

# mi herbolario

Revista especializada para profesionales de la salud / nº 114 / Febrero 2020 / 8€



**CONCURSO DE ESCAPARATES**  
*mi herbolario 2020*

**CRÓNICA ANUAL, LO MÁS  
DESTACADO DEL AÑO**

**REDUCE EL MALESTAR DE  
GARGANTA DE FORMA NATURAL**

**LA COSMÉTICA ECOLÓGICA Y  
NATURAL AL ALZA**

**Dr. José Francisco Tinao**

**“La Medicina Integrativa es cada vez más activa  
en nuestro país y, sobre todo, en el mundo”**



# MI HERBOLARIO 109 - ABRIL 2019



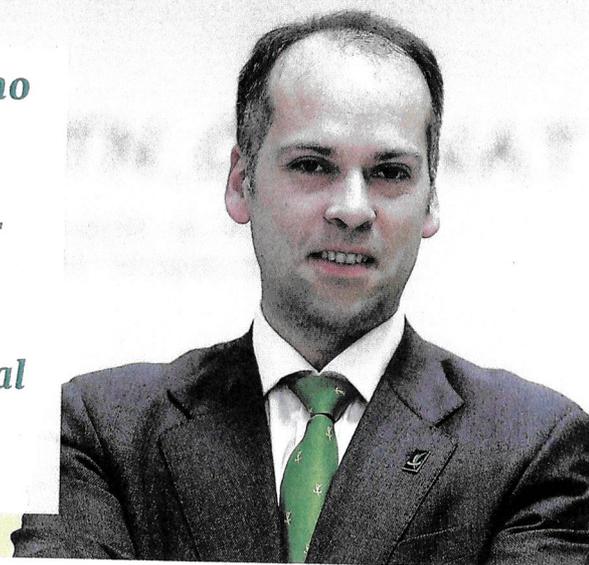
LUIS DE MIGUEL ORTEGA

## Los derechos de los consumidores



Los derechos de los consumidores y pacientes ante la polémica lucha entre la "medicina oficial" y "las pseudociencias", artículo de opinión escrito por Luis de Miguel Ortega, abogado de la recién creada Fundación Terapias Naturales. En el mismo señalaba la existencia de *astroturfing* (propaganda y manipulación social), "que debemos combatir sin descanso, especialmente si se destina dinero y recursos públicos para intoxicar con informaciones falsas a la población, contra las terapias no convencionales".

*"Los usuarios no necesitan prohibiciones, necesitan saber que están en manos de un buen profesional de las Terapias Naturales"*



**ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD**  
PRESIDENTE DE (COFENAT)

El presidente de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT), Roberto San Antonio-Abad, denuncia: "Al Gobierno solo le interesa que los usuarios reciban la información

que ellos quieran y, sin embargo, nos priva de nuestro derecho a elegir libremente, de la autonomía que como usuarios tenemos y de toda la información disponible que hay en cuanto a temas de salud".



*"Los derechos del paciente están en peligro y desde la Fundación Terapias Naturales estamos trabajando en su defensa"*

**MAR GARCÍA**

PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓN DE TERAPIAS NATURALES (FTN)

El pasado mes de febrero se presentó ante la opinión pública la Fundación de Terapias Naturales (FTN), que representa al 90% del sector de las terapias naturales y medicinas complementarias, en plena polémica tras la publicación

por parte del Gobierno del denominado "Plan de Protección de la Salud frente a las Pseudoterapias", que pretende, entre otras acciones, erradicar de los centros sanitarios la mayor parte de las terapias naturales.

# MI HERBOLARIO

## 112 - OCTUBRE 2019



ROBERTO SAN ANTONIO- ABAD, PRESIDENTE DE COFENAT

### La falta de ética de algunos medios con todo lo natural



En una regulación abogamos para que tanto los sanitarios como los que no somos sanitarios debemos de tener una serie de conocimientos, que actualmente no se ofrecen en los actuales grados universitarios de ciencias de la salud. El futuro, al igual que en el resto de países de la Unión Europea donde se ha regulado las medicinas complementarias, debe estar encaminado a grados universitarios para los no sanitarios y postgrados para los sanitarios, dentro del ámbito de los profesionales de la salud igual que se ha hecho en Portugal.



*“Muchas enfermedades crónico degenerativas se pueden mejorar o, incluso, curar con la Medicina Naturista en la que es fundamental la dieta vegana”*

### DR. ÁNGEL BORRUEL MÉDICO NATURISTA, ANTROPÓSOFO, OSTEÓPATA Y OZONOTERAPEUTA

Monodietas de frutas, dieta vegana, fitoterapia y osteopatía es la terapia usada por Ángel Borruel, licenciado en Medicina. Médico naturista que participará los próximos días 15 y 16 de noviembre en el XXXVIII Congreso de la Asociación Española de Médicos Naturistas, en Madrid, cuyo tema de este año es “La Salud y Cronobiología”. El doctor Ángel Borruel, tras casi tres décadas ejerciendo como médico naturista, en Huesca, está convencido de que la dieta vegana es la clave para reducir y revertir las enfermedades crónico degenerativas, que son las causantes de la mayoría de muertes en occidente. “En estos veintinueve años de ejercicio profesional, me he ido dando

cuenta de lo importante que es la dieta, comemos tres, cuatro o cinco veces cada día, según sea esta dieta, va a imprimir a nuestra vida una tendencia fundamental hacia la salud o la enfermedad.

Aunque siempre he pensado que la dieta vegetariana era muy saludable, no ha sido hasta estos últimos años en los que me he dado cuenta de la importancia y eficacia que tiene la dieta vegana, precedida por unos días de monodieta de fruta para el tratamiento de la enfermedad y mantenimiento de la salud.

En relación con la cronobiología de la patología, en occidente morimos de enfermedades degenerativas”.

## La Osteopatía: qué es, cuándo nace y quién puede recurrir a ella



La Osteopatía es una ciencia dedicada a preservar y restablecer la salud de las personas con un enfoque integral, que le dota de un carácter único y propio.

Esto hace que sea reconocida en la sociedad global, como una disciplina de primera intención para la prevención y la atención de un sinfín de problemas”, Gaby Díaz Morón, osteópata.

Gracias a su riqueza en técnicas de diagnóstico y tratamiento, así como el conocimiento en sus tres ramas, la Osteopatía hace posible trabajar innumerables problemas y patologías a personas de todos los tipos y edades.

## XII Congreso Europeo de Medicina Integrativa

Los días 13, 14 y 15 de septiembre se ha celebrado en Barcelona el XII Congreso Europeo de Medicina Integrativa. Coorganizado por ESIM (Sociedad Europea de Medicina Integrativa) y SESMI (Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa) ha reunido más de 120 ponentes de diferentes países del mundo, profesionales que trabajan en diversas especialidades y técnicas, y han asistido cerca de 500 congresistas.

Se han presentado ponencias que han abarcado la situación profesional y educativa, los modelos de organización en Estados Unidos, Japón, Australia, Islandia, Centroeuropa o América Latina. Y se han expuesto trabajos sobre los amplios beneficios de la acupuntura, la ozonoterapia, la homeopatía, la microinmunoterapia, la nutrición, así como las aportaciones de suplementación ortomolecular, especialmente con la vitamina C en autoinmunidad y oncología como terapias complementarias.



**“El comercio de las herbodietéticas debería evolucionar a una regularización de las ventas de productos”**

### CARLOTA CANO ORTEGA PROPIETARIA DEL HERBOLARIO VÍA NATURAL, DE BARCELONA

En el barrio de Sants, Carlota y María regentan uno de los comercios más longevos y bien considerado por sus vecinos. Hablamos del herbolario Vía Natural, ganador del Premio Ecosalud de Innovación en el punto de venta, donde han sabido mantener los clientes de siempre y seguir atrayendo a las nuevas generaciones.

La historia de Vía Natural, un herbolario situado en la Calle Constitución 120 de Barcelona, nace en el año 1999 de la mano de la abuela de Carlota Cano, actual propietaria. Ella fue la fundadora y con ella nació el negocio familiar que, a día de hoy, y con más de 20 años en el sector, se ha convertido en un punto de referencia del barrio de Sants.

## La bergamota como alternativa vegetal a las estatinas para disminuir el colesterol

La bergamota presenta un buen perfil de efectividad y seguridad en pacientes con dislipidemias y otras enfermedades cardiometabólicas, según diversos estudios clínicos; es decir, es muy eficaz y se tolera bien. Según la comisión internacional de expertos, la bergamota presenta un buen perfil de efectividad y seguridad en pacientes con dislipidemias y otras enfermedades cardiome-

tabólicas; es decir, es muy eficaz y se tolera bien. En este sentido, la comisión se basa en estudios clínicos con placebo en humanos, cuyo número de participantes llegó a las tres cifras en algunos casos. Uno de estos estudios ha revelado, por ejemplo, que un consumo diario de 10 mg. de rosuvastatina (una estatina) con 1000 mg. de extracto de bergamota durante 30 días disminuyó el colesterol LDL “malo” en un 53%.

# Hemos nacido y crecido contigo



Desde 1984 creciendo a tu lado.  
Y gracias a ti estamos al lado de más de 12.000 socios  
y más de 200 escuelas acreditadas.

¿Aún no perteneces a COFENAT?  
Crece con nosotros. La unión hace la fuerza.

Somos Profesionales, somos COFENAT

  
Lo natural es estar regulado

# Los beneficios de la Osteopatía en los corredores



*El running puede llegar a ser una actividad traumática por la repetición de choque del cuerpo contra el suelo. Las tensiones generadas en articulaciones, músculos y ligamentos pueden ser tratadas con eficacia mediante la técnica osteopática, con el fin de restablecer el equilibrio natural*

**C**orrer es una actividad que está de moda. Cada día más gente practica este deporte. Si bien es cierto que posee muchos beneficios, también hay que destacar que es uno de los que más lesiones producen debido a su exigencia y su alto impacto.

Todo el mundo puede ponerse unas zapatillas y salir a correr, pero correr es algo más, pues los profesionales que nos dedicamos a trabajar con los deportistas sabemos que no es tan sencillo como parece; requiere de una preparación adecuada y seguir unos consejos básicos

para poder alcanzar nuestros objetivos y minimizar el riesgo de lesión.

Lo primero que habría que hacer sería preparar un programa de entrenamiento en función de nuestro objetivo, con el que ir progresando poco a poco para que nuestro cuerpo sea capaz de irse adaptando a los estímulos que generamos sobre él.

En este período es importante que nos asesoren sobre la técnica de carrera adecuada, ya que es imprescindible

## Cuando los corredores bracean en exceso, se pueden provocar contracturas y sobrecarga, especialmente en el cuello y los trapecios

conocer la biomecánica a nivel básico para que nuestro sistema músculo-esquelético trabaje de la forma correcta y nuestros músculos y articulaciones no generen más esfuerzo del necesario. Además, es fundamental conocer el tipo de calzado adecuado en función de nuestra pisada, la duración de la carrera, e incluso el terreno sobre el cual vamos a correr.

Algunos de los errores que más frecuentemente se producen suelen ser:

- **A nivel del pie:** pisar fuerte con el medio y retropié, no dejando que el cuerpo disperse la fuerza, lo cual puede provocar problemas en los meniscos y en los discos intervertebrales, e irritación o inflamación en la planta del pie.
- **A nivel de hombros y brazos:** generar un braceo excesivo que sólo es

necesario para carreras de explosividad y de corta distancia, elevando los hombros y separando los brazos del cuerpo. Además de no resultar eficaz, provoca contracturas y sobrecarga especialmente en el cuello y los trapecios.

- **A nivel postural:** inclinar el cuerpo demasiado hacia adelante o hacia atrás es conveniente sólo en momentos de desnivel y de forma moderada, puesto que esta postura desplaza nuestro centro de gravedad perjudicando nuestra dinámica, generando hiperlordosis o rectificaciones a nivel de columna, y provocando que el impacto se absorba mal y en mayor medida en las zonas hacia las cuales desplazamos el peso.

Antes de una carrera, para que nuestro organismo salga invicto es fundamental realizar un correcto calentamiento arti-



cular, seguido de unos estiramientos dinámicos y un trote suave, acabando con unas series donde vigilemos la técnica de carrera, cada vez acelerando con más intensidad, subiendo el ritmo y disminuyendo nuestra cadencia.

Antes de someter al cuerpo a un esfuerzo, hay que activarlo con ejercicios que lubriquen las articulaciones, preparen la musculatura y aumenten la frecuencia cardíaca y respiratoria.

## Ven y cambia el mundo: consume bio y local



# BioCultura

Feria de productos ecológicos y consumo responsable

bio

BARCELONA Palau St. Jordi  
7-10 de mayo

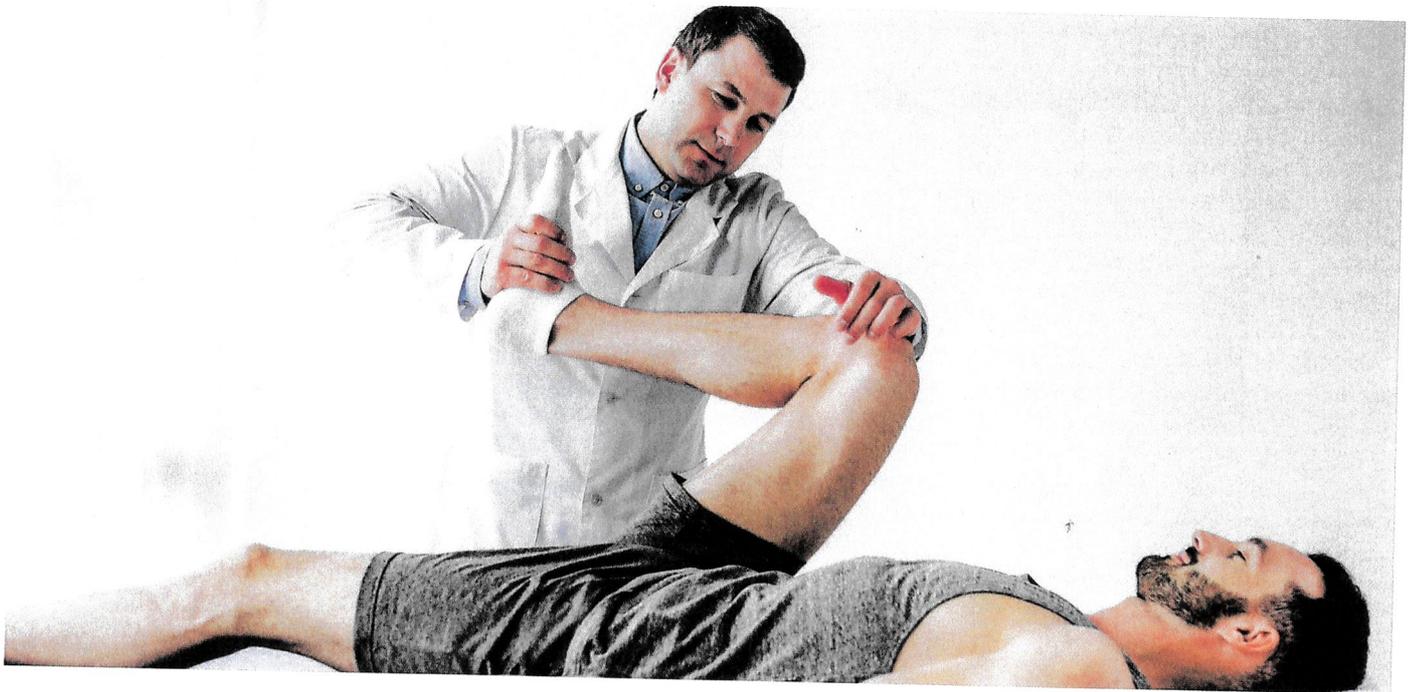


Organiza

[www.biocultura.org](http://www.biocultura.org)



**La Osteopatía está especializada en el área del movimiento, analiza y trabaja cualquier desequilibrio corporal que pueda provocar lesiones por no correr de la forma correcta**



También hay que tener una correcta alimentación e hidratación, que en función de la duración debe ser programada incluso con días de antelación para adquirir reservas de glucógeno y agua que nos permitan que nuestra "gasolina" no se agote, sobre todo en las carreras de larga distancia y ultras.

Después de correr, el impacto generado en las articulaciones y todo el sistema motor generan en el cuerpo inflamaciones, roturas fibrilares y sobrecarga. Hay que entender que el impacto según la persona y el tipo de terreno puede multiplicar entre 3 y 5 veces el peso corporal en cada zancada. Por ello, suele ser conveniente aplicar crioterapia en forma de hielo, con crema o bien sencillamente con agua en la ducha, así como estirar para intentar devolver elasticidad y tono normal al músculo fatigado; aunque si los estiramientos son realizados muy próximos a la actividad, éstos deberán hacerse de forma muy suave y relajante para no provocar mayor rotura que la ya existente y evitar lesionarnos.

Por estos y otros motivos, la Osteopatía es muy beneficiosa para los corredores, ya que no sólo puede aportar conocimientos de gran ayuda



**Dependiendo del corredor y del tipo de terreno, el impacto generado en las articulaciones puede multiplicar el peso corporal**

para el deportista, sino que es ideal tanto antes y después de correr, a modo preventivo y también para tratar y corregir algunas de las lesiones más típicas de esta práctica: sobrecargas musculares, tendinitis rotuliana y aquilea, cintilla iliotibial, periostitis tibial, fascitis plantar, esguinces de tobillo y rodilla, etc.

La Osteopatía es experta en el área del movimiento, analizando y trabajando los problemas que puedan ocasionar lesiones derivadas de una mala postura, como una mala alineación de rodillas (varo o valgo), diferencia de longitud en las piernas, mala pisada, escoliosis y, en definitiva, cualquier desequilibrio corporal que pueda hacer que nos lesionemos por no correr de la forma correcta. Posee una gran cantidad de técnicas tanto de diagnóstico osteopático como de tratamiento osteopático a nivel articular, muscular y ligamentoso.

A partir de este análisis tan exhaustivo e individualizado, se ha de ejercer una labor didáctica para ayudar a la persona a adquirir unos hábitos beneficiosos para su salud, enseñando la forma y modo de realizar estiramientos, sobre todo en aquellas zonas especialmente tonificadas; así como también a realizar potenciación muscular selectiva (PMS) en las zonas más débiles para que su cuerpo adquiera un mayor control motor y equilibrio, lo cual resulta básico para realizar una actividad tan bonita pero a la vez tan exigente como el running. ■

■ **Gaby Díaz**  
Osteópata y socio de COFENAT