el año 1000 hasta el 1697 y comienza tras el abandono de muchos de los centros teocráticos donde hasta entonces se había concentrado el poder. En esta época, los gobernantes tienen un marcado carácter militarista.

Los precursores del nuevo poder provenían del sur de

Tabasco, se les conoce como putunes y tenían importantes alianzas con los habitantes del centro de México, los toltecas, hasta el punto de que hay investigadores que afirman que el mismo rey Quetzalcoatl, expulsado de sus dominios, había sido recibido por los putunes e instalado en Chichén Itzá.

Pero según otras fuentes, esto sería de todo punto imposible a causa de las fechas discordantes entre la vida de Quetzalcoatl y el apogeo de Chichén Itzá.



Los itzaes fueron los que más influencia tuvieron en la actual Riviera Maya. Grandes navegantes por tradición, los putunes itzaes desarrollaron un gran poder comercial, usando las extensas redes de ríos internos que recorren el actual estado mexicano de Quintana Roo.



Acabado el dominio de Mayapán sobre la Península de Yucatán, esta se dividió en al menos 16 cacicazgos distintos enfrentados entre sí en cruentas guerras.

Los putunes tenían varias ramas. Una de las más poderosas era la de los itzaes, que fueron los que conquistaron Chichén y le añadieron Itzá, o “de los itzaes”. Al parecer, itzaes significa “aquellos que hablan la lengua entrecortadamente”, curioso. Pues bien, estos itzaes fueron los que más influencia tuvieron en la actual Riviera Maya. Grandes navegantes por tradición, los putunes itzaes desarrollaron un gran poder comercial, usando las extensas redes de ríos internos que recorren el actual estado mexicano de Quintana Roo. Se apropiaron de los puertos que habían funcionado hasta entonces bajo la influencia de los mayas asentados en el norte de la actual Guatemala, como el de Xel-Há, y construyeron otros nuevos como el de la isla Cozumel, Tulum o el de Polé, actualmente conocido como Xcaret. Desde estas posiciones costeras fueron penetrando hacia el interior hasta hacerse con el control de toda la parte oriental de la Península de Yucatán.

Las pujantes ciudades Estado de Mayapán y Chichén Itzá, de los cocomes y los itzaes, mantenía al comienzo de este Periodo Posclásico una alianza con una de las ciudades supervivientes del Periodo Clásico, Uxmal, de los xiu, alianza conocida con el nombre de Liga de Mayapán. Esta alianza duró nada menos que cien años, pero finalizada la misma se desarrollaron las guerras entre los antiguos aliados; el caos y la derrota se apoderó de los itzaes, que abandonaron la zona para refugiarse en las selvas de El Petén, al norte de Guatemala, donde fundaron una ciudad en la isla de Tayasal, en el lago de Petén Itzá.

Mientras, Mayapán se hacía con el control de toda la zona, control que mantendría hasta el 1441, fecha en la que el rey de Uxmal arrasó la ciudad y asesinó a toda la familia real. Acabado el dominio de Mayapán sobre la Península de Yucatán, esta se dividió en al menos 16 cacicazgos distintos enfrentados entre sí en cruentas guerras. El Imperio se desmorona. Para colmo, en 1464 se produce un huracán terrible que devasta la zona y unos años más tarde se desata una virulenta epidemia de peste.

En plena decadencia, pues, llegaron los conquistadores españoles, que aprovecharon la debilidad y las peleas del Imperio Maya para ocupar con facilidad todo su territorio.

Y aunque posteriormente se produjeron algunas revueltas mayas en Yucatán y Chiapas, los españoles toman la última ciudad maya de Tayasal en 1697.

La actual Riviera Maya

Y de las huellas de una de las civilizaciones más enigmáticas de la Historia hoy vemos en este otro lugar grandioso a neohippies de todo el mundo que se han instalado en estas fantásticas tierras de ríos subterráneos, selva, parques naturales y playas. La denominación de Riviera Maya es moderna: fue elegida por los propios turistas después de un sinnúmero de encuestas y concienzudos estudios de marketing. Igual que Cancún, que fue seleccionado por computadora en los años 70 entre otros pueblos de pescadores para convertirse en lo que es hoy: un lugar que recibe, cada año, tres millones de visitantes. Pero, ¡tranquilo! esto no es gringolandia: merece la pena decir que ha estado aquí.

Sus lugares paradisíacos aparecen en cientos de folletos y ahora visitarlo está al alcance de la mano. Es la mejor excursión que va a hacer, que puede combinar, por la tarde, con una visita al parque de Xel-Há o el de Xcaret. Tiene que madrugar, para ser uno de los primeros en llegar al yacimiento arqueológico.

Considerado como uno de los destinos turísticos de mayor crecimiento durante la última década, en este lugar es posible descansar en lujosos resorts escondidos en la selva, que le ofrecen alternativas de diversión y descanso en sus campos de golf y exclusivos spas; en sus playas de blancas arenas, como las del Secreto y Paraíso, podrá tomar el sol y practicar todo tipo de actividades acuáticas, como bucear a más de 10 m de profundidad en las espectaculares franjas coralinas que dan forma al Gran Arrecife Maya, ubicado frente a sus costas. También descubrirá antiguas ciudades mayas como Cobá y Tulum, ubicada esta última a la orilla del mar; y conocerá increíbles reservas ecológicas como Sian Ka'an, considerada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, donde también podrá practicar el ecoturismo, la pesca de pez vela y marlin, entre otras actividades al aire libre, como la caminata o la cabalgata, con el mar Caribe de escenario principal.



Hoy vemos en este otro lugar grandioso a neohippies de todo el mundo que se han instalado en estas fantásticas tierras de ríos subterráneos, selva, parques naturales y playas.



Descubrirá antiguas ciudades mayas como Cobá y Tulum, ubicada esta última a la orilla del mar; y conocerá increíbles reservas ecológicas como Sian Ka'an, considerada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.



Tulum es la única población maya levantada justo a orillas del mar, el mar más azul que haya visto jamás. Podrá darse un chapuzón en su coqueta playa de arena blanca.

Durante su visita a la Riviera Maya no deje de visitar Xcaret y Xel-Há, dos de los parques temáticos más importantes de México, donde además de observar magníficos ejemplos de flora y fauna locales, tendrá la oportunidad de practicar el esnórquel en sus ríos subterráneos, una experiencia inolvidable. Y, al caer la tarde, no pierda de vista los espectaculares espacios diseñados para bailar y complacer la búsqueda de diversión nocturna con una buena copa en compañía de los amigos, o bien para comer una deliciosa langosta, atributos que consolidan la fama de la Riviera Maya como el destino ideal para disfrutar de la vida.

Tulum es la única población maya levantada justo a orillas del mar, el mar más azul que haya visto jamás. Llévase el traje de baño y después de la visita podrá darse un chapuzón en su coqueta playa de arena blanca.

Tulum quiere decir "fortaleza", y eso es lo que es, así que no espere pirámides. Se encuentra situado a 1 kilómetro y medio del pueblo, distancia que puede recorrer subido en un trencillo que le dejará justo a las puertas del recinto. Puede ver todo en una hora, pero no se de prisa.

Disfrute de esta ciudad construida en torno al año 1250, durante el declive del Imperio Maya. Las iguanas —en libertad por el yacimiento— irán marcando su camino tras las murallas. Verá numerosos templos y un castillo, dedicado, tal vez, al dios Kukulcán. Lo mejor es visitar todo el complejo antes de las 10 (abren desde las 7 hasta las 17 h), para evitar los grupos de turistas, o, por la tarde, a última hora, cuando la luz es magnífica, perfecta para hacer una buena foto y tener un gran recuerdo.

Y hablando de recuerdos, en la avenida de Tulum encontrará tiendas de artesanía, con ropa, collares y pendientes de plata, cerámica... Verá que es todo carísimo, así que si se encapricha de algo, regatee. La librería que hay junto al yacimiento, es sin embargo, asequible y bastante variada. Si va por su cuenta a Tulum, debe saber que a sólo 3 km se encuentra el Gran Cenote, uno de los lagos subterráneos más bonitos de la región, para bucear, nadar o hacer submarinismo. Para bucear, llévase en la mochila gafas y tubo, así no tendrá que alquilar nada.



El Gran Cenote es uno de los lagos subterráneos más bonitos de la región, para bucear, nadar o hacer submarinismo.



Hoy la franja costera de la Riviera Maya se ha convertido en un sitio ideal para vacacionar, puede uno alojarse en una cabaña solitaria a la orilla del mar, o dormir a la luz de la luna en una hamaca colgada de las palmeras.

Hoy la franja costera de la Riviera Maya se ha convertido en un sitio ideal para vacacionar, con su amplia gama de servicios orientados a satisfacer al turista más exigente.

Hay una gran variedad de posibilidades de hospedaje en hoteles grandes, medianos o pequeños, pero también puede uno alojarse en una cabaña solitaria a la orilla del mar, o dormir a la luz de la luna en una hamaca colgada de las palmeras.

Una característica más que redondea el panorama de este maravilloso destino turístico es su calidad ecológica, pues constantemente se limpian las playas y se realizan campañas de educación ambiental.

Todo esto, en suma, hace de la Riviera Maya, efectivamente, otro mundo.

Una vida plena y feliz con *Raíz de China*

El tiempo es un factor que para muchos se convierte en un enemigo invencible. El corazón es una máquina de bombeo que del lado derecho envía sangre a los pulmones para recibir oxígeno y eliminar dióxido de carbono, mientras que del izquierdo irriga líquido sanguíneo rico en oxígeno a todo el cuerpo. En nuestro interior existe un sistema de marcapasos natural que controla los latidos cardiacos, sin embargo, algunas de las vías de este regulador corporal pueden desarrollar tejido fibroso y depósitos de grasa. También se presentan leves incrementos en el tamaño del corazón. Asimismo, la pared cardiaca se hace más gruesa, de modo que la cantidad de sangre en la cavidad puede disminuir a pesar del aumento del tamaño general del corazón, provocando que se llene más lentamente. Cuando se llega a la plenitud de la madurez, la arteria principal conocida como aorta se hace más gruesa, más rígida y menos flexible, haciendo la presión sanguínea más alta, lo que puede llevar a un engrosamiento. Las enfermedades cardíacas y vasculares son muy comunes en las personas de edad avanzada, pero gracias al cuidado de las plantas medicinales podemos ganarle tiempo al tiempo. *La Raíz de China* es una planta que se conoce muy bien en nuestro país por su uso continuo para purificar la sangre. Es un excelente tratamiento para todos los problemas circulatorios, particularmente para evitar el abultamiento de las venas y las pulsaciones irregulares. Sus activos naturales ayudan a prevenir la falta de irrigación en todo el sistema circulatorio y elimina las toxinas encontradas en la sangre.



VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



KOMBUCHA,

lo verdadero y lo falso

La kombucha ha adquirido recientemente tanta popularidad que en toda reunión a la que asistimos nos encontramos con uno o varios de sus admiradores. Está presente en todos los medios de difusión y una gran cantidad de personas se dedican a cultivarla. Las bondades que se le atribuyen van desde mejorar la piel y el cabello hasta curar graves enfermedades. Lo cierto es que vale la pena investigar este misterioso líquido que no deja de causar cierta reticencia pues se trata de un ser vivo en constante crecimiento.

Aspecto y sabor

Es como un panqueque de color té con leche, liso y gelatinoso, que flota sobre una mezcla que lo nutre preparada con té y azúcar. El sabor del líquido es parecido a la sidra o al vino mistela y en algunos casos tiene un leve dejo avinagrado.



Su verdadera naturaleza

Es una simbiosis entre tres microorganismos: la bacteria del ácido acético (*acetobacter xylinum*) y dos levaduras: *zygosaccharomyces rouxii* y *candida s.p.* Viven en una solución de té azucarado en la que se reproducen constantemente. El nombre incorrecto de hongo se debe a que elaboran un disco gelatinoso flotante que se difunde por toda la superficie del té y luego de varios días comienza a engrosarse.

Composición química

La kombucha es una fábrica viviente que consume té azucarado y lo transforma en valiosas sustancias. Los análisis han revelado la presencia de los siguientes compuestos: ácido glucorónico, ácido hialurónico, sulfato de condroitilo, enzimas de levadura, ácido úsnico, vitamina C, vitaminas B1, B2, B3, B6, B12 y B15, ácido glucónico, ácido láctico dextrógiro, heparina, varios minerales, enzimas benéficas antibióticas y aminoácidos esenciales. El ácido glucorónico se encuentra en pequeñas cantidades en el hígado y se ha comprobado que tiene un gran poder desintoxicante. El ácido hialurónico es uno de los componentes del tejido conjuntivo. El ácido láctico dextrógiro y el ácido úsnico son agentes antibióticos naturales capaces de inactivar y de eliminar gran cantidad de agentes patógenos. El sulfato de condroitilo es un regenerador del cartílago, de ahí que la kombucha sea tan útil para afecciones articulares como artritis, artrosis y reuma.

Beneficios

Los efectos de la kombucha se deben a una combinación de compuestos nutrientes, desintoxicantes, desinflamantes y antibióticos, revitaliza los tejidos, equilibra el metabolismo y estimula las glándulas de secreción interna, esto explica que sea multicuradora, estimula el sistema inmunológico. Mejora la digestión promoviendo el desarrollo de la flora intestinal, regula los movimientos del intestino haciendo desaparecer el estreñimiento. Limpia los riñones y la vesícula biliar, ayuda a reducir las grasas y a bajar de peso. Mejora la piel, contribuye a curar artritis, artrosis, gota y reumatismo, reduce el dolor de las articulaciones. Previene las enfermedades coronarias, arteriales y paros cardíacos al contribuir a normalizar la presión y el colesterol, colabora en la elaboración de hormonas y en la recuperación del vigor sexual.

Preparación

Ingredientes: 2 litros de agua (8 tazas), 1 taza de azúcar blanca, 2 saquitos (o 4 cucharaditas) de té verde o negro, 1 kombucha madre ("hongo") sana, 1 taza de jugo fermentado de kombucha (el "té") o un pocillo de vinagre.

Frascos limpios de vidrio o plástico de boca ancha o bolsa (la kombucha necesita una buena superficie de contacto con el aire). Tela (una gasa, un repasador o una media de mujer) para cubrir la boca de los recipientes, evitando que el cultivo se contamine pero sin impedir la respiración de la kombucha.

Ponga en una olla al fuego los 2 litros de agua con la taza de azúcar. Al romper el hervor apague el fuego y ponga el té. Cuando esté frío quite los saquitos de té o cuele.

Vuelque esta infusión en el frasco. Eche también el vaso del jugo de kombucha anterior o el pocillo de vinagre y la kombucha madre. Cubra la boca del frasco con la tela. Deje descansar en un sitio oscuro entre 8 y 12 días. Luego extraiga la kombucha madre y póngala en un plato con un poco de su propio jugo.

Vuelque todo el contenido del frasco en botellas. Si desea almacenarlo en botellas de vidrio se recomienda que posean tapón de corcho para evitar que la botella se rompa por la acumulación de dióxido de carbono. Si es necesario lave los frascos y prepárelos para preparar un cultivo nuevo.

Mantenga la kombucha embotellada fuera del refrigerador por lo menos cinco días más. La actividad de las bacterias benignas se detendrá por la ausencia de aire, pero las levaduras continuarán trabajando. Si la botella está bien cerrada, el gas producido por la actividad de las levaduras no podrá escapar y la kombucha se volverá efervescente.

Después de pocos días las levaduras dejarán de producir gas y podrá mantener las botellas en la heladera, mientras las va consumiendo.

Este milenar té, ahora revalorizado por la ciencia es un inmejorable recurso para limpiar nuestro organismo de la contaminación presente en el aire, el agua y los alimentos. Si lo incorpora a su vida comprobará que con el transcurso de los días este líquido, vivo, nutritivo y natural le brindará nuevas energías y aumentará su bienestar.



¡ Gana dinero !

Checa nuestro extenso surtido y anímate a ser uno de nuestros representantes con nuestro inmejorable sistema de ventas por catálogo

El Ángel de tu Salud **NATURISTA**

Estamos en todo el País.

Acércate a la sucursal más cercana a tu domicilio.

M é x i c o , D . F .

Av. Anillo de Circunvalación No. 420 local 4, Col. Merced Balbuena, C.P. 15810
Tel. 01(55) 54 91 1681

Av. Anillo de Circunvalación No. 1016-A Col. Merced Balbuena, C.P. 15810
Tel. 01(55) 55 52 0897

Universidad No. 790 sótano 2 locales P-09, P-10 y P-11 Paradero metro Zapata, Col. Santa Cruz Atoyac, C.P. 03310,
Tel. 01(55) 5604 6095

Centro Cultural Telmex Av. Cuauhtémoc No. 19 locales 45 Y 46 Planta baja, Col. Roma, C.P. 06700,
Tel. 01(55) 5207 7607

En el interior de la República...

Acámbaro, Gto.
Melchor Ocampo No. 48,
Col. Centro, C.P. 38600,
Tel. 01 (417) 172 0566

Cd. Madera, Chih.
Calle 3ra. No. 1403,
Col. Centro, C.P. 31940,
Tel. 01 (652) 572 3924

Aguascalientes, Ags.
Guadalupe Victoria No. 423,
Zona Centro, C. P. 20000,
Tel. 01 (449) 915 2795

Cd. Juárez, Chih.
Calle Membrilla No. 450 locales 18,
19 y 20, Zona Centro, C.P. 32000,
Tel. 01 (656) 612 7455

Ensenada, B.C.N.
Av. Juárez No. 1760
Col. Obrera, C.P. 22830,
Tel. 01 (646) 176 1133

Apizaco, Tlaxcala
Av. Xicoténcatl No. 1502, Local B,
Zona Centro, C.P. 90300,
Tel. 01 (241) 417 2512

Cd. Obregón, Son.
Sonora No. 219 Sur,
Zona Centro, C.P. 85000,
Tel. 01 (644) 414 3015

Guadalajara, Jal.
Zaragoza No. 181,
Zona Centro, C.P. 44100,
Tel. 01 (333) 614 4830

Cd. Cuauhtémoc, Chih.
Agustín Melgar No. 608,
Col. Centro, C.P. 31500
Tel. 01 (625) 128 0416

Celaya, Gto.
Antonio Plaza No. 244,
Col. Vergel, C.P. 38070,
Tel. 01 (461) 612 5419

Hermosillo, Son.
Plutarco Elías Calles No. 94-2,
Zona Centro, C.P. 83000,
Tel. 01 (662) 213 1488

Cd. Delicias, Chih.
Calle 4ta. Norte No. 8,
Col. Centro, C.P. 33000,
Tel. 01 (639) 467 4001

Chilpancingo, Gro.
Av. Juárez accesoria No.3,
esq. Eduardo Neri, Col. Cuauhtémoc Norte,
C.P. 39000, Tel. 01 (747) 491 4203

Hidalgo del Parral, Chih.
Calle Segunda del Rayo No.120,
Letra C, Col. Centro, C.P. 33800,
Tel. 01(627) 523 6884

Hay un Ángel cerca de ti...



Irapuato, Gto.
Lerdo de Tejada No. 241,
Zona Centro, C.P. 36500,
Tel. 01 (462) 626 3388

Nvo. Laredo, Tam.
Dr. Mier No. 2704, Local 2,
Col. Centro, C.P. 88000,
Tel. 01 (867) 713 2505

San Juan del Río, Qro.
Prolongación Francisco J. Mina,
No. 69 Col. Centro, C.P. 76800,
Tel. 01 (427) 272 0528

León, Gto.
Boulevard Adolfo López Mateos,
No. 428, Local B Pte. Zona Centro,
C.P. 37000, Tel. 01 (477) 7138136

Oaxaca, Oax.
J. P. García No. 119, local A,
Col. Centro, C.P. 68000,
Tel. 01 (951) 514 0093

San Luis Potosí, S.L.P.
Moctezuma No. 270 A, B y C,
Zona Centro, C.P. 78000,
Tel. 01 (444) 812 7160

Manzanillo, Col.
Av. México No. 398, Esquina,
General Anaya, Zona Centro,
C.P. 28200, Tel. 01 (314) 332 4101

Ojinaga, Chih.
Calle Allende No. 15,
en el Sector Centro, C.P. 32881,
Tel. 01 (626) 453 4171

Tampico, Tamps.
Álvaro Obregón No. 507 Ote.,
Zona Centro, C.P. 89000,
Tel. 01(833) 212 8888

Maravatio, Mich.
Calle Angela Urquiza No. 101,
Zona Centro C.P. 61250, Frente a la
Terminal de Autobuses,
Tel. 01 (447) 478 3743

Piedras Negras, Coah.
Hidalgo 345 local 4,
Zona Centro, C.P. 26000,
Tel. 01 (878) 782 9055

Tijuana, B.C.N.
Calle 10 Juan Sarabia No. 8428,
Zona Centro, C.P. 22000,
Tel. 01 (664) 684 0045

Matamoros, Tamps.
Calle once No.1117, C.P. 87300,
Entre Morelos y González O.
Tel. 01 (868) 816 2634

Puebla, Pue.
Calle 3 Nte. No. 1609,
Centro Histórico, C.P. 72000,
Tel. 01 (222) 242 0909

Tlalnepantla, Edo. de Méx.
Zahuatlán No.224 ,
Col. La Romana, C.P. 54030,
Tel. 01 (55) 5565 7247

Monclova, Coah.
Calle Venustiano Carranza No. 620,
Col. Centro, C.P. 25700,
Tel. 01 (866) 648 1569 y 632 3482

Querétaro, Qro.
Calle Ing. Severo Lara No. 1,
Col. Centro, C.P. 76000,
Tel. 01 (442) 214 1296

Tlaxcala, Tlax.
Calle 20 de Noviembre No. 38 local D,
Col. Centro, C.P. 90000,
Tel. 01 (246) 117 5371

Monterrey, N.L.
Aramberry No. 207 Ote.,
Zona Centro, C.P. 64000,
Tel. 01 (818) 340 0542

Reynosa, Tamps.
Calle Guerrero No. 390 Local 2,
Entre Guadalupe Victoria y Escobedo.
C.P. 88500, Zona Centro,
Tel. 01 (899) 922 0645 y 922 0635

Torreón, Coah.
Av. Juárez No. 942 local A,
Zona Centro, C.P. 27000,
Tel. 01 (871) 711 3750

Morelia, Mich.
Av. Lázaro Cárdenas No. 961-B,
Zona Centro, C.P. 58000,
Tel. 01 (443) 317 3437

Río Bravo, Tamps.
Calle Independencia No. 501,
Local C, C.P. 88900,
Tel. 01 (899) 853 3890

Tuxtla Gutiérrez, Chis.
7a. Avenida Sur Pte. No. 142,
local 1, Zona Centro, C.P. 29000,
Tel. 01 (961) 613 3016

Naucalpan, Edo. de Méx.
Av. Gustavo Baz Norte No. 4-A,
Zona Centro, C.P. 53000,
Tel. 01 (55) 5357 2474

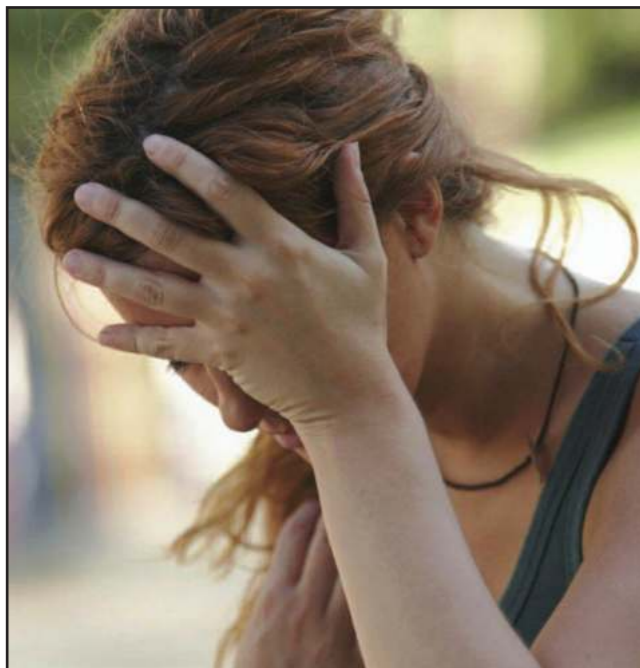
Saltillo, Coah.
Alvaro Obregón No. 338 Norte,
Zona Centro, C.P. 25000,
Tel. 01 (844) 412 4633

Zitácuaro, Mich.
Morelos Sur No. 7, local 1,
Zona Centro, C.P. 61518,
Tel. 01 (715) 153 9854



Asesoría Herbolaria y Entregas a domicilio:
01 (55) 5542 0506

Plantas para los DOLORES DE CABEZA



Los dolores de cabeza son uno de esos malestares insidiosos y torturantes que nos ponen de malhumor y limitan nuestra existencia. Muchas veces no logramos la solución porque como en muchos aspectos de la vida no reflexionamos sobre la causa del problema, es como si quisiéramos tratar las hojas secas de una planta mientras la enfermedad carcome la raíz.

Alivio del dolor con hierbas

Mientras investigamos el origen del síntoma es imperioso de todas maneras lograr un alivio del dolor. La ingesta prolongada de los analgésicos tiene dos severos inconvenientes: el acostumbramiento, que obliga a tomar dosis cada vez más elevadas, y los efectos secundarios sobre el sistema digestivo. Éstos muchas veces generan un círculo vicioso porque al afectar al hígado refuerzan la causa de las jaquecas.

Ulmaria (*Filipéndula Ulmaria; Ulmaria Spiraea*)

A fines del siglo XIX, un químico de la empresa farmacéutica Bayer preocupado por los dolores artríticos de su padre investigó esta planta medicinal de uso popular y logró extraer de ella su principio activo: el ácido acetilsalicílico.

Poco después se lanzó al mercado la droga que conocemos con el nombre de aspirina (que viene de Ulmaria Spiraea). Pronto se descubrió la estructura química de la sustancia y así se prescindió de la planta en su fabricación.

En este camino desde la planta a la pastilla, si bien se ganó en concentrar el poder analgésico, se perdieron los otros componentes que ayudan a proteger la mucosa gástrica. En efecto la ulmaria, no sólo tiene todas las propiedades de la aspirina, sino que también cura las úlceras, de modo que puede ser utilizada durante mucho tiempo sin ningún efecto secundario.

Preparación y uso

En infusión, verter agua hirviendo sobre flores y hojas de la hierba en la siguiente proporción: dos cucharadas por cada taza de agua. Tomar 3 tazas diarias.



A fines del siglo XIX, un químico de la empresa farmacéutica Bayer preocupado por los dolores artríticos de su padre investigó esta planta medicinal de uso popular y logró extraer de ella su principio activo: el ácido acetilsalicílico.

Valeriana para detener la TORTURA

¿Sufres dolor violento, intenso, punzante y tenaz que inicia y muchas veces persiste en un lado de la cabeza? A menudo, la migraña viene acompañada de náuseas y vómitos. Prácticamente, la mitad de las personas que la sufren experimentan "avisos" (llamados auras) antes de que se declare el ataque. Las auras o síntomas previos, regularmente son: *visión borrosa o manchas, ansiedad, fatiga, pensamientos negativos u oscuros, hormigueo o entumecimiento en un lado del cuerpo, por varios minutos*. Después viene el ataque que, normalmente, inicia por la mañana y llega a durar hasta 24 horas.

Es en ese momento, cuando se advierten los primeros síntomas, una migraña puede evitarse, frecuentemente, duchándose: aplicate un buen chorro de agua caliente en la nuca y en las primeras vértebras en las que se apoya (cervicales). Es muy recomendable tomar una taza de infusión de Valeriana (15g) o de preferencia tome 2 cápsulas hechas a base de esta maravillosa planta, tomadas al levantarse, después de cada comida y antes de dormir para evitar el espantoso dolor de la migraña.

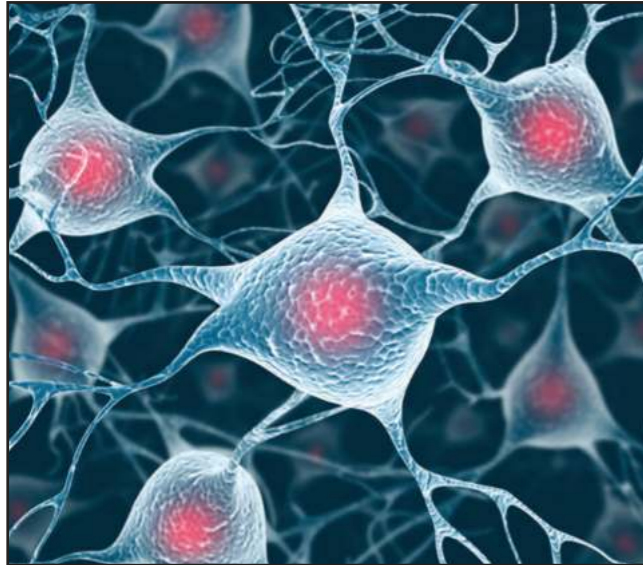
Es muy importante cambiar de hábitos pues el estrés frecuentemente es la causa de la migraña; así que aprende a relajarte, practica yoga o el arte de meditar. Otro factor importante es la alergia o intolerancia a ciertos alimentos como carne de cerdo, huevo, leche de vaca, queso, chocolate, frutas cítricas, algunos cereales como el trigo, cacahuates y pescado.

Considera seriamente la adopción de un buen plan de nutrición, evitando especialmente las salsas picantes, café, té negro, sodas o gaseosas, alcohol (sobretudo el vino tinto), tabaco y drogas.

Toma tus cápsulas de valeriana y despídete del dolor.

**VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06**





El cerebro es un órgano muy sensible, responde con dolor a múltiples estímulos como una pequeña disminución de oxígeno, el aumento de las tensiones, hipertensión o hipotensión o problemas de órganos.

También se puede ingerir en forma de tintura madre a razón de 30 gotas, en un poco de agua, 3 veces por día.

Ir a las causas

El cerebro es un órgano muy sensible, responde con dolor a múltiples estímulos como una pequeña disminución de oxígeno, el aumento de las tensiones, hipertensión o hipotensión o problemas de órganos lejanos, como el hígado o el aparato reproductor cuyas disfunciones alteran aunque sea muy levemente la composición de la sangre. No olvidemos que todo el organismo está interrelacionado y que el dolor no es más que una señal de alarma de que algo está mal.

Hierbas multicuradoras

Muchas personas que han tomado durante varias semanas hipérico por otras causas, se han sorprendido de pronto al descubrir que su constante dolor de cabeza había desaparecido. Es que esta hierba contiene sustancias analgésicas, que aún en baja proporción, van actuando día a día.

Por otra parte se trata de un gran equilibrador del organismo, actúa sobre el sistema digestivo íntegro normalizando sus funciones, es levemente diurético y desinflamante de las vías urinarias y regulador de las menstruaciones.

Investigada en Alemania mediante rigurosos controles de laboratorio, esta planta ha revelado contener más de 10 grupos de principios activos diferentes. La Naturaleza ha reunido en ella multitud de virtudes terapéuticas. Carece totalmente de contraindicaciones tomada en dosis razonables.

Preparación y uso

En infusión a razón de dos cucharadas de hojas y flores secas por cada taza de agua. Tomar 3 tazas por día. En forma de tintura, 20 gotas, 3 veces diarias o 30 gotas, 2 veces. Es mejor su ingesta con las comidas, por su efecto digestivo.



Hipérico (*Hypericum perforatum*)

Muchas personas que han tomado durante varias semanas hipérico por otras causas, se han sorprendido de pronto al descubrir que su constante dolor de cabeza había desaparecido.

Otra maravilla multicuradora es la sábila, que contiene ácido acetilsalicílico y otros principios analgésicos y antiinflamatorios. Su composición química es muy compleja. Contiene numerosos minerales, aminoácidos y vitaminas. Es una de las pocas plantas que proporciona vitamina B12, presente más que nada en el reino animal.

Es un gran desintoxicante y depurador del organismo, con influencia reguladora también sobre el aparato reproductor femenino. Se pueden adquirir numerosos preparados de sábila estabilizados con sustancias naturales.

Cuando las causas de los dolores de cabeza tienen relación con disfunciones femeninas recomendamos tomar tintura madre de cimicífuga racemosa, que se debe ingerir durante 60 días y luego descansar.

Si los síntomas se debieran a tensiones las hierbas más adecuadas son valeriana, melisa y pasionaria.

Muchas veces el mal funcionamiento del hígado es el responsable. En este caso el cardo mariano es un gran regenerador de la célula hepática, la carqueja es colagoga, hepática y digestiva, y el alcaucil (tomado en forma de tintura madre) aumenta hasta 4 veces el flujo biliar.

Si bien es importante recurrir a la consulta médica, también es oportuno responsabilizarnos de nuestra propia curación, reflexionar sobre nuestros desarreglos y malos hábitos de alimentación o de vida y sobre posibles causas físicas o psíquicas de nuestros malestares. Recordemos que la salud no es sólo algo dado, sino también una meta a conseguir.

El Secreto del "EGO" está en la Hiel de toro

SUPLEMENTO ALIMENTICIO / DIETARY SUPPLEMENT
VITAHIEL
 Hiel de Toro Vitaminada
 Bile of Bull with Vitamins
 CÁPSULAS
 CÁPSULES

CONT. 60 CÁPSULAS DE 440mg
 CONT. NET. 18g NET WT. 0,63oz.

Los atletas son personas en primer lugar, pero necesitan combustible de la mejor calidad posible para mantener sus poderosas "maquinarias" finamente afinadas y balanceadas. Los bíceps son, sin lugar a dudas, los músculos que ejemplifican la fortaleza de cualquier persona.

¿No es cierto que cuando alguien quiere ver que tan fuerte eres te pide que le muestres tus bíceps?, ¿y qué tal cuando las chicas ven lo grande de tus brazos?, pero no es fácil lograrlos y mantenerlos... La mayoría de las personas realizan un consumo de nutrientes insuficiente y de mala calidad, pero pueden mejorar su ingesta escogiendo alimentos sanos y algunos suplementos alimenticios reforzados, como la hiel de toro vitaminada que por su contenido en peptonas aporta un alto valor nutritivo anabólico por la importante cantidad de aminoácidos que proporciona su consumo. El material nutritivo de las peptonas llega al núcleo de las células, donde tiene su acción benéfica sobre el ADN. Los investigadores coinciden en sus informes en haber observado una reactivación del metabolismo celular, las peptonas activan notablemente las respuestas orgánicas, restauran y revitalizan específicamente. La hiel de toro vitaminada participa también en los procesos de transformación del azúcar en sangre en energía. Ayuda a sintetizar el azúcar para obtener energía, a la vez que actúa como vasodilatador, aumentando el riego sanguíneo. Puede ser prescrita para metabolizar grasas, carbohidratos, y proteínas, así como para estimular la producción de hormonas esteroides y otras sustancias químicas importantes...

Decide tú si quieres ser el más correteado.

**VENTAS Y ASESORIA
 HERBOLARIA:
 01(55) 55 42 05 06**



FORTALEZA

para el HOMBRE



“Mucha autoexigencia y poco autocuidado”. Esta podría ser una de las máximas que definen el accionar masculino. Entrenados para aplicar mayor fuerza a mayor adversidad, los varones caen a menudo- sin darse cuenta.- en estados de agotamiento, de un cansancio del cual no los reconforta ni el sueño ni la comida.

Han abusado largamente de sus propias reservas energéticas y ya el cuerpo no responde. No hay una enfermedad manifiesta, pero esa fatiga predispone el terreno para que aparezca.

Remisos a cuidarse por ellos mismos, sin embargo se entregan con mayor facilidad a las atenciones femeninas. Madres, novias, tías o amigas suelen aparecer con sugerencias oportunas. Sería bueno que ellas pudieran incorporar a sus recursos plantas cuyas propiedades restauran el cuerpo y el alma desde tiempos muy antiguos. Actualmente son estudiadas por la ciencia y a muchas de ellas se las denomina adaptógenos pues permiten adaptar al organismo a mayores exigencias.

Lapacho (*Tabebuia Impetigosa*)

Es un árbol majestuoso, cuya floración espectacular nos da la imagen de su potente energía. Crece en nuestro país y en varias regiones de América. El Salvador, Brasil, Ecuador, Paraguay y Venezuela han elegido diversas variedades del lapacho como flor nacional y es la segunda flor nacional de Argentina. Su alto contenido de hierro aumenta la cantidad de glóbulos rojos de la sangre y fortalece las defensas.

Es tónico, energizante, revitalizador. Contiene sustancias antioxidantes que previenen el envejecimiento prematuro. Es antirreumático por su acción diurética, astringente y antiinflamatoria. Es activo contra varios agentes infecciosos. Todas estas propiedades han sido comprobadas científicamente. Organismos oficiales de Brasil y EEUU han demostrado su acción antitumoral.

Preparación y uso

Hervir durante 5 o 10 minutos, dos o tres cucharadas de corteza desecada por cada taza de agua. Tomar 2 a 3 tazas por día lejos de las comidas. Tónico reconstituyente: En un litro de vino blanco macerar 30 gramos de trocitos de corteza durante 21 días. Tomar de 2 a 3 cucharadas diarias.

Ginseng (*Panax Ginseng*)

Raíz mítica en Oriente como la Mandrágora en Europa a causa de sus formas que semejan el cuerpo humano. Se ha usado hace miles de años en Corea y China como elixir de la longevidad. Estudiada en Rusia, se demostró que los soldados que la habían tomado superaban sus marcas en una carrera de 3 kilómetros. Lo utilizaron también los astronautas.

Es un tónico estimulante del sistema nervioso central. Energiza todo el organismo. Es un reconstituyente con propiedades afrodisíacas. Aumenta el vigor muscular, es tónico cardíaco, disminuye la glucosa en sangre y aumenta el apetito. Incrementa la producción de glóbulos blancos y mejora el sistema inmunológico. No deben tomarlo personas muy debilitadas o con inflamaciones agudas: resfríos, bronquitis, etc.

Preparación y uso

Se puede tomar en té o en numerosos preparados farmacéuticos.

Regaliz (*Glycyrrhiza Glabra*)

Es una de las plantas medicinales más antiguas, usada por los chinos y los asirios hace más de 2.000 años. También por los antiguos griegos y romanos. Tiene multitud de propiedades terapéuticas para los aparatos respiratorio y digestivo. Estimula las glándulas suprarrenales, es un buen afrodisíaco. Incrementa la acción del sistema inmunológico y promueve la formación de interferón en la sangre. Destruye numerosos hongos y bacterias causantes de infecciones como así también los estreptococos y estafilococos. Tiene propiedades antiinflamatorias que lo hacen útil para artritis y reumatismo. Está contraindicado en grandes dosis o por períodos prolongados en embarazadas, diabéticos, cardíacos, hipertensos y personas con glaucoma.



El regaliz tiene multitud de propiedades terapéuticas para los aparatos respiratorio y digestivo.

Preparación y uso

Hervir una cucharada en una taza de agua durante 10 minutos. Tomar tres tazas diarias.

!!! No te arrugues cuero viejo!!!

Son los 50 la edad que marca la declinación inevitable, el ocaso definitivo de la juventud y el comienzo de la vejez. Al llegar a esta etapa se empieza a notar que los amigos tienen abultados vientres, muchos de ellos padecen de hipertensión, diabetes y colesterol elevado, dolores articulares y algunos de ellos ya han tenido una "intervención" elegante palabra para soslayar la realidad de una cruel cirugía. Son el espejo a través del cual se toma conciencia del paso del tiempo. En los encuentros ya es una pregunta importante: ¿Cómo está tu salud?, y se comienza a hablar del infarto de fulano o mengano. El vigor físico se siente disminuido y comienza a pasar lo mismo con el deseo sexual ¿Tiene que ser necesariamente así por decreto de la naturaleza? ¿Es inevitable e irreversible?

Más bien esta es la edad donde se empiezan a ver los efectos acumulativos del tipo de vida que se ha llevado y es posible revertir las consecuencias si uno se decide a ser el arquitecto de la propia salud. Es el momento de tomar determinaciones y de convencerse de que hay por delante muchos años de vida plena si se asume la responsabilidad de forjar el futuro con la voluntad. Antes la vitalidad surgía espontáneamente porque el organismo tenía la capacidad de neutralizar los abusos. Ahora es necesario modificar los hábitos y escuchar atentamente qué nos pide el cuerpo y cuáles son los límites.



Los enemigos de la salud son el alcohol, el tabaco, el sobrepeso, la mala alimentación y la vida sedentaria.

Es imprescindible reducir al mínimo la ingesta de carne, fritos, salsas, enlatados, embutidos, galletitas y pastelería industriales. La alimentación sana se basa en cereales integrales, legumbres, frutas, verduras y semillas. Si no puede hacer gimnasia o deporte camine.

Otro punto importante es la oxigenación del organismo que permite quemar las toxinas. Una mínima rutina de ejercicios respiratorios incrementa la juventud de los tejidos. Se puede practicar la respiración rítmica y profunda y también la alternada. Estos cambios requieren tomar la decisión y cultivar la constancia que es la virtud que hace que todas las demás virtudes den sus frutos.



Los enemigos de la salud son el alcohol, el tabaco, el sobrepeso, la mala alimentación y la vida sedentaria.

MORINDA ROYOC PARA EL HOMBRE

PODER

Ellos siempre buscan vivir esos momentos especiales intensamente y no saben que tienen al alcance la raíz de **Morinda Royoc**. Esta planta singular es de fácil adaptación. Su cultivo se ha diseminado por disímiles superficies y su original hábitat suma hoy desde terrenos costeros hasta llanuras aluviales, ya que se multiplica por semilla en clima cálido y húmedo y tolera la exposición soleada o a media sombra. El fruto es casi esférico, de color verdoso, que logra un diámetro entre dos y algo más de tres centímetros, con la superficie cubierta de pequeñas protuberancias, cada una de las cuales contiene una semilla. Investigaciones realizadas han confirmado la presencia en el fruto de diferentes sustancias, entre ellas, terpenos, xeronina, damnacanthal, escopoletina, antraquinonas, aminoácidos, fitonutrientes, acubina, alzarina, ácido caprílico y ácido caprílico, a los que se suman compuestos más conocidos como la morindona y la morindina. De todos estos compuestos existen estudios que demuestran efectos beneficiosos para la salud humana, entre ellos varios que participan procesos regeneración celular al facilitar el intercambio entre nutrientes y toxinas. Entre los componentes existentes en la **Morinda Royoc** resaltan la presencia de sustancias como norepinefrina, xeronina y damnacanthal. Esta ha tenido éxito en la superación de la dependencia a las drogas, debido al aumento de la vitalidad de las personas, al tiempo que se conoce de su efectividad en el tratamiento de trastornos internos y neurogénicos, al contar con la propiedad de normalizar la acción de las proteínas en los tejidos vivos, incluido el cerebro.

Por esta razón, estos componentes naturales restablecen las funciones sexuales permitiendo al hombre disfrutar plenamente de su sexualidad sin problemas de impotencia o nerviosismo.

VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06

Tienda del Consumidor
NATURISTA
El Ángel de tu Salud



Pero tal vez lo más difícil es superar el estado de ánimo en el cual acecha el fantasma del desánimo y tal vez la depresión. Es que en esta etapa de la vida se producen hechos que no pueden dejar de afectar. La familia de origen se va quedando vacía, los mayores se van muriendo o se van enfermando y se pierden incluso los lugares donde transcurrieron los momentos felices de la infancia y la juventud. Se siente que el pasado se esfuma y el tiempo nuevo es distinto y hasta parece hostil. Hay colores, aromas y sabores que ya no retornarán y en el presente pesan las ausencias. Los hijos se hacen grandes y emprenden su camino. El entorno laboral también se modifica. Todo esto trae nostalgia y tristeza. Sin duda son necesarios los duelos por las pérdidas pero es imprescindible visualizar los nuevos ciclos de la existencia y formular nuevos proyectos.

Es oportuno preguntarse sobre el sentido de la vida y reorientar las metas. Aún con una salud deficiente el sentir que se está cumpliendo con el propósito de la existencia posibilita la satisfacción y la plenitud espiritual. En esta edad comienza a cobrar importancia la experiencia adquirida y es posible irradiar sabiduría no sólo a través de la palabra sino también con las actitudes cotidianas. En la incorporación de hábitos positivos el uso de hierbas y sustancias naturales constituyen un apoyo para permanecer saludables, tener mayor energía, prevenir enfermedades y mejorar el estado de ánimo.

A continuación brindamos una breve lista de aquellas que pueden ser ingeridas sin riesgos:

Ginkgo biloba

Activa la circulación arterial y previene la formación de coágulos resguardando así al organismo de infartos y ataques cerebrales. Al incrementar la circulación aumenta la potencia sexual y se mejoran las funciones cerebrales: la memoria, la velocidad de respuesta, la coordinación y el aprendizaje. Se toma en forma de tintura, a razón de 30 gotas, 3 veces por día, lejos de las comidas. También se consigue en forma de comprimidos. Es necesario tomarlo 3 meses, por lo menos, para garantizar sus efectos.

Magnesio

La función principal de este mineral es fijar el calcio en los huesos y disolver las placas de ateroma que fijan el colesterol en las paredes de las arterias. Beneficia la vesícula, el hígado, regulariza el intestino, fortalece los nervios y normaliza la piel. Se puede adquirir en distintos tipos de comprimidos y granulados.

Zarzaparrilla (*Smilax aristolochiaefolia*)

Es un afrodisíaco, es decir aumenta el deseo sexual y la potencia. Su efecto es energizante y reconstituyente. Actúa de manera gradual. Se debe tomar varios meses para lograr buen resultado.

Se hierve durante 3 minutos una cucharada de la hierba por cada taza de agua. Se toma una taza antes del almuerzo, otra a media tarde y la última al acostarse.

Olivo (*Olea Europaea*)

Baja la presión arterial, aumenta la diuresis y elimina el ácido úrico. Se prepara en infusión: verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharada de hojas desecadas. Tomar 3 tazas por día después de las comidas. Para casos más severos se utiliza la misma proporción pero en cocimiento: se hierve durante 10 minutos. Se toma una taza caliente en ayunas y otra al acostarse durante 2 semanas. Se descansa una semana y se repite el tratamiento si es necesario.

Alcachofa (*Cynara Scolymus*)

Es un hepatoprotector poderoso y estimulador de las funciones de la vesícula biliar. Aumenta el flujo de bilis hasta 4 veces. Esto no sólo mejora las digestiones sino que disminuye el colesterol. También es afrodisíaco, desinflama las vías urinarias y elimina el ácido úrico, uno de los causantes de los dolores reumáticos. Se prepara hirviendo una cucharada de las hojas por cada taza de agua durante 15 minutos. Tomar 3 tazas por día después de las comidas.

Y como siempre lo indicamos, no deje de consultar al médico en caso de patologías severas.



Para los deportistas, cada parte del cuerpo es un “engrane” que debe estar en óptimas condiciones para alcanzar el mejor resultado, en la disciplina que se desempeñe. Los músculos son los “pistones” que dan la potencia requerida para correr, saltar, levantar o lanzar. Estos tejidos tienen la capacidad para contraerse en respuesta a un estímulo nervioso y, si realizan un ejercicio adecuado, reaccionan con potencia y rapidez. Sin embargo, se pueden presentar lesiones muy dolorosas, tanto que pueden dejar a la persona inmobilizada. Hablamos de las distensiones y los desgarros que se producen por el uso excesivo, fuerza o estiramiento prolongado. La causa principal de estas lesiones son los accidentes físicos, los ejercicios bruscos o extremos y las prácticas intensas sin una preparación previa. No se prevé que para practicar un deporte donde se requiere una fuerza mayor a la que estamos acostumbrados habitualmente, se deben estirar y calentar los músculos previamente.

En general, las distensiones y los desgarros leves se pueden tratar en el hogar, pero en algunos casos se necesita tratamiento y evaluación médica adecuados. Cuando se presente un accidente de este tipo, inmovilice inmediatamente la zona afectada y sujétela firmemente con una venda. Muchos recomiendan aplicar una compresa fría sobre la zona adolorida y disminuir así la inflamación del músculo. Pero las plantas medicinales entran directamente a la región inflamada y actúan rápidamente para calmar el dolor. La especialista en estos casos es el árnica mexicana que goza de tanta popularidad desde hace varios años por sus propiedades cicatrizantes, desinfectantes, desinflamantes y analgésicas. Nuestros ancestros indígenas preparaban con hojas y ramas de árnica cataplasmas y fomentos para las heridas. Hoy en día, esta especie tan útil es el componente principal de las pomadas y cremas para problemas de llagas, ronchas, infecciones y rozaduras. Recuerde que nuestras abuelas siempre guardaban un botecito con preparados de árnica para curar moretones, granos y heridas en general.

Las lesiones musculares son muy dolorosas porque dentro de los músculos existen conductos nerviosos que responden a cualquier movimiento. Cuando esté seguro de que va a realizar algún deporte o una actividad muy intensa, relaje y caliente los músculos mediante movimientos pausados y firmes. Así evitará algún desgarramiento o distensión que podría inmovilizarlo causando intensos dolores por algún tiempo considerable.

No olvide el árnica mexicana, su seguro personal contra cualquier tipo de estiramiento, torcedura o caída.

VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



Hamburguesas ricas, nutritivas y dietéticas

Para quienes están acostumbrados a las hamburguesas de soya, les presentamos una excelente oportunidad para variar su menú. Puede preparar los cereales o legumbres según las recetas, aprovechar restos de otras preparaciones o cambiarlos por los que desee. Constituyen muy buenos platos que se complementan con ensaladas frescas. Una advertencia: no olvide que los cereales o las legumbres tienen que estar calientes en el momento de prepararlas. De esta manera se asegura que las hamburguesas mantienen su forma y no se rompen. Que las disfrute.

Hamburguesas de trigo integral

Ingredientes:

3 tazas de trigo integral cocido o remojado durante 20 minutos, 25 gramos de hongos secos remojados, 1 diente de ajo, 1 cebolla chica, 1 zanahoria chica rallada, 2 hojas de laurel, 1 pizca de pimentón, una pizca de sal marina, queso rallado al gusto, pan rallado la cantidad necesaria para que espese.

Preparación:

En una cacerola untada con aceite coloque la cebolla, el ajo picado y la zanahoria rallada. Cocine unos minutos. Agregue los hongos secos remojados, cortados muy chicos, con las hojas de laurel y siga cocinando hasta que esté todo cocido. Agregue el agua del remojo cada vez que sea necesario. Retire e incorpore el trigo integral, el pimentón, la sal y el queso rallado. Mezcle bien. Con las manos húmedas forme las croquetas y dispóngalas en una fuente para horno aceitada. Gratine a temperatura fuerte por unos minutos. Retire y sirva.



Hamburguesas de arroz y coliflor

Ingredientes:

3 tazas de arroz integral cocido, 1 coliflor chica, 1 cebolla chica, 2 dientes de ajo, 1 huevo, 1 cucharada de queso roquefort o azul, 2 cucharadas de aceite, harina de arroz o integral, cantidad necesaria, una pizca de nuez moscada rallada y sal marina al gusto.

Preparación:

Pincele una cacerola con aceite y coloque la cebolla, el ajo y las hojas del coliflor finamente picadas. Cocine a fuego suave hasta que esté a punto. Retire y mezcle con el arroz integral cocido, el huevo, la nuez moscada y la sal marina junto con el queso roquefort. Mezcle y si fuera necesario agregue algo de las harinas para que la preparación quede más espesa. Forme las hamburguesas con las manos humedecidas y coloque en una asadera aceitada. Lleve a temperatura máxima hasta que se doren.

Hamburguesas de tofu y hongos shiitake

Ingredientes:

500 gramos de tofu preferentemente duro, 6 hongos shiitake remojados, 1 zanahoria rallada, 1 cucharada de maicena o harina de arroz, 1 pimentón, sal marina al gusto, jengibre rallado al gusto.

Preparación:

En un bol mezcle el tofu, los hongos shiitake picados, la zanahoria junto con los condimentos. Agregue la maicena o harina de arroz. Forme las hamburguesas chicas y coloque en una asadera aceitada pincelada con aceite de oliva. Cocine en horno mediano 10 a 15 minutos. Retire y sirva.

Hamburguesas de lentejas

1 taza de lentejas, 1 taza de pan rallado, 4 cucharadas de semillas de ajonjolí, 2 huevos, 2 ajos, 1 cebolla chica en rodajas, 1 cucharada de ajo y perejil, 2 cucharadas de aceite y sal marina al gusto.

Preparación:

Hierve las lentejas con los dos dientes de ajo, cuando estén como pasta, retire y saque los ajos así como el agua que pueda quedar de la cocción.

En un bol mediano mezcle las lentejas con el aceite, la cebolla, el ajo y el perejil, parte del pan rallado, el ajonjolí y uno de los huevos, batidos. En un plato mezcle el germen con el resto del pan rallado y en otro bata el huevo restante. Arme las hamburguesas con las manos humedecidas y páselas primero por el huevo batido y luego por la mezcla del germen con el pan rallado. Cocine sobre asadera aceitada durante 25 minutos. Retire y sirva.

Hamburguesas de mijo

Ingredientes:

1 taza de mijo cocido, 1 cebolla con rabo, 1 ajo, 1 pimiento verde chico, 1 cucharada de aceite, 1 pizca de curry o nuez moscada rallada, 1 cucharada de salsa de soya, 1 cucharada salvado de avena.

Preparación:

Mezcle el mijo cocido junto con la cebolla con rabo, el ajo y el pimiento finamente picados, el aceite, el curry o la nuez moscada y la salsa de soya. Si fuera necesario, agregue salvado de avena para poder hacer las hamburguesas. Con las manos mojadas arme las hamburguesas, ponga en chapa pincelada con aceite de oliva y hornee durante 10 minutos.

Hamburguesas de frijoles

Ingredientes:

2 tazas de frijoles cocidos, 2 tazas de arroz integral cocido, 1 cebolla con rabo, 1 pimiento morrón chico, una pizca de comino, 2 cucharadas ajo y perejil, 1 cucharadita orégano, sal marina al gusto, 2 tomates, 6 aceitunas negras.

Preparación:

Coloque en un bol los frijoles triturados junto con el arroz integral cocido, ambos calientes. Agregue la cebolla con rabo y el pimiento muy bien picados. Mezcle y condimente con el ajo y el perejil, el orégano, el comino y la sal. Con las manos humedecidas forme las hamburguesas y colóquelas sobre una charola aceitada. Cocine en horno a temperatura máxima aproximadamente 5 minutos y coloque las rodajas de tomate sobre cada hamburguesa. Cocine por 5 minutos más y controle si ya están cocidas. Retire y decore con tiritas de aceituna.



Las farmacias NATURALES

Salgo al patio en la mañana y encuentro el pasto salpicado de amarillos botones. Son las flores del diente de león, brillantes y luminosos como pequeños soles. Las hojas se pueden comer en ensalada o, ya secas, prepararlas en infusión.

Esta hierba es un poderoso multicurador: depurativo de la sangre y del hígado, aporta vitaminas y minerales, es un diurético suave y agente anticancerígeno.

Más allá crece el llantén, otra planta de múltiples efectos terapéuticos: antioxidante, regulador intestinal, hepático, depurativo y también agente anticancerígeno.

En el alambrado se entreteje graciosamente la pasiflora. Sus hojas son como pequeñas manos y sus flores de una gran belleza y armonía. Son diez pétalos dispuestos alrededor de una delicada corona purpúrea. En el centro los estambres son como los clavos de Cristo, de ahí su nombre.



Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Esta bella trepadora es uno de los mejores sedantes. No tiene contraindicaciones, favorece el sueño sin embotar y se puede usar toda la vida sin efectos colaterales ni secundarios.

En el fondo está el sauce, que es la aspirina natural, y la Pezuña de Vaca, que es útil para la diabetes. En mi paseo matinal tomo conciencia de que a cada paso hay una planta curativa. Desde la Santa María hasta la lentejilla, esas vainitas con pequeñas florecitas amarillas que crecen en todas partes, y es un poderoso estomacal, diurético y desinflamante de las vías urinarias.

Todos estos agentes curativos de la naturaleza están allí, antes de mi llegada. Sólo necesitan de nosotros que no los exterminemos. De ahí que sea tan importante mirar antes de arrancar.



Pasiflora (*Passiflora incarnata*)

Esta bella trepadora es uno de los mejores sedantes. No tiene contraindicaciones, favorece el sueño. Se puede usar toda la vida sin efectos colaterales ni secundarios.

CREATINA

PARA INCREMENTAR LA POTENCIA DEPORTIVA

Los atletas siempre están en busca de una alimentación energética, rica en nutrientes y sustancias naturales que lleven a su cuerpo a los más altos niveles de rendimiento. Gracias a la ciencia médica y estudios científicos en el ramo del deporte, se han descubierto técnicas más rápidas de absorción nutrimental y carga de energía para aquellas personas que realizan disciplinas de alto impacto.

La **Creatina** es una de esas maravillas suplementarias con muchas evidencias científicas que la avalan. Se ha determinado que el cuerpo la fabrica básicamente en el hígado, los riñones y el páncreas, pero también puede obtenerse a través de una dieta rica en carne o pescado. Pero existe un problema si optamos por la comida como única fuente, pues sólo podemos encontrar cerca de 5gr de creatina por cada kilo de carne; por lo tanto habría que ingerir ¡cuatro kilos de carne para obtener 20gr! Que suerte que la podemos conseguir en cápsulas y otros suplementos fáciles de ingerir y de llevar al gimnasio.

La **Creatina** se acumula básicamente en los músculos esqueléticos gracias a unas moléculas de fosfato, que sirven como fuente inmediata de energía para la contracción muscular, algo especialmente importante durante los ejercicios de breve duración, alta intensidad y carácter anaeróbico.

Recuerde que la mejor opción es el consumo de frutas y verduras naturales. Las carnes, las semillas y los cereales también deben estar presentes en cantidades regulares, pero la diferencia se nota cuando se mantiene un programa básico de suplementos.



VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



No necesitan nada, no piden nada. Se ofrecen generosamente año a año. Con tristeza se nota la ignorancia y la inutilidad de lo que hace a veces algún vecino nuevo: Arar y pulverizar con herbicidas y plantar un pasto foráneo todo parejito como una alfombra. Como si lo natural fuera sucio y desprolijo. Como si tuviéramos derecho a envenenar la tierra - que somos nosotros mismos - y a romper el delicado e inteligente equilibrio de la Vida.

El nombre de hierbas medicinales es muy general y abarca muchas variedades botánicas como árboles, arbustos, algas y todas las especies vegetales. De ahí que el nombre más científico es Fitoterapia, que significa terapia a base de vegetales. Me gusta hablar de plantas para la salud, porque no sólo son curativas sino que previenen las enfermedades y nos ayudan a mantenernos jóvenes y sanos.

Recientes informes de la Organización Mundial de la Salud señalan que el abuso de ciertos medicamentos es altamente perjudicial. Un claro ejemplo son los antibióticos, cuyo uso indiscriminado ha hecho aparecer cepas de gérmenes resistentes y así resurgieron enfermedades consideradas prácticamente extinguidas como la tuberculosis y ciertas neumonías.

No obstante, afortunadamente, la medicina está dando un giro y está revalorizando el estudio de las hierbas. Sólo se conoce una mínima parte de la riqueza vegetal del planeta. Miles o millones de plantas aún no han sido clasificadas y en ellas puede estar la cura de las más terribles enfermedades. Ya ha sucedido en la historia.

En 1830, un químico de Bayer, preocupado por los dolores artríticos de su padre extrajo el principio activo de la ulmaria, el ácido acetil salicílico. La droga saldría al mercado con el nombre de aspirina, que deriva del antiguo nombre de la planta *Spiraea Ulmaria*. Al aislar y concentrar el principio activo se ganó en poder analgésico, pero se perdieron otras propiedades. La planta al contener mucílagos, protege la mucosa del estomacal y por eso alivia los dolores estomacales, en cambio la aspirina pueda provocar acidez, gastritis y hasta úlcera.

Administración

Las plantas medicinales tienen uso interno y uso externo. Se pueden tomar en tisanas (infusiones y cocimientos), tinturas y comprimidos. Externamente se aplican directamente sobre la piel o en compresas, ungüentos y otros preparados. Deben respetarse las cantidades indicadas porque, como dijo Paracelso: "la diferencia entre un veneno y un alimento está en la dosis".



Las plantas medicinales tienen uso interno y uso externo. Se pueden tomar en tisanas (infusiones y cocimientos), tinturas y comprimidos.

Un baldío es una farmacia natural. La naturaleza es pródiga, generosa, es un canto a la abundancia. La pobreza es un invento del hombre.

La Suprema Inteligencia ha colocado sobre el planeta millones de plantas curativas para aliviar los diversos males. Somos nosotros los que, al alejarnos cada vez más de la Naturaleza, persistimos en una forma de vida que nos enferma cada vez más.

Sin embargo las fuerzas de la vida siguen estando en las plantas, en el agua, en el aire, en la belleza y la armonía de la creación y nos invitan permanentemente a retornar al origen.

Celulitis

¿Posible erradicar?

Llamada piel de naranja o piel poceada, la celulitis es hoy en día la preocupación estética de multitud de mujeres, no sólo de las obesas o de las maduras sino también de las jóvenes o delgadas. Muchas esbeltas se matan a dietas o se embarcan en caros tratamientos cosméticos desconociendo los motivos que están mucho más adentro que la superficie de la piel.

¿Qué es la celulitis ?

Es la deformación del tejido conjuntivo que está debajo de la piel. Sus células se llenan de grasa, de líquido y de toxinas produciendo una deformación de las fibras elásticas que se vuelven flácidas. De ahí la aparición de pozos, estrías y ondulaciones.

El tejido conjuntivo es el que une y relaciona todos los órganos del cuerpo y cumple importantes funciones de sostén, conexión y relleno. Está fundamentalmente compuesto por células y por espacios intercelulares por los que circula líquido. Este sale de las arterias rico en nutrientes que van a alimentar las células que, a su vez, segregan los desechos que no necesitan. El sistema linfático es el encargado de recoger estos desperdicios y llevarlos hacia las venas, las que lo conducirán de regreso al corazón.



¿Por qué se origina la celulitis?

Por una conjunción de factores que han alterado la circulación linfática:

- Desequilibrios del metabolismo. (Puede ser por irregularidades hormonales).
- Sobrealimentación.
- Alimentación inadecuada.
- Ingesta de alcohol.
- Tabaquismo.
- Falta de movimiento.

Peligrosos venenos ocultos y dietas imacionales

La industrialización de los alimentos y el proceso para "mejorar su apariencia" han originado una alimentación tóxica. Si leemos las etiquetas de los envases advertiremos que gran parte de nuestra comida contiene edulcorantes artificiales, conservantes, colorantes, saborizantes, aceite y grasas hidrogenadas y un largo etcétera.

Nuestro organismo no está preparado para asimilar esas sustancias creadas por el hombre y al no poder descomponerlas totalmente las acumula. De allí uno de los motivos del aumento de la celulitis en estos últimos tiempos. Otra de las causas son las dietas shock, que ocasionan un rápido descenso de peso haciendo perder la tonicidad al tejido conjuntivo, que de este modo se vuelve flácido.

También son peligrosas las dietas que no están balanceadas y que carecen de los nutrientes básicos, principalmente las proteínas que son el sostén de los tejidos. Para revertir la celulitis es necesario recuperar una alimentación más sana y natural que incluya cereales integrales, legumbres, frutas y verduras frescas.

En lo más profundo del ser somos una unidad cuerpo-energía-espíritu. Nada de lo que sucede en nuestro cuerpo está divorciado de nuestro ser. Si la celulitis tiene que ver con desequilibrios metabólicos hay que pensar que el estrés, la ansiedad y las problemáticas profundas de la identidad femenina tienen una gran influencia sobre los mismos.

Los tóxicos que están fijados en las células y que son renuentes a ser removidos están reflejando también sufrimientos acumulados, largamente guardados, inexpressados, secretos, inconfesados. Profundas heridas en el alma que han debido recubrirse para poder ser compensadas. De manera que liberarse de la celulitis no es un proceso meramente cosmético, ni siquiera sólo una depuración de las toxinas, sino también una alquimia de transformación de la conciencia que permite redimir viejos y sepultados sufrimientos.

Recursos naturales

Entre la gran variedad de hierbas benéficas para la celulitis hay una mezcla que da muchísimo resultado: Fucus, Hiedra y Centella.

Fucus (*Fucus vesiculosus*)

Es un alga marina y por lo tanto contiene gran cantidad de yodo que activa el funcionamiento de la glándula tiroides, responsable del metabolismo de las grasas. También aporta numerosos minerales que actúan equilibrando diversas funciones. En síntesis es un quemador de grasas y un gran desintoxicante. Se ha comprobado que limpia el organismo de metales pesados, que una vez que ingresan al cuerpo humano son muy difíciles de eliminar. Está contraindicada para personas con hipertiroidismo.



El alga marina aporta numerosos minerales que actúan equilibrando diversas funciones.

Hiedra (*Hedera Helix*)

Es rica en yodo y en sustancias diuréticas y desinflamantes. Absténgase de usar cualquier hiedra que encuentre en el jardín. Hay muchas variedades diferentes, algunas de ellas son tóxicas.

Centella asiática (*Hydrocotyle Asiática*)

Llamada también Gotu Kola es una hierba originaria de India, Ceylán, China e Indonesia. En estos países es considerada como un elixir de la larga vida usado desde los más remotos tiempos. Entre sus múltiples beneficios activa la circulación venosa y linfática. En algunos casos las aumenta en un 80%. Estimula las funciones del tejido conjuntivo. Es un diurético suave, elimina los edemas y el exceso de líquido. Fortalece las venas y los vasos linfáticos. Aporta minerales y vitaminas y como si esto fuera poco, mejora las funciones cerebrales, los reflejos, la memoria y la capacidad de aprendizaje. Está contraindicada para embarazo y lactancia.

Dosificación y uso

Aconsejamos como más práctico una tintura que contenga un tercio de cada una de estas hierbas. Se toman 30 gotas en un poco de agua, tres veces por día, media hora antes de las comidas porque de esta manera también disminuyen el apetito.



Gotu Kola o centella asiática es una hierba originaria de India, Ceylán, China e Indonesia. Entre sus múltiples beneficios activa la circulación venosa y linfática.

Coenzima Q-10 Vigor para tu cuerpo

La "rejuvenecedora" vitamina Q o "vitamina CoEnzima Q10" es una molécula orgánica, un componente natural de nuestro cuerpo que estimula las funciones básicas de todas las células. Se demostró que la CoEnzima Q10 es un nutriente necesario para el funcionamiento de todas y cada una de las células de nuestro cuerpo, mismo que no sobreviviría sin este nutriente. La función de la CoEnzima Q10 es ayudar a la respiración celular del cuerpo y a la producción de energía, contribuyendo también a la regeneración de las células de la piel. Lamentablemente, esta coenzima se pierde con el paso del tiempo, así como su capacidad regeneradora, provocando falta de elasticidad, pérdida de tonicidad, falta de energía, etc.

¿La CoEnzima Q10 puede ayudar a quemar grasa?

Las células del músculo tienen que quemar la grasa para convertirla en energía y un factor crítico para realizar este trabajo en estas células es la CoEnzima Q10, puesto que actúa como la "chispa" que enciende la "máquina" de quemar grasa en el músculo.

En la dieta moderna es difícil obtener las cantidades que nuestro cuerpo requiere de este nutriente, además, los niveles de la CoEnzima disminuyen con la edad, por lo que siempre es recomendable tomarla como suplemento alimenticio.

Algunos estudios sugieren que la CoEnzima Q10 ayuda a disminuir la presión arterial. Esto ocurre porque posee la propiedad de proteger el corazón durante periodos de astenia, o privación de oxígeno. Milagrosamente, ha ayudado a pacientes de miocardiopatía a vivir bien, ¡más allá de la esperanza de vida normal! La coenzima Q10 es soluble en grasa, por lo que se indica tomarla en conjunto con alimentos ricos en grasa para mejorar la absorción.

VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



Por: Patricia Castellanos

La efectividad de la medicina tradicional China

La medicina tradicional China es un arte curativo que tiene miles de años de antigüedad. Las referencias más antiguas pueden ser encontradas en el clásico de la medicina “Shennong Bencao Jing”. El clásico del Emperador Amarillo sobre la medicina interna “Huangdi Neijing,” es un retrato completo de métodos de diagnósticos y métodos terapéuticos, inclusive la acupuntura. La medicina China varía considerablemente de la medicina occidental, que está basada en la ciencia. El renombrado médico taiwanés Hu Naiwen explicó las filosofías básicas de la medicina china.

Hu Naiwen comenzó sus estudios en la medicina occidental y completó más de diez años de investigación en esa disciplina. Hace diez años decidió dedicar su práctica a la medicina China. Estudiando “Huangdi Neijing” encontró métodos que han sido utilizados para el tratamiento del SARS. Él acredita el éxito de su tratamiento médico a su profundo conocimiento de la medicina china.

-Previamente usted condujo una investigación en medicina [alopática] occidental basada en la ciencia, pero luego se cambió a la medicina China. ¿Cuál es la mayor diferencia entre la medicina China y la [alopática] occidental?

Hu: Cada sistema intenta mejorar la salud. En realidad hay diferencias considerables entre ellos. Un ejemplo es en el diagnóstico de la enfermedad. Según la medicina tradicional China, las causas de las enfermedades son atribuidas a factores como calor interior, frío, humedad, sequedad, miedo, angustia, conmociones, preocupaciones.



La medicina occidental enfatiza las siguientes como [algunas] de las causas de las enfermedades: bacterias, virus y la falta de una adecuada nutrición.

-¿Qué lo llevó a cambiarse hacia la medicina china?

Hu: Durante mi investigación leí sobre la relación entre la acupuntura y la neurología. Quería profundizar mi entendimiento de la acupuntura y [mientras estudiaba], eventualmente encontré documentación sobre curaciones de algunas enfermedades a través de la acupuntura. Mi hambre por la ciencia me consumió. Necesitaba aprender más sobre la acupuntura y decidí estudiarla más extensamente. A través de estos estudios me familiaricé más con el núcleo de la medicina China, y me entusiasmé increíblemente con ella como nunca antes lo había estado.

-Algunos dicen que la medicina [alopática] occidental cura superficialmente los síntomas obvios de enfermedad, mientras que la medicina China elimina la raíz que causa la enfermedad.

Hu: La medicina China trabaja con las enfermedades doblemente: elimina los síntomas y cura las causas fundamentales de las enfermedades. Tratar solamente los síntomas, previene un análisis preciso de las enfermedades, evitando la verdadera curación. La medicina China es progresiva, porque lucha con las enfermedades en dos frentes.

-¿Por qué uno frecuentemente se resfría cuando cambian las estaciones?

Hu: Eso es verdad. Muchas personas se constipan en esos momentos. Uno puede haber atravesado un frío invierno sin contagiarse ningún resfrío, pero cuando la primavera llega uno se resfría. Según la medicina China, esto es debido a la ignorancia de aclimatarse a la nueva temporada. La primavera es el momento cuando todas las cosas comienzan a brotar, florecer. El verano es el tiempo para el crecimiento. El otoño nos presenta cosechas y el invierno es el tiempo para el descanso. El invierno es la época del año de evitar trabajo duro y estresante lo más posible, protegerse del frío y dormir tanto como sea necesario. Al modelar la vida cotidiana de uno según las temporadas, uno protege el sistema inmunológico y puede esperar disfrutar de cambios estacionales con salud.



Durante mi investigación leí sobre la relación entre la acupuntura y la neurología. Quería profundizar mi entendimiento de la acupuntura.



Muchas personas se constipan en esos momentos. Al modelar la vida cotidiana de uno según las temporadas, uno protege el sistema inmunológico y puede esperar disfrutar de cambios estacionales con salud.

-¿Qué sugerencias tiene la medicina China para las afecciones de la piel y las alergias?

Hu: Actualmente cada vez más personas se quejan de irritaciones de piel y alergias. Algunas pueden ser atribuidas a alimentos que el cuerpo no puede tolerar. Tales alimentos inducen picazón, rojez o escozor. Incluso personas que normalmente no son alérgicas se quejan de aumento de picazón en varios lugares y cuando se rascan estos lugares se ponen rojos e inflamados. La medicina China también ve estos síntomas como un fracaso para adaptarse a las temporadas. Tal falta de ajustes estacionales aumenta, porque las personas siempre buscan más formas de cambiar artificialmente su ambiente circundante. Aun hay más: esto comienza con hogares sobrecalentados y termina con cuartos con aire acondicionado. El organismo humano no puede tolerar tales cambios repentinos. La calefacción y el aire acondicionado proporcionan cierta cantidad de comodidad, pero el uso excesivo o el abuso de estas tecnologías pueden complicar al cuerpo y aparecen irritaciones de la piel.

-Gracias por esta entrevista.

Hu: De nada. Me gustó hacerla.



Actualmente cada vez más personas se quejan de irritaciones de piel y alergias. Algunas pueden ser atribuidas a alimentos que el cuerpo no puede tolerar.

No sólo para la memoria

Desde la época de los romanos, al romero se le adjudican incontables propiedades terapéuticas. Aprenda a utilizarlo regularmente en la cocina cotidiana.

Ya desde el origen, la palabra romero nos anticipa una rica veta poética. "Rocío de Mar" (*ros marinus*) le decían los romanos a este arbusto originario del mediterráneo y que aún hoy en día crece silvestre en Italia, Francia, España y Norte de África. Al mirar este humilde arbusto que suele estar en algún rincón del jardín, difícilmente imaginamos que haya dado origen a tantas leyendas, anécdotas e historias desde los más remotos tiempos. En Egipto se lo depositaba en las tumbas para que no se extinga la memoria de los difuntos.

Entre los griegos y luego los romanos era consagrado a Afrodita, la diosa del amor y los placeres sexuales. Por eso formaba parte de las coronas de las novias con el fin de augurar una feliz consumación del matrimonio.

Cuenta la leyenda que el romero tenía las flores blancas. Cuando la Sagrada Familia viajaba de Israel a Egipto, la Virgen María apoyó su manto celeste sobre una planta de romero: desde entonces sus flores que eran blancas cambiaron de color.

La Edad Media nos ha legado multitud de fórmulas de remedios y ungüentos. Los monjes, que apreciaban mucho sus virtudes, lo cultivaron en los conventos diseminándolo así por toda Europa. Se colocaba en los banquillos de los acusados para evitar el contagio de la "peste de las crujiás".



Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Optimiza la Circulación con alfalfa y complejo B

Cuando sentimos las piernas cansadas y presentamos hinchazón y várices, debemos estar alertas. Estos síntomas son ocasionados por la mala circulación sanguínea ocasionada por colesterol y viscosidad en la sangre, situaciones que si no se cuidan, pueden degenerar en otros problemas difíciles de remediar. La hoja de alfalfa, seca ó en cápsulas, se recomienda en situaciones de colesterol alto y en caso de pérdida de apetito. Es fuente excelente de proteínas de origen vegetal, así como vitaminas A, B1, B6, C, E y K, calcio, potasio, hierro y zinc. Por su riqueza en fitoestrógenos está indicada en la menopausia, osteoporosis, endometriosis y baja producción de leche materna.

Si a las propiedades de la alfalfa le agregamos complejo vitamínico B, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (nicotinamida o ácido nicotínico), ácido fólico, vitamina B6 (piridoxina) y vitamina B12. Obtenemos un remedio que contribuye al funcionamiento normal de los glóbulos rojos y que ayuda a mantener las células nerviosas. Estas vitaminas son importantes para el mantenimiento de una buena salud. Cada una de ellas cumple funciones diferentes y en combinación con la alfalfa, evitan:

- Hinchazón de los tejidos debido a la retención de líquidos.
- Contracciones musculares involuntarias.
- Calambres.

¡Ayuda a tu sangre a circular adecuadamente!



VENTAS Y ASESORIA HERBOLARIA:



01(55) 55 42 05 06

Carlomagno decretó que se cultivara en todos los jardines del Sacro Imperio Romano Germánico, que abarcaba Italia, Francia, Alemania y regiones de otros países. En 1598 fue introducido en Inglaterra.

Cuenta la leyenda que un ángel le dictó la receta de un agua rejuvenecedora a la reina Isabel de Hungría en el siglo XIV. Ya reumática y casi paralítica, con esta fórmula cuyo componente principal era el romero, a los 72 años recuperó su salud y conquistó al rey de Polonia que era 20 años más joven.

Tan rico en historias como en virtudes terapéuticas el romero es rescatado hoy en día como un poderoso agente curativo de la naturaleza que permite prevenir las enfermedades y ayudar a la restauración de la salud.

Composición química

Ácidos vegetales, sustancias amargas, flavonoides, taninos, saponinas. Aceite esencial compuesto por borneol, canfeno, alcanfor, cineol, lineol, pineno y resinas.

Propiedades

Es digestivo: Actúa sobre el estómago, el hígado, la vesícula y los intestinos. Estimula el apetito, aumenta la secreción de la bilis y en el intestino favorece la eliminación de parásitos y de agentes infecciosos debido a su poder antiséptico.

Actúa sobre hongos y bacterias: Por lo que se lo ha usado desde los tiempos remotos para prevenir la putrefacción de los alimentos.

Es tónico y estimulante: Activa la circulación de la sangre, elevando la presión arterial. Es afrodisíaco para ambos sexos. También es apto para personas debilitadas, con falta de apetito o nerviosismo.

Es un tónico neuronal: Calma las palpitaciones y la ansiedad y por su contenido en calcio ejerce un efecto relajante sobre los nervios.

También actúa sobre el aparato respiratorio: Es expectorante y calma la tos por lo que se le indica para resfriados, catarros, bronquitis, etc.

Induce la menstruación: Por lo que se le utiliza para atrasos, tensión premenstrual y menstruaciones dolorosas. Está contraindicado, si se usa en gran cantidad, para embarazadas ya que puede ser abortivo. No obstante, como condimento, no ofrece peligro

Utilización culinaria: Es un poderoso antioxidante. Actúa sobre hongos y bacterias. Por ese motivo se le ha usado desde la antigüedad en carnes y aves, no sólo para saborizarlas sino para evitar su descomposición. Es un excelente condimento si se lo usa con mucha moderación.

Decía un famoso chef : “la mitad es siempre demasiado”. Combina bien con sopas de hortalizas, platos de verduras y hongos. Le da un toque especial a los asados y a las salsas. Para los menudos y el pescado se debe usar muy poco.

En la cocina alemana se usa en platos con carne de cerdo, repollo y papas. Cualquier queso blando se vuelve más digestivo y sabroso condimentado con romero. Para los huevos y omelettes se puede mezclar con sal, pimienta y tomillo. Se utiliza también en panes, bizcochos, mermeladas, ensaladas de fruta y frutas horneadas o cocidas.

Forma de uso

Infusión: Verter una taza grande de agua hirviendo sobre una o dos cucharadas de hojitas de romero. Dejar reposar tapado entre 5 y 10 minutos y tomarlo caliente.

Uso externo: Compresas y fricciones calma los dolores articulares y reumáticos.

Tónico capilar: Deja el pelo brillante y suave. Por su poder antiséptico elimina la caspa.

Baño de inmersión: Restaura las energías, pero no es aconsejable antes de irse a dormir: es muy estimulante y puede impedir el sueño.

Manzanilla, Poderoso remedio contra las alergias externas



Es inevitable que cada día nuestro cuerpo tenga contacto directo con sustancias contaminantes, productos químicos, líquidos tóxicos, polvo, contaminación, etc. Los síntomas resultantes a esta peligrosa exposición se desarrollan en los principales órganos externos: ojos, nariz y oídos.

En el caso de los ojos, los párpados crean secreciones para eliminar cuerpos extraños que se hayan alojado en la zona ocular durante el día. Algunas veces son tantas las secreciones que forman costras, perjudiciales para los párpados y la córnea.

En el caso de los oídos, algunas sustancias líquidas, agua contaminada, bacterias y virus inflaman la parte interna provocando un insoportable dolor y puede resultar peligroso si no se atiende inmediatamente.

En la nariz, muchos contaminantes que viajan en el aire provocan irritación en los tejidos internos de los senos nasales. Se siente picazón dentro de la nariz y los olores se distorsionan durante el día. Al final, se puede padecer enfermedades crónicas como resfriados, bronquitis o asma.

Para estos casos, debemos utilizar una planta medicinal muy eficaz para las infecciones, irritaciones e inflamaciones externas.

La manzanilla es una especie que todos conocemos como panacea para la inflamación.

Sus excelentes propiedades se conocen desde hace más de 4 mil años, cuando los egipcios la veneraban como una hierba sagrada. Hoy en día, la ciencia ha descubierto que la manzanilla es un excelente antialérgico y antihistamínico natural que de forma externa, ayuda a evitar inflamaciones e infecciones de ojos, nariz y oídos.

La manzanilla está especialmente indicada para auxiliar en casos de asma, fiebre del heno, catarro o sinusitis. En cuanto a los ojos, la manzanilla desinflama y desinfecta los casos de conjuntivitis, alergias, ojos cansados e hinchados.

Los activos naturales encontrados en la manzanilla la hacen especialmente adecuada como colirio ocular natural y un excelente antiséptico para oídos y nariz. Nuestros ancestros utilizaban la manzanilla en inhalaciones para inflamación de los senos paranasales, en fomentos para disminuir la inflamación de los párpados y lavados externos para infecciones auditivas.

Recuerde que la contaminación es enemiga de nuestros sentidos. Por esta razón, evite que las enfermedades crónicas ataquen a estos órganos tan importantes recurriendo a la manzanilla.



VENTAS Y ASESORÍA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



Ginkgo biloba, CURADOR FÓSIL

Sin duda cada árbol o cada hierba que hay sobre el planeta encierra en sí mismo una gran enseñanza. El Ginkgo es un fósil viviente, el más antiguo de los árboles, cuya edad se remonta a los doscientos millones de años. Es en realidad un gran helecho, con hojas como pequeños abanicos que nos recuerdan a las del popular culantrillo.

Han pasado muchas cosas en este planeta y el ginkgo no se ha extinguido, tal vez porque en la China y en los templos budistas de Oriente se lo cultiva como árbol sagrado. Se le atribuye, entre otras cosas, el poder de protección contra el fuego, creencia renovada en ocasión del terremoto en Tokio, en 1928. Los incendios se propagaron por toda la ciudad, pero curiosamente el fuego no llegó hasta los bosques de ginkgos.

Descripción y características botánicas

Es un árbol de crecimiento lento, que alcanza los 30 metros. Está emparentado con las coníferas pero pierde sus hojas en invierno.



A simple vista se pueden distinguir los ejemplares masculinos de los femeninos. Estos últimos son más rechonchos, más redondeados, menos elegantes.

El árbol femenino produce grandes óvulos que son como ciruelas amarillas con un núcleo leñoso y grandes reservas alimenticias que le dan una consistencia mantecosa. No son frutos, son como huevos, que necesitan ser fecundados por el polen, el principio masculino. Si esto llega a suceder, la germinación comienza inmediatamente. Por eso no se venden semillas de Ginkgo, son efímeras, su crecimiento rompería enseguida el envoltorio.

Este proceso es único, ningún otro árbol se comporta de esta manera. Comúnmente los óvulos no se desarrollan hasta que son fecundados. Recién entonces comienza la formación del fruto en cuyo interior está la protegida semilla.

Ésta tiene una gran capacidad de almacenamiento y está diseñada como el más moderno envase industrial, puede aguardar años, décadas y hasta siglos las condiciones de calor y humedad necesarias para brotar.

El Ginkgo es poco económico, pues desperdicia la energía en producir una gran cantidad de óvulos repletos de nutrientes, que morirán si no son fecundados. En cambio en las plantas más evolucionadas los óvulos son minúsculos y sólo la semilla desarrollada alcanza un tamaño significativo y contiene las reservas alimenticias para el futuro brote.

Tradicionalmente en China era considerado un elixir de la longevidad. Con él se trataban el asma, las enfermedades del corazón y la impotencia sexual. Los recientes estudios van demostrando que no había exageración en la lista de sus virtudes. Se ha comprobado que actúa como vasodilatador y que aumenta el flujo sanguíneo, sobre todo en las arterias profundas.

También neutraliza la acción de la tromboplastina, sustancia responsable de la formación de coágulos en los vasos.

Previene de esta manera los infartos y ataques cerebrales. Elimina los dolores debidos a la mala circulación de venas y arterias.

La tromboplastina también influye en el asma, de manera que el Ginkgo se utiliza con éxito en esta afección.

Como eleva la circulación en general de manera muy significativa, mejora la irrigación cerebral en las personas mayores, lo que a su vez aumenta la capacidad de atención, los reflejos y la memoria. También es posible detener el deterioro arterioesclerótico del sistema vascular.

Se eliminan los trastornos del sueño de los ancianos que reaccionan con nerviosismo a los calmantes y somníferos habituales. Influye positivamente sobre los daños vasculares que puede producir la diabetes. Al activar el flujo sanguíneo, es posible para algunos hombres recuperar la capacidad eréctil. También a través de este efecto se mejoran sorderas, zumbidos en los oídos, vértigos, mareos y trastornos de la vista. Se ha comprobado también influencia terapéutica en las enfermedades renales, alergias y alta presión.

Es aconsejable recurrir a los preparados en forma de tinturas, polvos o comprimidos. Administrar la dosis recomendada en cada producto. No posee efectos secundarios o colaterales.

No vacile en emplear, al menor trastorno de la circulación, este maravilloso curador, que desde su honorable ancianidad parece estar indicándonos el secreto de una larga vida.

LO INVITAMOS A ESCUCHAR

“La Voz del Ángel de tu Salud”

CON RODRIGO MONDRAGÓN,

De Lunes a Viernes de 4:00 a 5:00 de la tarde por la XEQ, TELEVISIA RADIO, BESAME 940 AM.

CultuNatura

El primer periódico de medicina herbolaria y tradicional hecho para concientizar sobre la enfermedad y mejorar la calidad de vida.



Pídelo cada mes en tiendas y consultorios
"El Ángel de tu Salud"

CULTURA *herbolaria*

EL CARDO de la virgen bendita

Cuenta la leyenda que la Virgen María estaba amamantando al niño Jesús y unas gotas de leche se derramaron sobre un cardo y desde entonces sus hojas crecen manchadas de blanco. Lejos de despreciar esta tradición popular sería bueno considerar que - como todo mito - encierra una verdad expresada de otra forma. Hoy en día sabemos, gracias a la investigación científica, que todas las plantas veneradas en la Antigüedad y en la Edad Media como mágicas o sagradas tienen amplias propiedades terapéuticas.

El cardo mariano merece con justicia estar asociado a una figura venerada, pues tiene el poder de regenerar las células del hígado. Dice el Dr. Joseph Pizzurno, fundador de la Universidad de Bastyr, en el estado de Washington (EE.UU.): "El cardo mariano posiblemente sea el agente protector hepático más potente que se conoce."

¡Es tan efectivo, que en experimentos realizados con ratones, si se administra cardo mariano a los pocos minutos de ingerir la mortal Amanita phalloides (un hongo venenoso) la muerte no sólo es evitada, sino que apenas se encuentra daño hepático!"



Cardo Mariano (*Silybum marianum*)

Propiedades

Protector hepático y reconstituyente de la célula hepática. Carece en absoluto de toxicidad y de efectos secundarios.

Composición química

El principio activo más importante es la silimarina, una mezcla de tres flavolignanós. Contiene también principios amargos, resinas y aceites esenciales.

El hígado: ese obrero incansable y desconocido

Trabaja día y noche, no descansa jamás y cumple más de 500 funciones en nuestro organismo, algunas de ellas todavía mal conocidas. Transforma las proteínas, las grasas y los azúcares para que puedan ser utilizados por nuestros órganos y tejidos.

Elabora la bilis que en parte se almacena en la vesícula biliar. Fabrica la hemoglobina y otras sustancias imprescindibles para la sangre. Produce la materia prima necesaria para la formación de los anticuerpos, que son los que eliminan los virus. Elabora las globulinas, que también participan del sistema defensivo. Y como si esto fuera poco, se encarga de neutralizar toda sustancia tóxica, venenosa, nociva para nuestro organismo.

Signos de malestar hepático

Maltratado por nuestra forma de vida y generalmente malinterpretado, nuestro hígado sin embargo da sus señales.

Contrariamente a lo que se supone, las clásicas "pataletas" no son de origen hepático sino causadas por las contracciones excesivas de la vesícula generalmente por disgustos y tensiones nerviosas. El hígado no duele, salvo que estemos muy enfermos. Es más, la mayoría de las personas creen gozar de salud hepática porque su hepatograma está en los valores normales. No obstante debemos advertir que los análisis de rutina sólo revelan que no hay enfermedades serias.

A pesar de todo, hay señales inequívocas de un mal funcionamiento del hígado: acné, picores, urticarias, sarpullidos, dolor de cabeza, fatiga, gases, hinchazón, desórdenes autoinmunes.

Venenos para el hígado

Una mala alimentación es de por sí agresiva para el hígado. Frituras, salsas fritas, fiambres, embutidos, comida rápida, hamburguesas, salchichas, tabaco y alcohol obligan a nuestro noble órgano a una cuota extra de trabajo.

Pero aún en el caso de que nuestra alimentación fuera más o menos "sana", hoy en día estamos expuestos a innumerables contaminantes que es una forma de decir venenos: desde los aditivos de los alimentos hasta el gas que despiden los escapes de los coches, pasando por los pesticidas y hormonas presentes en las verduras y en las carnes. Somos agredidos por miles de sustancias tóxicas en el aire, en el agua y en los utensillos y productos de uso diario.

¡Y todo esto es neutralizado por el hígado!

¿Cuándo tomar cardo mariano?

Después de haber tomado medicamentos como antibióticos, que afectan a la flora intestinal y al funcionamiento hepático o cualquier remedio que se haya tomado más de dos o tres días. Acompañando un tratamiento de obesidad o celulitis: pues ayuda a procesar las toxinas conjuntamente con la grasa. De este modo contribuye al adelgazamiento.

Para dolores articulares, reuma, ciática, artritis, artrosis, gota: afecciones en las que se acumulan toxinas en las articulaciones que deben ser eliminadas estimulando el buen funcionamiento del riñón y del hígado. Cuando hay señales como las que detallamos anteriormente, el uso de cardo mariano es lo indicado, de igual manera en el tratamiento de enfermedades que destruyen la célula hepática como hepatitis y cirrosis.



Si llega a crecer en su jardín, lejos de arrancarlo como un árbol dañino y espinoso, usted se verá más inclinado a venerarlo, como hacían los antiguos.

Tomarlo en infusión a razón de una cucharadita de semillas por cada taza de agua hirviendo. Dejar reposar de 10 a 20 minutos. Tomar tres tazas por día, a la mañana en ayunas, media hora antes de las comidas y por la noche antes de ir a dormir.

Una forma práctica es la tintura, se toman 30 gotas en un poco de agua de dos a tres veces por día.

Después de haberlo conocido, si llega a crecer en su jardín, lejos de arrancarlo como un árbol dañino y espinoso, usted se verá más inclinado a venerarlo, como hacían los antiguos.

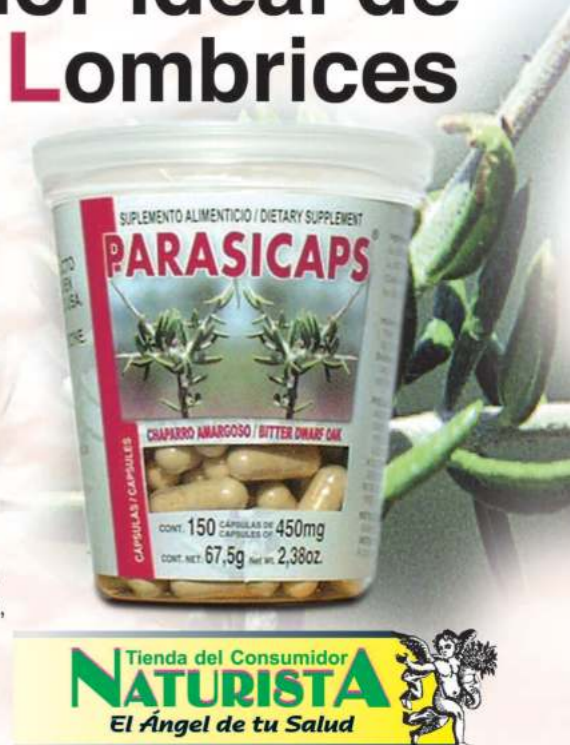
Chaparro Amargoso El Exterminador ideal de Lombrices

Los indios norteamericanos, usaban el chaparro amargoso para combatir el dolor de estómago y las mordeduras de ofidios. Hoy se sabe que es un potente antibiótico natural y un efectivo parásitida. La Castela texana conocida comúnmente como chaparro amargoso ha sido utilizada en México desde hace muchos años para tratar la disentería de tipo amibiano. Así, la investigación de principios activos aislados a partir de productos naturales que posean propiedades sobre la diferenciación celular de este parásito ayudará al desarrollo de nuevas drogas para tratar la amebiasis así como en la producción de nuevas estrategias para el buen control de la transmisión de la amiba.

Mientras los científicos continúan con sus investigaciones, nosotros ya podemos beneficiarnos del chaparro amargoso que actúa como un vermífugo fuerte y efectivo, indicado para eliminar parásitos y mejorar el funcionamiento del aparato digestivo. *Está probado.*

¡Comprébelo usted!

VENTAS Y ASESORIA
HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



Tienda del Consumidor
NATURISTA
El Ángel de tu Salud

HORÓSCOPOS

Por Esteban Mayo



ACUARIO (22 Enero, 21 Febrero)

Los astros que están en tu signo, te influenciarán a cambiar tu imagen, y lograrás impactar a todos. Si estás solo conocerás nuevas personas que organizarán una salida en compañía y ahí conocerás a la mujer de tu vida. Si estás en pareja podrás disfrutar de su agradable compañía con una extraordinaria armonía.

PISCIS (22 Febrero, 20 Marzo)

Empiezas con mucha energía, hay fuerzas que se encuentran en tu signo y te garantizan grandes posibilidades de mejoramiento económico-laboral. En el ámbito afectivo los astros aconsejan ser romántico y cariñoso con tu pareja. Es hora de que aceptes su propuesta.

TAURO (21 Abril, 20 Mayo)

Durante este periodo evita preocuparte demasiado de la situación económica ya que tendrás algunos eventos que te permitirán ascender. En el ámbito afectivo tu pareja cree en tus capacidades y te dará su apoyo. Haz una cosa a la vez.

LEO (23 Julio, 23 Agosto)

Sentirás ganas de hacer un cambio de look, debido a una influencia de los planetas que están en tu signo, es bueno renovarse cada tanto, verás que te sentirás feliz. En el ámbito afectivo, tus intereses no coincidirán con los de tu pareja.

ESCORPIÓN (23 Octubre, 22 Noviembre)

Si quieres obtener lo que mereces en el ámbito laboral, tienes que mostrarte más seguro de ti mismo en el momento en el cual tendrás que explicar tus expectativas. Tu pareja te apreciará por tu forma de hacer las cosas. Demuestra ser más cariñoso.

ARIES (21 Marzo, 20 Abril)

En el ámbito laboral evita ponerte demasiado en muestra porque esta fase no resulta ser altamente afortunada. Evita los celos ya que el riesgo es el de estropear tu relación. Un consejo: inventa alguna sorpresa.

GÉMINIS (21 Mayo, 21 Junio)

Estarás en óptima forma física y mental, porque tienes los astros que te favorecen en todos los aspectos. Tendrás la posibilidad de renovar la relación de pareja. Si estás solo intenta salir porque tendrás mucho éxito.

VIRGO (24 Agosto, 23 Septiembre)

Serás favorecido por los astros que están en tu signo porque en esta fase serás fascinante en todo, hasta en los pequeños detalles. Si estás solo tendrás muchísima suerte en las conquistas, mientras, si tienes pareja ella no sabrá decir no a ninguna de tus iniciativas.

SAGITARIO (23 Noviembre, 22 Diciembre)

Disfruta de tu familia, compartirás con amigos/as una fiesta con los que más te quieren. No te preocupes de los problemas del trabajo porque todo tiende a solucionarse. Tendrás la posibilidad de fijar una posible convivencia o una mudanza de casa. Esta vez, déjate guiar por tu intuición.



CÁNCER (22 Junio, 22 Julio)

Serás favorecido gracias al Sol en tu signo y en óptimos aspectos con otros planetas, tendrás una gran energía positiva y serás optimista ante los problemas laborales. En el amor, los astros te aconsejan vivir esta fase lejos de ojos indiscretos.

LIBRA (24 Septiembre, 22 Octubre)

Cuidado, la tempestividad e imprevisibilidad dejarán desplazada tu presa, con lo cual si estás interesado en alguien, lánzate sin miedo. En el ámbito laboral la paciencia es la virtud de los fuertes. Un consejo: no exagerar.

CAPRICORNIO (23 Diciembre, 21 Enero)

En el trabajo todo se ve muy contrastante, podrás estar nervioso a causa de un empeño improvisado. En el ámbito afectivo: tendrás que ser muy inteligente para superar este momento crítico que atraviesa tu pareja. Intenta dialogar para comprender y ayudar.

Visita la página: www.estebanmayo.com

¿Te sientes enfermo?

¿Has visitado a muchos médicos y no te mejoras?...

Te invitamos a vivir la experiencia de la medicina tradicional

¡Las plantas tienen la solución!

Asesoría Herbolaria

“El Ángel de tu Salud”



Visítanos en: Av. Anillo de Circunvalación No. 1016, Depto. 2,
Col. Merced Balbuena, México, D.F. Citas al: 26-12-34-79

*Puente de Alvarado No. 42, Despacho 204, Col. Tabacalera,
México, D.F. Citas al: 57-03-09-43 y 57-09-10-28

*Lerdo de Tejada No. 233 Altos, Zona Centro, Irapuato, Guanajuato.
Citas al: 01(146) 262 3535

*Calle Zaragoza No. 1791-2, Zona Centro, Guadalajara, Jalisco,
Citas al: 01(333) 613 4477

*Jesús del Rosal No. 21 P.A. Barrio de San Antonio, Centro de Ixmiquilpan,
Hidalgo, Citas al: 01(759) 728 8332 y 01(759) 728 8173

PLANTAS

para adelgazar



En los últimos meses ya no se sabe que clima se vive y de llevar capas y capas de ropa sobre nuestro cuerpo, de pronto comenzamos a sentir deseos de exponer nuestra piel al aire y al sol. Pero entonces la verdad de nuestro peso aparece en toda su evidencia. El invierno con su invitación a la quietud, a las comidas que nos dan calor y con su lento metabolismo, nos ha hecho ganar unos molestos kilos. El sobrepeso y la obesidad, epidemias de los países de abundancia alimenticia, no son sólo un problema estético sino que conllevan también numerosos riesgos para la salud y disminuyen nuestro bienestar.

La urgencia de adelgazar nos empuja hacia métodos ineficaces y peligrosos. Hay medicamentos capaces de hacernos perder peso de manera tan veloz como perjudicial para distintos órganos, para la belleza de nuestra piel y para el sistema nervioso. Por otra parte la medicina más avanzada ha llamado la atención sobre la descompensación que producen las dietas demasiado energéticas, desequilibradas o que favorecen la desnutrición.

Lo más razonable es una modificación paulatina de nuestros hábitos alimenticios que nos permita adelgazar lentamente y sin desnutrirnos. Una alimentación adelgazante debe incluir principalmente frutas, verduras y cereales integrales sin descuidar el aporte proteico. También las plantas medicinales pueden ser de gran ayuda. Su acción es suave y progresiva, ingresan a nuestro organismo sin violencia y ejercen múltiples acciones terapéuticas.

Es importante reflexionar sobre el amplio espectro de desequilibrios que acompañan al sobrepeso. De ahí que sea indispensable no consumir siempre las mismas hierbas. Algunas nos ayudan a disminuir el apetito, otras a quemar las grasas o a eliminar los líquidos, o a mejorar la digestión o a combatir el estreñimiento.

Iremos alternando su ingesta según las necesidades de cada persona y de cada momento. Ejemplos:

Fucus

Es muy rica en yodo. Contiene proteínas, vitaminas B1, B2 y betacaroteno, precursor de la vitamina A. También numerosos minerales: bromuros, potasio, magnesio, sodio, hierro, manganeso, fósforo, azufre, silicio y abundantes alginatos. Contribuye al adelgazamiento por varios motivos: Contiene una gelatina que recubre las paredes del estómago menguando la sensación de hambre. No debilita porque tiene muchos nutrientes. Su contenido en yodo estimula suavemente la tiroides. Esta a su vez ayuda a eliminar el tejido adiposo y las sustancias tóxicas que en él se acumulan. Los investigadores Hunt y Seidell comprobaron estos efectos. Sus minerales equilibran el metabolismo y estimulan la desintoxicación. Estos dos últimos efectos la hacen muy apta también para el tratamiento de la celulitis.

Preparación y uso

Cortar en trocitos el alga desecada. Lavar bien. Utilizar 20grs. para un litro de agua. Hervir durante 15 minutos. Colar en caliente con un colador de malla fina, pues al enfriarse toma la consistencia de una gelatina. Ingerir una taza antes de cada comida o en cucharadas durante todo el día en forma repartida. Se puede agregar unas gotas de jugo de limón para mejorar el sabor. No endulzar.

Se aconseja preparar diariamente la cantidad necesaria, es decir no guardar de un día para el otro. Es más recomendable y más práctico tomarla en forma de tintura: 30 gotas, en un poco de agua, tres veces al día, media hora antes de las comidas.

Según nuestra experiencia, no todos toleran su gusto entre salado y amargo.

Advertencia

No deben ingerirla personas con hipertiroidismo. Si se presentan trastornos digestivos o diarreas reducir la dosis a 3 o 4 cucharadas antes de las comidas.

Hisopo

Estimulante del tracto digestivo. Es útil para dispepsias y para todo tipo de trastornos gastrointestinales. Ayuda por este motivo al adelgazamiento pues contribuye a una mejor digestión que dificulta la acumulación de desechos grasos y tóxicos. También por su acción diurética que induce a la desintoxicación; y por su acción antiespasmódica que disminuye la sensación de hambre.



Hisopo (*Hyssopus officinalis*)

Ayuda al adelgazamiento pues contribuye a una mejor digestión que dificulta la acumulación de desechos grasos y tóxicos.

Preparación y uso

Verter un cuarto de litro de agua sobre 2 cucharaditas de té de hojas y flores de la hierba, es decir 10 grs. por litro. Dejar reposar 5 minutos y colar. Tomar dos tazas diarias.

Advertencia

No deben tomarla las embarazadas. Puede ser abortiva. No presenta problemas en las dosis indicadas, pero el exceso puede provocar síntomas epileptoides.



Marrubio (*Marrubium supinum*)

Elimina la flatulencia. Su acción adelgazante se debe a que sus principios amargos activan la secreción de los jugos gástricos y de la bilis.

Marrubio

Es un tónico amargo, útil para el estómago, el hígado y el bazo. Es diurético y desinflamante intestinal. Elimina la flatulencia. Su acción adelgazante se debe a que sus principios amargos activan la secreción de los jugos gástricos y de la bilis. De esta manera la digestión es más completa y produce menor cantidad de residuos grasos y tóxicos.

Preparación y uso

Verter un cuarto litro de agua hirviendo sobre tres cucharaditas de té de la hierba (hojas y flores). Dejar reposar de 3 a 5 minutos. Colar. Tomar 3 a 5 tazas diarias, en ayunas, al acostarse y las otras lejos de las comidas.

Excelente combinación: Tintura de Fucus, Hisopo y Marrubio, combinados en partes iguales. Tomar 30 gotas, 3 veces por día, media hora antes de las comidas.

Ponle un ALTO A LAS ENFERMEDADES con Q10



La **Coenzima Q10** juega un papel muy importante en la prevención y alivio de enfermedades, pues resulta esencial para la transformación y aportación de energía a cada célula viva. Sus resultados pueden ser tan benéficos que puede influir positivamente en las enfermedades neurodegenerativas. Esto gracias a la protección que ejerce en las células en contra del estrés oxidante, el cual es causante de la destrucción de las células y por lo tanto hace susceptible al organismo de múltiples enfermedades.

Entre los beneficios que aporta la **Coenzima Q10** al organismo se encuentran:

- Fortalece el sistema inmune, ya que incrementa la capacidad fisiológica de utilización de oxígeno, sobre todo ante situaciones de estrés y eso favorece la función de las células del sistema inmunológico, características útiles para fortalecer también las defensas en pacientes con cáncer.
- Interviene directamente en la elaboración de la energía porque mejora la tolerancia al ejercicio físico en personas sedentarias. Ideal por ello también para deportistas.
- Coadyuva en la resolución de enfermedades periodontales (especialmente las encías que sangran abundantemente).
- Es un buen aliado en los problemas cardíacos (angina de pecho, infartos, etc.).
- Ayuda a bajar de peso de manera natural.
- Debido a su poder antioxidante que neutraliza los radicales libres retarda el proceso de envejecimiento.

Además, si se combinan los beneficios de la Coenzima Q10 junto con vitaminas, minerales y gretina, el poder antioxidante será mayor y por lo tanto se inhibirá más eficazmente la destrucción celular provocada por los radicales libres.

VENTAS Y
ASESORIA HERBOLARIA:
01(55) 55 42 05 06



PROVEEDOR DE YERBAS Y ESPECIAS, S.A. DE C.V.

La Esencia de la Naturaleza



La más amplia variedad en plantas medicinales del país y del extranjero para la industria herbolaria.



Anillo de Circunvalación No. 1016
Col. Merced Balbuena (Metro Merced) C. P. 15810
Deleg. Venustiano Carranza, México, D. F.
Tel. (55) 5768 - 2161

P. Quisiera saber un poco sobre la mitología que hay en torno del muérdago. Les agradezco la respuesta que sé tomarán la molestia de darme.

Javier, México, D.F.

R. Loki, dios de la mitología nórdica, era pérfido y astuto. Odiaba al bello y bondadoso Baldur, hijo de los dioses Frigga y Odín y ansiaba su muerte. Un sueño previno a Baldur del peligro que le amenazaba. Al enterarse su madre, ésta fue a visitar a todos los seres de la tierra para prevenir la desgracia. Imploró al fuego y al agua, al hierro y a la piedra, a las enfermedades y a los venenos, a los pájaros y a las serpientes para que no hicieran daño a su hijo Baldur y logró ver cumplidos sus deseos.

Transcurrió el tiempo y Baldur, lleno de juventud y fuerza, se olvidó de su sueño. Era invulnerable y los dioses se divertían tirándole flechas. Loki, sin embargo, seguía deseando la muerte de Baldur. Un día, disfrazado de anciana, fue a ver a Frigga y le preguntó si realmente todos habían jurado no herir a Baldur. La diosa le confió que el muérdago, un pequeño arbusto que crecía cerca de la morada de los dioses, se había escondido en las hojas de un árbol y no había podido verle. Pero, según ella, era una planta demasiado joven y débil para poder representar un peligro.

Sin pérdida de tiempo, Loki corrió a buscar el muérdago e hizo una flecha con su rama. En la primera fiesta de los dioses, logró convencer al hermano ciego de Baldur para que disparase la flecha de muérdago, guiándole él el brazo. La aguda punta atravesó a Baldur y le ocasionó la muerte. Los dioses quedaron petrificados de horror y decidieron resucitar a Baldur. El muérdago fue puesto bajo la tutela de su madre quien le prohibió volver a tocar la tierra. Imperio del malvado Loki. A partir de entonces, la planta crece en las alturas de las copas de los árboles.

P. Estuve en Argentina y vi que todos tomaban mate como locos, yo prefiero el café pero no me disgusta el mate ¿qué me conviene más? Gracias.

Hernaldo, México, D.F.

R. Es mejor que el té o el café porque no sólo estimula y despierta sino que contiene vitamina C, calcio, magnesio, hierro, fósforo, sodio, potasio y manganeso. Tonifica, vigoriza, estimula la circulación y el sistema nervioso central. Tiene también una acción antioxidante. Es recomendable tomarlo amargo o con miel pues el azúcar produce acidez y dificulta la absorción de algunos minerales.

Escríbanos a:

EDITORIAL BADIANO, S.A. de C.V.

Avenida Andrés Molina Enríquez

No. 4219, Col. Asturias, C.P. 06850. México D.F.

Teléfono: 57.41.75.10

Correo electrónico:

ebadiano@prodigy.net.mx



PEREJIL

Petroselinum Sativum Hoffm

I. ASPECTOS BOTÁNICOS

1. NOMBRE CIENTÍFICO
(*Petroselinum Sativum Hoffm.*).

2. FAMILIA
Apiaceae (umbelliferae).

3. NOMBRES POPULARES
Perejil rizado, perejil hortense y perejil liso.

4. DESCRIPCIÓN
Las flores son de color blanco verdoso. Al segundo año emite un tallo floral terminado en umbella. El fruto es un diaquenio que se emplea como semilla, de 3 a 4 mm de diámetro, ovoide, comprimido y provisto de cinco costillas, siendo aromático también; su poder germinativo puede durar 2 años. Los tallos son, generalmente, erguidos. Las hojas, largamente pecioladas en la mayor parte de las variedades, son lisas o rizadas, muy divididas y aromáticas. Tiene raíces profundas.

5. HÁBITAT Y BIOTIPO
Planta originaria de la zona mediterránea, es una umbelífera bianual que se cultiva por sus hojas. Las semillas germinan con dificultad. La inflorescencia tiene de 8 a 12 radios primarios, las flores tienen alrededor de 2 mm de longitud. Aunque el Perejil prefiere los climas cálidos, resiste bien el frío. En consecuencia se puede cultivar, prácticamente en todo tipo de climas. Los suelos húmidos son los más indicados, se adapta a cualquier tipo de terreno. Prefiere los profundos, sueltos, frescos, provistos de materia orgánica muy descompuesta y limpio de malas hierbas. En tierras ligeramente ricas en materia orgánica, que se rieguen regularmente, puede producir buenos rendimientos.

II. ASPECTOS ETNOBOTÁNICOS Y DE MEDICINA TRADICIONAL

1. PARTE UTILIZABLE
Raíz, tallos, hojas y semilla.

2. FORMA DE USO
Infusión, extracto y aceite.

3. ENFERMEDAD
Halitosis, malaria, afecciones estomacales y uterinas, inflamación prostática, enfermedades renales. En veterinaria se ha empleado para poner en celo a las ovejas.

4. DOSIS
Se puede tomar en infusión con agua de 1.2 a 2 gramos, 10 minutos antes de las comidas. Beber de 2 a 3 vasos en infusión por día. El extracto obtenido de la raíz con etanos o con solventes se utiliza para uso interno usar el equivalente de 4.5 a 7 gramos y por día se puede usar una cantidad que no exceda 1 mg a 1.2 mg, en infusión se puede usar también.

5. TRATAMIENTO

Tanto la raíz como la semilla aparecen registradas en farmacopeas Europeas y unos de sus componentes el apiol, se comprobó que era efectivo en la cura de la malaria y problemas asociados a ella. El aceite esencial del perejil estimula el apetito e incrementa el flujo sanguíneo al estómago y al útero, es una ayuda eficaz para la digestión y para regular la menstruación. La raíces comidas igual que los nabos activan los riñones y han sido usadas en dolencias renales así como en inflamaciones de próstata.

III. OBSERVACIONES SOBRE EFECTOS SECUNDARIOS E INTOXICACIONES

Sus aceites son algo tóxicos e irritantes, aunque no sensibilizan. Utilizar con moderación. Evitar durante el embarazo.

IV. COMPOSICIÓN QUÍMICA Y FITOQUÍMICA

Principales componentes: Apiol, vitaminas (A, B y C), hierro, calcio, potasio, fósforo, proteínas, yodo, magnesio y aceite esencial. Efectos: antimicrobiano, antirreumático, antiséptico, astringente, carminativo, diurético, depurativo, emenagogo, febrífugo, hipotensor, laxante, estimulante, estomacal y tónico (uterino).

V. HISTORIA

Es, sin duda, la hierba de uso más común de la cocina Europea y Americana. El perejil se puede emplea casi en cualquier plato, pero la salsa de perejil resulta especialmente deliciosa con jamón y la mantequilla con perejil y ajo es una forma clásica de acompañar los caracoles; también es deliciosa con mejillones y muchos otros pescados y hortalizas. Troceado puede añadirse a sopas, mayonesas, vinagretas; sus tallos son un ingrediente básico para un bouquet garni y es un componente vital para una omelette aux fines herbes. Es un alimento altamente nutritivo y valiosos, pues contiene vitaminas A, B (B1, B2) y C, grandes cantidades de hierro, calcio, potasio, fósforo, proteínas, yodo, magnesio y otros minerales.

Ficha de cortesía para clientes y amigos

HERBOLARIA UNIVERSAL

Revista No. 81

Impreso en México