

Sapere aude

DIARIO+ SANITARIO

Atrévete a saber

PORTADA | SANIDAD | PROTAGONISTAS | COLEGIOS | UNIVERSIDAD | PACIENTES | PROVINCIA | REGIÓN | OPINIÓN | CONTACTO

**NUEVO BMW X4
CON ACABADO XLINE DE REGALO**



Más información

Financiando con BMW Bank. Válido h
31/10/2018. Detalles.

CENTRO RICHARTE
estética avanzada



REGENERADOR
/ILUMINADOR
+
HIFUFACIAL
259 €

Rejuvenece 10 años
en una sola sesión ultralifting
sin cirugía

La zarzamora nos nutre de endorfinas

Publicado por: Redacción en Opinión 25 octubre, 2018



El Autor

Dr. Alejandro Santiago González

Conservador del Jardín Botánico de Castilla-La Mancha

www.jardinbotanico-clm.com

Como escribieron León y Quintero en su celebre copla ... *Llora la zarzamora, llora que llora por los rincones...* (en pos de una lectura interactiva, esta parte quedará más lucida si se tararea...).



1 millón de razones
para una vida **sin gafas.**



OPINIÓN



Sabor agridulce
ante la defensa
del hospital
29 octubre,
2018



La zarzamora
nos nutre de
endorfinas
25 octubre,
2018



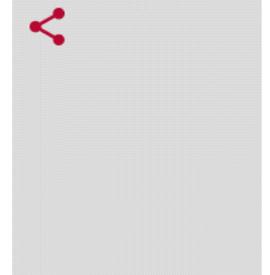
¿Suicidio?
Quédate
conmigo
22 octubre,
2018



Cáncer oral:
atención a los
síntomas
18 octubre,
2018

30/10/18, 12:28 PM

Colegio C
Médicos
Plaza del Alto
Tel. 967 21 58



Cita previa
Farmacias de guar
en Castilla - La Manc



Como decía, llora como anunciando *el final del verano* (que también me recuerda a otro éxito sesentero del dúo dinámico, pero conviene no ponernos pesados con la melomanía).

Los frutos de esta planta del género **Rubus** se tornan negros, como de luto, coincidiendo con la llegada del otoño y con los últimos coletazos del buen tiempo del verano de San Miguel. Y es entonces, cuando su negro es bien patente y los tonos rojizos han desaparecido de sus frutículos, cuando puede ser degustado sin peligro alguno este manjar de pajarillos.

Es "pensando" en los pajarillos por lo que esta zarza sarmentosa produce frutos que son en su mayor parte **azúcares y agua**.

¿Qué mejor *socio* encontraría una mata inmóvil que un ser volador, que por sus costumbres descansa cerca de ríos y puede diseminar sus semillas a cientos, sino a miles de kilómetros de la planta que las engendró?



Y asimismo ¿Cuál sería mejor refugio para un pájaro agotado por los esfuerzos migratorios desde el continente africano al norte de Europa, que un matorral que le regala energéticos frutillos cargados de agua con la protección de un impenetrable laberinto de espinas?

“ *La zarzamora provoca una subida de endorfinas debido su contenido en vitamina C y a su 7% de azúcares* ”

Pues sí, y como es costumbre en el ser humano en su avidez omnívora, asaltamos el festín ajeno con avidez y alegría (quizás solo truncada por el recuerdo que la zarzamora deja en el recolector poco hábil). Y produce en el humano el mismo efecto positivo que en el pajarete: una subida de endorfinas debido su contenido en vitamina C y a su 7% de azúcares y la promesa de energía fácil.

Se ha utilizado también para mejorar las

AYERES
ANTIGÜEDADES Y COLECCIONISMO
Regalos con Historia

ANTIGÜEDADES Y COLECCIONISMO
Regalos con Historia

aecc
Centro de Cáncer
TU VIDA, NUESTRA VIDA

SI LUCHAS CONTRA EL CÁNCER, NOS TIENES AQUÍ

CATEGORÍAS

Categorías

Elegir categoría ▼

967 510 836 / 648
C/ Tesifonte Gallego, 10 - 2º

centros de **GARA**

Receta Saludable

loteria11

CUIDA TU PSICOL

Campaña #mejorcon

Vuestra nuestra pr

coficam

“ Creo que ne un buen abo

La zarzamora es apreciada desde antiguo por su utilidad medicinal dado su alto contenido en taninos, que presenta tanto en sus frutos como en brotes tiernos, ambos efectivos antidiarreicos. Habiendo sido usados también, para mejorar las hemorroides. En palabras de Dioscórides en su libro IV " El cocimiento de sus tallos, bebido, restriñe el vientre y el menstuo..."

Aunque atribuía, su fama en la Antigüedad, a algunas virtudes más prosaicas "La zarza es conocida de todos: **aprieta, deseca y ennegrece el cabello**" que apuntan a la preocupación singular de nuestra especie por las cosas serias y verdaderamente importantes... (y como decíamos al iniciar esta lectura en pos de la interactividad, acentúese el tono irónico de esta última frase.)

Por todo lo explicado y para disfrutar de los nada despreciables efectos beneficiosos de una escapada al campo con la familia, ninguna excusa mejor que la de salir a coger moras en las riberas del Júcar y degustar estas **sanísimas "chuches" de la Madre Naturaleza**. Recordando que debemos dejar algo para los pajarillos.

Etiqueta: ALEJANDRO SANTIAGO GONZÁLEZ CASTILLA-LA MANCHA JARDÍN BOTÁNICO PROPIEDADES RUBUS

ZARZA ZARZAMORA



NOTICIAS RELACIONADAS



Sabor agridulce ante la defensa del hospital

🕒 29 octubre, 2018



¿Suicidio? Quédate conmigo

🕒 22 octubre, 2018



Cáncer oral: atención a los síntomas

🕒 18 octubre, 2018

COMENTAR

Su dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados *

Nombre *

Email *

Sitio Web

Publicar Comentario



ENTRADAS RECIENTES

Premio nacional para cinco enfermeras de Salud Mental

La región necesita más de 75.000 donaciones de sangre

Medicina tendrá más plazas en hospitales de Toledo

SÍGUENOS EN TWITTER

Tweets por @SanitarioDiario

DiarioSanitario @SanitarioDiario

El proyecto ganador es el de un "transición" que ayuda a los pacie a la vida diaria [diariosanitario.com/naciona...](#)

Premio nacional para cinco e El proyecto premiado en el enc [diariosanitario.com](#)

DiarioSanitario @SanitarioDiario

Es la previsión para garantizar la asistencial y quirúrgica en 2019 # [diariosanitario.com/la-region-nec](#)

Insertar

Tweets por el @SanitarioDiario.

SÍGUENOS EN FACEBOOK



DiarioSanitario

Te gusta **7607**



DiarioSanitario

hace 2 horas

Dieciséis alumnos de la fa Albacete inician las práctic Complejo Hospitalario y el Parapléjicos

<https://diariosanitario.com/tendra-mas-plazas-en-.../>



Tlf: 967 50 04 25
www.emalbacete.es
emalbacete@emalbacete.es



Centro Integral de Informaciones Neurológicas

Tus Rehabilitadores...Tu Bienestar

LO MÁS VISTO



Un movimiento revolucionario el Hospital

ARTÍCULOS RECIENTES



Premio nacional para cinco enfermeras de

CONTACTO

Contacta con nosotros:

Redacción:

DIARIO SANITARIO DE AI

Queda prohibida la reprod puesta a disposición, comu

En cumplimiento con Ley 34/2002, de servicios de la sociedad de la información te recordamos que al navegar por este sitio estás aceptando el uso de cookies. Aceptar

Reject Leer más



🕒 16 julio, 2017



Calatayud, el primer neurocirujano

🕒 20 marzo, 2017



El hombre que todo lo sabe del hospital

🕒 10 marzo, 2016



🕒 30 octubre, 2018



Medicina tendrá más plazas en hospitales de Toledo

🕒 29 octubre, 2018



El alcalde invitará a 1.900 jóvenes a donar sangre

🕒 29 octubre, 2018



lucrativos a la que se mani
expresa.

Diario auditado por:

