

Sistema Respiratorio

Alimentos

ALJ

Esta combinación fue creada años atrás con el fin de ayudar al sistema respiratorio a deshacer problemas tales como la congestión del sistema respiratorio superior, tos, fiebre, alergias y problemas de los senos nasales.

Incluye cinco ingredientes herbales, a saber: gordolobo, fenogreco, consuelda, hinojo y rábano picante. Veamos como actúa esta importante fórmula clave del sistema respiratorio.

El gordolobo, *verbascum thapsus*, contiene de 2 a 3% de mucílagos (polisacáridos que absorben agua) lo cual causa una acción demulcente (suavizadora) asociado con los saponinos que contiene, básicos responsables de sus propiedades expectorantes. La Comisión Alemana recomienda esta hierba para el catarro respiratorio y lo describe como un expectorante calmante (1). En un estudio reciente, el extracto del gordolobo demostró tener un fuerte efecto contra los virus de la gripe A2 y B en cultivos fibroblásticos y embriones de pollitos (2). Otra investigación reveló que los mucílagos de la hierba protegen las superficies mucosas pulmonares, inhibiendo la absorción de alérgenos a través de esas membranas (3).

En adición a las propiedades del gordolobo, el fenogreco (*trigonella foenumgraecum*), también de características mucilaginosas incrementadas, ayuda a disminuir la espesura flemática de tejidos mucosos inflamados en el área respiratoria del cuerpo (4). Los extractos de tal hierba han demostrado tener efectos antiinflamatorios y calmantes en los pulmones (5), además de poseer propiedades antibacterianas debido a los flavonoides de los que también se compone (6).

**Fórmula
clave para
el sistema
respiratorio**

En cuanto a estas últimas facultades naturales, la unión del fenogreco y la consuelda (*eupatorium perfoliatum*) es potenciadora. Su riqueza de flavonoides le dan al AL] actividad antialérgica y antiinflamatoria de acuerdo a estudios científicos (7). Dos de sus polisacáridos aislados demostraron un efecto aumentador de la fagocitosis (aumento orgánico de las células inmunológicas) en tres sistemas de prueba. Los investigadores llegaron a la conclusión de que esto podría explicar el uso de la planta contra la gripe y otras enfermedades tradicionales afines.

Por otra parte, el ingrediente que más ayuda a atacar los agentes invisibles generadores de los más severos cuadros gripales es el hinojo (*foeniculum vulgare mill*) cuyo fruto se compone de 2 a 6.5% de aceite volátil, atenol y d-fencona. Estos agentes bioquímicos actúan

como estimulantes de las membranas mucosas (respiratoria y digestiva) y tienen efectos espasmolíticos lo cual ayuda a relajar el diafragma y disminuir los fuertes accesos de tos (8). La actividad farmacológica de un extracto etanólico mostró que los principios activos del hinojo tienen funciones antipiréticas (reducción de fiebre) e inhibición de crecimiento de bacterias que generan infecciones respiratorias (9), propiedad potenciada por la compañía del rábano picante que, gracias al allisotiocianato y el butiltiocianato inhiben aún más el crecimiento de microorganismos por sus propiedades antibióticas (10). Recientemente, el gobierno de los Estados Unidos extendió una patente a un preparado de rábano picante formulado para tratar el mal funcionamiento de los senos nasales (11).

Es de vital ayuda para problemas tales como congestión del sistema respiratorio superior, tos, fiebre, alergias e inflamación de senos nasales

1. *The Honest Herbal*, Tyler, Y.E., p. 249
2. *Acta.Pol.Pharm*, Swarek, T., 605-12
3. *The Scientific Validation of Herbal Medicine*, Mowdery, D.B., pgs. 131,241,73, 277
4. *TheHealingHerbs*, Castleman, M., p. 161
5. *British Herbal Pharmacopoeia*, p. 226
6. *Phytotherapy*, Bhatti, M.A., pgs. 372-74
7. *Encyclopedia of Common Natural Ingredients*, Leung, A. Y., p. 240
8. *The Wild Rose Scientific Herbal*, Willard, T., p. 123, 173
9. *Phytotherapy Research*, Tanira, M.O.M., p. 33-36
10. *Novenyvendelem*, Hartman, M., p. 33-36
11. *Friedman, WH., U.S. Patent, Enero 31 1995*

Sistema intestinal y estructural

Alimentos

Aloe Vera

La sábila ha sido usada desde tiempos inmemorables. Según ciertos registros históricos que datan del año 1.500 a.c. , los médicos egipcios recomendaban el aloe vera para combatir infecciones, problemas en la piel y como laxante de gran efectividad. Hoy en día la ciencia no ha hecho más que comprobar las afirmaciones de la medicina antigua.

La sábila es una de las pocas hierbas no narcóticas que ha provocado cruentas guerras. Cuando Alejandro el Grande conquistó Egipto, en el año 332 d.C., él escuchó de una planta con maravillosas propiedades curativas originaria de la isla de Somalia. Con el fin de evitar que sus enemigos lograran apoderarse de la misteriosa planta y al mismo tiempo del poder de ella, envió a un contingente de soldados los cuales cumplieron a cabalidad sus propósitos. La tan apetecida planta resultó ser la Sábila.

Dioscórides, el famoso físico griego, recomendó el uso externo del aloe para casos de heridas en la piel, hemorroides, y embellecimiento del cabello. El naturista romano Plinio, contemporáneo de Dioscórides, describió su uso interno como laxante de potentes efectos.

Los Árabes, desde España, llevaron consigo varias plantas de estas especies y como consecuencia poblaron de Sábila una gran extensión de tierra del continente asiático, alrededor del Siglo VI. De esta forma, la ya para entonces famosa planta penetró hasta la India y China, lo que permitió que ella se convirtiera en una de las más renombradas hierbas del Ayurveda lo mismo que de la medicina herbolaria del Lejano Oriente. En estos dos últimos casos, la Sábila ha sido incluida para realizar tratamiento contra problemas de la piel, parásitos, y desórdenes menstruales, lo cual ha sido corroborado ampliamente por la medicina moderna. De acuerdo a los es-

**El gran
reparador
de tejidos**

tudios más contemporáneos, la Sábila tiene los siguientes usos:

Los herbalistas modernos usan la sábila de la misma forma como lo hizo Dioscórides hace muchos siglos, es decir, para uso externo. Mas exactamente para casos de heridas, cortaduras y abrasiones en la piel. Las primeras evidencias científicas provienen del año 1.935 cuando una publicación médica reportó el caso de una mujer que había sufrido severas consecuencias por una extremada exposición a los rayos X.

El tratamiento a seguir con ella fue mediante la aplicación de gel de sábila en su piel. Esta había sido extraída de la pulpa carnosa que se halla debajo de la superficie de la hoja. El tratamiento fue coronado con rotundo éxito. Desde entonces, las investigaciones sobre esta planta liliácea han proliferado, soportando la habilidad incomparable de la sábila para combatir las quemaduras hasta de segundo grado con incuestionable garantía.

Luchador Antiinfeccioso

El gel de sábila no solo tiene reconocidas propiedades curativas para heridas en la piel, sino además previene infecciones en tejidos epidérmicos lesionados. Varias pruebas han sostenido con suficiencia un amplio margen antibacterial que puede proteger invasiones infecciosas en las heridas cutáneas.

Crema para la piel

En tiempos de la Dinastía Tolomea, la famosa Cleopatra masajeaba de continuo sobre su piel, gelatina de sábila para hacerla lucir

más tersa y brillante. Esto da una gran idea de lo cosmética que puede ser la sábila, gracias a su contenido de polisacáridos. El cuidado de la piel, es entonces considerablemente mejorado con su uso externo, lo que permite aproximarse a la belleza legendaria de la reina del Nilo.

Fascinantes propiedades

Los científicos han demostrado la capacidad que posee la sábila para destruir el hongo infeccioso *Candida albicans*, el cual causa incómodas infecciones en la vagina. Las pruebas de laboratorio realizadas en territorio norteamericano demuestran la potencia y facilidad con que los polisacáridos, contenidos en la sección carnosa debajo de la hoja, destruyen y matan los microscópicos hongos que producen la mencionada enfermedad.

De otro lado la ciencia herbalista del continente europeo se ha dedicado a estudiar ciertas propiedades de esta milenaria planta, arrojando resultados interesantes que a la larga aumentan el prestigio del Aloe vera. La constitución mucilaginoso de esta planta permite retener los excesos de azúcares en los alimentos ricos en hidratos de carbono lo cual coayuda al páncreas a inhibir una alta producción de insulina, sustancia encargada de conducir la glucosa a las células en la sangre.

Con esto el consumo de la sábila puede convertirse en un magnífico apoyo para los desequilibrios de azúcar, lo cual se traduce en diabetes. Las pruebas aplicadas a animales y seres humanos respaldan tales afirmaciones, según lo cita el Dr. Michael Castleman

en su libro «The Healing Herbs». Adicional a todo lo anterior existe en la sábila una propiedad de excelentes cualidades para reducir con suficiencia natural, las dolorosas incomodidades de las úlceras. Volviendo al caso de su condición mucilaginoso, es decir gelatinosa y suave, es importante resaltar la capacidad recuperadora de las células que posee esta planta. Cuando las sustancias activas de ella entran en contacto con los tejidos irritados de la mucosa gástrica es inmediata la proliferación de células epiteliales, o sea de aquellas que unidas fuertemente entre sí forman los tejidos de protección de las paredes internas del tracto digestivo. Es como si imagináramos a la sábila trayendo los ladrillos suficientes para reconstruir los muros destruídos del estómago.

Aún cuando dicha característica es de subrayar, valdría la pena agregar que gracias a su condición alcalina, la sábila contribuye a reducir los excesos de acidez, uno de los factores que producen los más severos problemas estomacales. En cierta medida, este sería un buen principio para cambiar los hábitos de vida más perjudiciales por cuanto en la alimentación radica un gran porcentaje de la buena o mala salud de cualquier persona.

Siendo un poco más prácticos, bien podría

este producto reemplazar cualquier mezcla antiácida que, tal y como se ofrecen en el mercado, son simplemente paliativos más nunca nutritivos como si lo es el Aloe vera.

Procedimientos de la sábila

A propósito de nutrición, la sábila es procesada de una manera especial para evitar la pérdida de vitaminas, minerales y otros constituyentes activos.

La hoja de sábila es fileteada, luego se le quita la parte exterior verde de la hoja que contiene aloína, dejando la parte que resta. La gelatina se mantiene espesa recién cortada la hoja, pero después de algunos minutos, tras una reacción enzimática, se torna líquida y comienza a salir; esta es la gelatina 100% pura de NSP, Debido a que existe la posibilidad de que en esta gelatina se desarrollen bacterias, se agrega ácido ascórbico (vitamina C) y benzoato de sodio siendo así biodegradable.

Para uso externo, el Aloe vera gel es el artículo de preferencia. La gelatina se crea agregando al jugo, extracto de musgo de Irlanda, agente coagulante. La gelatina se desaparece rápidamente y penetra a buena profundidad de la piel sin ser pegajosa. Sin dudarlo la calidad no tiene superación.

1. *Aloe Vera, The Ancient Wonder Drug, Garden Journal, 1973:23:171, 172*
1. *The Lawrence Review of Natural Products, 1988*
2. *American Journal of Pharmacy, 1968, 140: 58-64*
3. *Cosmetics and Toiletries, 1981, 96:67*

Bee Pollen

Vuela como abeja

El Polen de abejas es el resultado del almacenamiento del néctar metabolizado y recogido en los pistilos de las flores. Sus usos por parte del hombre son milenarios. Desde tiempos inmemoriales el hombre ha encontrado en su consumo uno de los elementos más importantes en el combate y prevención de enfermedades aunque, en últimas, se le ha reconocido más capacidad para aportar energía al cuerpo, resistencia, estimulación inmunológica y de gran ayuda para bajar de peso.

Con regularidad se lo califica como el «alimento perfecto» ya que contiene casi todos los nutrientes esenciales necesarios para sostener la vida. Es, por lo tanto un suplemento ideal para cualquier tipo de dieta como soporte alimenticio, especialmente en los casos en los que la comida que se ingiere es pobre y no balanceada. Las consecuencias de su consumo permanente son una vida más larga y plena, gozando de mejor salud.

La mayoría de los análisis del polen arrojan resultados altamente satisfactorios con relación a su riqueza nutricional: tiene 100 diferentes vitaminas, minerales, enzimas, coenzimas y aminoácidos. Una descomposición parcial del polen revela aproximadamente que contiene un 30% de proteína, 55 de carbohidratos, 1 a 2 de grasa y 3 de minerales y vitaminas. Las concentraciones de vitamina C de 3.6 a 5.9% se han identificado en diferentes pruebas con base en el polen (1). Estas muestras pueden variar de acuerdo al área geográfica donde se encuentren las abejas.

Esto de «alimento perfecto» se debe al hecho de que éste contiene los nutrientes esenciales de la vida. Estudios científicos encontraron que una persona puede vivir indefinidamente con una dieta basada

solamente en polen de abejas yagua. De hecho, un investigador crió varias generaciones de ratones únicamente con polen (2).

En otra prueba, ratones alimentados con el polen exclusivamente, lograron aumentar su promedio de vida en 22.6 meses, lo cual representa el doble de la longevidad normal de un ratón (3).

Los atletas han usado el polen de abejas para aumentar su fuerza, resistencia, energía y velocidad. Los azúcares en el polen de abejas son predigeridas, convirtiéndolas fácilmente en glicógeno, un proveedor constante de energía (4). El cuerpo, al utilizar más

eficientemente la caloría, aumenta la combustión de las grasas y ayuda a bajar de peso.

A pesar de lo anterior, uno de los mayores beneficios indiscutibles, es su capacidad para combatir alergias. Se sabe bien que el polen ayuda al sistema inmunológico a mejorar su velocidad de reacción en casos alérgicos (5).

De otra parte, el polen también ha sido muy empleado en casos de artritis, enfermedades cardiovasculares, problemas intestinales, próstata, depresión y cáncer (6) aunque no se ha estudiado lo suficiente acerca de estos últimos datos sobre el polen.

El polen renueva la vida, apacigua las alergias, el agotamiento, la depresión, y la anemia, es un tónico general.

1. *New York Times*, Febrero 6, 1977
2. *Beehive Product Bible*, Brown R., 40-108
3. *The Discovery Group*, www.halcyon.com/discovery/discovery!bpollen;html
4. *Wall Street Journal*, Blustein, P., Febrero 12, 12
5. *Prescription for Nutritional Healing*, Balch, J., 1997: 50
6. *Staying Healthy with Nutrition*, Haas, E., 297,98

Bergamot Oil

El aceite de la felicidad

La bermota es una fruta cítrica de la ciudad de Bérgamo, Italia, de donde deriva su nombre. Su fruto es parecido a una pequeña naranja y resultado de un híbrido del limón y la naranja agrios y del cual se extrae mediante presión fría de la cáscara, un aceite fino de color amarillo verdoso y de aroma fresco, dulce y acitrado. Es muy usada en fragancias sobre todo en algunas aguas de colonia para caballeros. También se usa en tes y en algunos otros productos alimenticios.

Es usado en la medicina tradicional italiana desde hace siglos para reanimar, aliviar los estados de desaliento, depresión y tristeza. La bergamota es conocida como el equivalente del Prozac en aromaterapia pues es un aroma que ayuda a revitalizar y alegrar, se usa en aromaterapia clínica para espantar los sentimientos sombríos de soledad, tristeza, dolor, luto y para levantar los ánimos en tiempos de decaimiento.

Es útil para disminuir el miedo a factores conocidos como el miedo a volar y a las alturas y reduce el impacto de la mayoría de las fobias.

Puede usarse durante periodos de cambio emocional como la menopausia, o para disminuir los estados de depresión del síndrome premenstrual.

Psicológicamente es refrescante y estimulante, actuando como antidepresivo y combatiendo el stress, la apatía, la fatiga y el miedo. A las personas que sufren de ansiedad, les resultaría ideal una deliciosa vaporización aplicando 2 gotas del aceite en un pequeño platón de agua caliente aspirando profundamente hasta dejar de percibir el olor. En Italia fue muy usada para combatir el paludismo (enfermedad febril producida por un protozoo, y transmitida al hombre por

la picadura de mosquitos anofeles) también actúa como un efectivo repelente de insectos.

La bergamota es también usada como depuradora y diurética, posee benéficas propiedades antisépticas y sanadoras de la piel, siendo empleada en casos de acné, forúnculos, eczemas, seborrea, psoriasis, picaduras de insectos y heridas (su empleo

en compresas favorece la rápida cicatrización). Ayuda a regular la grasa excesiva de la piel y del cuero cabelludo.

La bergamota como todos los cítricos hace la piel más sensible al sol. Por esta razón no debe de usarse en la piel antes de exponerse al sol, tampoco debe ser ingerido.

Carbo Grabbers

Sin miedo a las harinas

El principal componente del CABDO GRABBERS es el frijol común. Las especies PHASEOLUS VULGARIS agrupa una gran variedad de frijoles, como se evidencia en la lista de nombres. El frijol sin madurar habitualmente se cocina y se come como vegetal. Incluso, en los países desarrollados son usados como suplemento en las dietas bajas en proteínas. Los frijoles son considerados como carminativos, diaforéticos, digestivos, diuréticos, emenagogo, febrífugos y han sido usados para una gran variedad de propósitos médicos. Los frijoles y su vaina son históricamente reconocidos como antidiabéticos. Ejercen una acción en la pérdida de peso e hipocolesterolemico. Su mecanismo ayuda a la inhibición de alfa amilasa, hepatic LDL receptor modulation, e incrementa la excreción de colesterol.

Con Carbo Grabbers, NO acumule harinas simplemente elimínelas

Una reciente investigación se ha enfocado en la presencia de dos inhibidores de alfa amilasa en el frijol. Estos inhibidores funcionan mediante una mezcla inhibidora. La máxima actividad ocurre a unos 30-50 grados con concentraciones de NaCl de 1.5 m o menos y un PH de 4.5-5.5, pero puede variar dependiendo de la fuente de alfa amilasa. Parece que la LECITINA tiene una digestibilidad del 74%, mientras que las proteínas restantes del frijol son menos digeribles. La Endocitosis en el intestino puede ser la principal forma de absorción de la LECITINA.

Estos inhibidores han demostrado inhibir la alfa amilasa presente en humanos, cerdos, ratas, ratones, perros, gatos, caballos, ovejas,

vacas, conejos, pollos y varios insectos. La inhibición en insectos ha llevado al uso de sus componentes para insecticidas. Anteriores investigaciones han encontrado que el frijol como suplemento puede inhibir la absorción de azúcar. Se ha estudiado poco sobre el *trypsin* y el *chymotrypsin*, pero se ha reportado que son inhibidores también presentes en el frijol.

Los reportes de investigaciones In vitro han mostrado el hecho de que una serie de saponinas aisladas del frijol, parecen bloquear la liberación de histamina de las células. Se ha reportado que la LECITINA tiene un efecto modesto de estimulación, en el crecimiento de células glioma. Los pigmentos de anthocyanin en la corteza que envuelve la semilla, tienen un efecto antioxidante.

Se cree que las sales de cromo, presentes en la hierba, causan la actividad hipoglicémica de la planta. Varios estudios a animales, reportan efectos de hipoglicemia a causa del frijol entero, sus extractos, o productos combinados que contienen el frijol. Otros estudios en animales arrojan que el frijol tiene la habilidad de bajar el colesterol o previenen su aumento cuando se lleva una dieta alta en colesterol. Unos pocos estudios reportan un efecto antagónico en el aumento del cáncer cuando se usa el frijol como suplemento.

El *pbytohmaggglutinin*, presente en el frijol parece inducir a la hiperplasia intestinal. Este crecimiento cancerígeno y por tanto, disminuir el crecimiento del tumor. La inhibición del alfa amilasa en animales, parece ser de mucha ayuda en la pérdida de peso,

disminuyendo la digestión de carbohidratos y aumentando el catabolismo de los lípidos. Investigaciones preliminares sugieren una posible actividad inmunosupresora de la LECITINA.

Baja de peso sin complicaciones

La comisión alemana E, recomienda el uso de la vaina del frijol para ayudar en el tratamiento de las personas con dificultad para orinar. Se ha reportado que tanto animales como humanos pueden tener una débil actividad diurética. Un índice glicémico de 19.48 (frijol blanco) y 27.91 (frijol negro) que ha sido establecido en humanos, permitió encontrar un significativo decrecimiento del serum total y del colesterol HDL. En humanos se presenta una actividad hipoglicémica a causa del frijol y de los productos combinados que contienen la vaina del frijol.

Algunas contraindicaciones recomiendan evitar dosis excesivas. Puede causar reacciones alérgicas en personas sensibles. Algunos de los componentes de la semilla pueden impedir la absorción de ciertos electrolitos aunque parece no afectar la absorción de calcio y sucrose.

Su toxicidad manifiesta síntomas atribuidos a las lecitinas como nauseas, diarreas, dolor muscular, anorexia, gastroenteritis y miocarditis toxica. Los frijoles crudos como suplemento, parece que llevan a la muerte de las ratas, aunque parece que si se cocinan 100 a grados por 30 minutos no resultan tóxicos.

La irradiación también puede reducir la toxicidad de los frijoles crudos. 200-250 mcg y 14 mcg de lecitina administrada IP e IV, respectivamente, causaron la muerte en el 100% de los ratones examinados.

Una alimentación por poco tiempo, con frijol crudo, puede causar un incremento del crecimiento pancreático, aunque este efecto parece disminuir cuando se usa como suplemento a largo plazo. Igualmente, también se ha reportado casos similares en el bazo, hígado, riñones y timo. Los efectos de esta forma de suplemento en estos órganos son desconocidos.

CARBO GRABBERS, hace que el consumo de harinas no se vuelva un problema para usted. Deshace su preocupación por comer las harinas que tanto le gustan. Permite que su cuerpo disponga de los nutrientes correctos.

Su dieta diaria puede estar más libre de presiones. Otorga la tranquilidad de mantener su cuerpo saludable y en línea.

Tome una a dos cápsulas de **CARBO GRABBERS** antes de las comidas ricas en harinas.

Es el complemento ideal de TNT y GRABBERS.

1. *The complete German Comisión E Monographs : Therapeutic Guide to Herbal medicine.* Ed. Blementhal. The American Botanical Council. Boston, MA. 1998.
2. *Handbook of Medicinal Herbs.* Duke JA. CRC press. Boca Raton, FL: 1985
3. *PDR for Herbal Medicine, 1 st Ed.* Medical Economic Company. Gruenwald J, Brender T, Jaenicke C. Eds. Medical Economics Company. Montvale, IVJ. 1998
4. *Herbal Drugs and Phytoharaceuticals : A handbook for practice on a scientific basis.* Wichtl M and Bisset Ng Eds. Medpharm Scientific Publishers. Stuttgart, Germany. 1994
5. *Natural Medicines Comprehensive Database 3rd Ed,* Jellin JM, Gergory P, Batz F, Hitchens K, et al Stockton, CA. Therapeutic Research Faculty. 20

Sistema Intestinal

Alimentos

Cascara Sagrada

La cáscara sagrada (*rhamnus purshiana*) es un árbol de hoja caduca, de tamaño pequeño y mediano, de acuerdo a las especies cultivadas. Su corteza es de color rojizo marrón y su altura llega a los 7 metros aproximadamente. La que obtenemos para su distribución es cosechada en la costa litoral occidental de Norteamérica.

El cuidado en el proceso de obtención de los principios activos de la cáscara sagrada debe ser el de utilizar por lo menos un año de curación de la hierba antes de ser consumida. Es decir que después de cosechada hay que añejarla para sacarle el máximo provecho. A través de ese tiempo específico los laxantes de acción severa (emolina reducida, glucósidos y antrones) se oxidan naturalmente y se convierte en formas monoméricas menos activas. Una vez la corteza haya tenido su proceso de reducción de activos, es una de las hierbas más efectivas como laxante que se pueda encontrar en la naturaleza (1).

Los principales ingredientes activos de esta planta son los cascarósidos A, B, E y D junto con otros antraquinones. En el cuerpo, los antraquinones libres permanecen en el intestino. Primero causan una secreción activa de electrolitos y agua del lumen del intestino delgado. Entonces los antraquinones libres reducen su absorción del intestino grueso. Los glucósidos antraquinones son absorbidos por el intestino grueso, circulan por la sangre y estimulan un centro nervioso en la parte más baja de los intestinos, lo cual aumenta la peristaltis colónica. Un excremento suave y con forma se produce aproximadamente seis o siete horas después, con poco o ningún retorcijón (1). Incluso, reduciendo gradualmente la dosis los pacientes pueden eliminar completamente el uso de la planta sin volver a sufrir de estreñimiento, siempre y cuando no lo hayan tenido por

**El mejor
catártico
del mundo**

muchos años (2) El alivio del estreñimiento se debe a la habilidad que tiene esta hierba amarga para restaurar el tono intestinal.

En un estudio, se le dio cáscara sagrada como laxante a personas de edad avanzada.

Al compararse con grupos de placebo, el que tomó la hierba mostró mayor eficacia, tolerancia biológica y contribución a un avance más rápido de sustancias a través del conducto gastrointestinal. Al complementarse

con cianocobalamina (vitamina B 12) e inositol, las personas aumentaron la B 12 en el intestino. Este hallazgo comprueba que los suplementos vitamínicos combinados con cáscara sagrada ayudan a eliminar las deficiencias de nutrientes que inducen otros laxantes.

De otro lado, la cáscara sagrada contiene una quinona llamada emolina, la cual actúa contra la leucemia linfocítica y los sistemas turnó ricos del carcinoma Sarcoma Walker, una forma de cáncer (3).

El alivio del estreñimiento se debe a la habilidad que tiene esta hierba, para restaurar el tono intestinal

Los extractos acuosos de la planta han comprobado tener propiedades antivirales contra el herpes simple I I (4). Los antraquinones poseen, propiedades antibacterianas intestinales del tipo dañino para la salud del colon. En otro estudio, los constituyentes de la cáscara sirvieron como agentes queladores para evitar la formación de cálculos renales cargados de calcio. Posiblemente la emolina, la reina y otros compuestos relacionados que contiene la cáscara sagrada demuestran

actividad antibiótica al inhibir la biosíntesis de ácidos nucleicos y el proceso respiratorio de bacterias. Se ha comprobado que las enfermedades hepáticas (hígado) se combaten con mayor efectividad usando estos compuestos (1). Tales compuestos también son responsables del aumento en la producción de jugos gástricos, lo cual ayuda a mejorar la digestión, eliminación de cálculos biliares y reducción de la fiebre (1).

1. *The Scientific Validation of Herbal Medicine*, Mowdery, D.8., 167, 170 Y 179
2. *Cascara, Starke I; I:1.,73-97*
3. *CRC Handbook of Medicinal Herbs*, Duke, I.A., 403
4. *Herbs the Real*, Weine I; MA. pág. 104, 105

Aromaterapia

Cellu-Tone

La celulitis es característica en las mujeres pues son ellas quienes guardan mayores depósitos de grasa en los muslos y las caderas. En éste lugar se encuentran células llamadas adipositos que son células cuya función es el almacenamiento de ésta grasa. Cuando los adipositos no drenan correctamente la grasa se acumula formando la celulitis que usualmente es muy visible y que puede llegar a ser dolorosa. La profundidad de los adipositos en la piel normalmente puede ser de 2 a 3 centímetros, pero en los casos de celulitis pueden llegar incluso a medir hasta 20 centímetros de profundidad.

Cellu-Tone es una mezcla de aceites esenciales que trabajan en conjunto para aliviar la celulitis en 90 días, aplicándolo diluido en aceite para masaje de almendras o gel de Aloe Vera. Entre sus componentes están:

- ❑ Geranium oil (*Pelargonium graveolens*): Útil para dermatosis, equilibrante hormonal, ayuda a mejorar la circulación en la piel.
- ❑ Pink Grapefruit oil (*Citrus paradisi*): Actúa directamente sobre los cúmulos de celulitis dura y fibrosa.
- ❑ Rosemary oil (*Rosmarinus officinalis*): Limpia la piel.
- ❑ Sweet Thyme oil (*Thymus vulgaris* ct. linalol): Evita infecciones en la piel y remueve bacterias dañinas.
- ❑ Cypress oil (*Cupressus sempervirens*): Tiene propiedades astringentes y mejora la circulación.
- ❑ Juniper Alpine oil (*Juniperus communis*): Penetra fácilmente en la piel y ayuda a limpiar y desintoxicar.
- ❑ Vetiver oil (*Vetiveria zizanioides*): Tiene efecto calmante relajando la piel.

Sin celulitis
en 90 días

- Niaouli oil (*Melaleuca viridiflora*): Tiene efecto contra el dolor, es descongestionante y oxigenante de la piel.

Para obtener los mejores resultados el Cellu-Tone debe usarse dos veces al día haciendo masajes de abajo hacia arriba en las zonas afectadas.

Precauciones

- Para uso externo solamente.
- No lo use antes de exponerse al sol
- No lo use si tiene problema de riñones o se encuentra en estado de embarazo.

Sistema Nervioso

Alimentos

Chamomile

Para su tranquilidad

La manzanilla es una pequeña planta perenne con tallos bifurcados y peludos. Las ramas están cubiertas de hojas divididas en hilos como volantes que aparentan ser emplumadas. Florecen entre julio y septiembre; sus flores son solitarias en el largo extremo de una caña al principio alicaída cuando brota, pero bien eréctil posteriormente. Su centro es amarillo con rayos blancos que salen del interior siendo semejantes a una pequeña margarita, aunque en esta última su centro es más aplastado que en la matricaria chamomile, nombre científico con que se conoce a esta hierba asterácea. Sus partes usadas para los efectos especiales a favor de la salud, son las flores.

El más importante bioquímico asociado con las propiedades de la manzanilla es un aceite volátil llamado ácido tíglico junto con el ácido antémico. Este último ha demostrado ser el responsable de las propiedades carminativa y nervina de la planta. Es decir que incrementa la producción de jugos gástricos ayudando a mejorar la digestión y tonificando el sistema nervioso como excelente calmante y tranquilizante. El ácido tíglico, entre tanto, ha demostrado tener la capacidad de proteger y reparar la mucosa gástrica afectada principalmente por gastritis y úlceras. El chamazuleno también ha mostrado efectos antiinflamatorios, de disminución del dolor y vulnerabilidad, o sea que acelera el proceso de cicatrización de tejidos irritados. (2) Esto es importante para combatir la artritis ya que en un estudio experimental se le administró manzanilla a varios animales afectados de artritis logrando reducir marcadamente las inflamaciones coyunturales (3).

En una edición de la revista Planta Médica de 1972 fue reportado un experimento con animales de laboratorio a los que se les dió una sustancia que facilitaba la aparición de úlceras. A unos se les

acompañó con manzanilla diaria, mientras que a los otros se les dió sólo la sustancia que producía el mencionado malestar. Los animales que la consumieron junto con la manzanilla, se les desarrolló mucho menos y lograron recuperarse más rápido que los demás que no la habían consumido.

Esta hierba aromática contiene además apigenina, chamilina y chamuzuleno, tres agente bioquímicos que le dan efectos espasmolíticos, es decir que ayudan al control de contracciones de músculos suaves en el cuerpo, especialmente en el caso de las mujeres cuando sufren de cólicos menstruales. Esa concentración de agentes

espasmolíticos permiten entrar en acción en las funciones motoras de la espina dorsal (1). Esta circunstancia hace que el consumo de la manzanilla, aumente o disminuya el flujo menstrual según sea el caso, de acuerdo a reportes registrados en The Journal of the American Medical Association.

Según estudios en Alemania, la manzanilla tiene ciertas características similares a otras plantas inmunoestimulantes como la equinácea, razón por la cual es muy importante en el consumo de esta hierba a fin de destruir hongos y bacterias en el organismo y estimular a su vez la producción de glóbulos blancos (macrófagos y linfocitos) (4).

Ayuda a mejorar la digestión y tonifica el sistema nervioso, como excelente calmante y tranquilizante

1. *Spasmolytische wirkung pflanicher carminativa, Forster, H., 59 1327 - 1333*
2. *Zhurnal Naturfoschung, 4b, 309, Neuwald, F. 309*
3. *Weiner's Herbal, Weiner M.A., p.61*
4. *Inmunophylaxe and terapie durch planzenpraeparate, Wagner H, 24, 1282 - 89*

Sistema glandular

Alimentos

C-X

La menopausia es una etapa en la vida de la mujer durante la cual sus ovarios dejan de ser activos, la secreción de estrógenos disminuye y sus periodos menstruales cesan.

Hasta 1.960 la medicina no mostraba mucho interés en la menopausia. Esta era vista simplemente como una carga emocional que las mujeres tenían que aprender a sobre llevar. Posteriormente las drogas químicas han tratado de calmar «los cambios» físicos y emocionales en la vida de las mujeres. Estos cambios incluyen síntomas tales como: acaloramientos, fluidos copiosos, rigidez y dolor en las coyunturas, pechos adoloridos, sudores nocturnos y otros.

La disminución en la producción de estrógenos y progesterona en los ovarios puede tener un profundo efecto sobre el estado de ánimo, los niveles de energía, mineralización de los huesos, regulación de la temperatura y la libido.

En mujeres sanas, las glándulas adrenales incrementan la producción de hormonas sexuales. La nutrición de sus adrenales, dicha en otras palabras, hace menos desagradables sus experiencias durante los síntomas de la menopausia.

Esta fórmula es especial en disminuir los cambios traumáticos de la menopausia al mejorar la respuesta del cuerpo a ciertos cambios hormonales después de cesar el periodo menstrual. Sirve para disminuir los calores repentinos, el insomnio, la irritabilidad nerviosa, el desbalance hormonal y el desinterés sexual.

C-X provee oxígeno extra a las glándulas adrenales y alivia el cuerpo del estrés.

Esta combinación glandular femenina especializada contiene:

El otoño de la mujer

Cemifuga, Regaliz, Unicornio falso, Ginseng de Siberia, Zarpaparrilla, Cardo bendito, Escuvavino.

Por lo regular, a esa altura de la vida las mujeres menopáusicas son conminadas a consumir una buena dosis de estrógenos sintéticos. Esto se hace con el fin de ayudar a controlar los niveles hormonales causantes de los bochornos continuos, la náusea, y la reducción considerable de la densidad ósea; sin embargo, aun cuando estas sustancias suelen ser efectivas, pueden originar ciertos riesgos de salud como son el cáncer, cálculos en la vesícula y ciertas enfermedades cardiovasculares. Muy al contrario de esta situación, los fitoestrógenos (sustancias moleculares de origen vegetal similares a las estructuras moleculares de un estrógeno normal) no representan una amenaza por efectos colaterales como los anteriormente descritos.

Estas sustancias herbales son capaces de tener efectos similares a los estrógenos naturales que produce el organismo, aunque la actividad comparada con estos últimos sea solo de 1 a 400. De todos modos, debido a que los fitoestrógenos tienden a contrarrestar los niveles excesivos de estrógenos, en razón de que entran en franca competencia con los que produce el propio cuerpo, el resultado final será la obtención del equilibrio hormonal requerido durante la etapa de menopausia. Si, al contrario, los niveles de estrógenos son bajos, la actividad estrogénica de plantas como la cemifuga y el unicornio falso lograrán incrementar los niveles de dicha sustancia tan importante para las mujeres de esa edad, sin los peligros de salud

arriba mencionados. De ahí que estas plantas sean consideradas como tónicos uterinos.

El cardo bendito contiene compuestos astringentes, antisépticos y dilatan los vasos sanguíneos periféricos evitando la mala circulación en las piernas y por lo tanto previene la vena várice. Junto a él está la raíz de ginseng siberiano que incrementa en el organismo la producción de DNA, RNA y proteínas esenciales para todos los procesos glandulares como en la etapa de la menopausia, aumenta la producción de jugos digestivos y es un sedante leve.

La zarpaparrilla también contiene compuestos amargos que incrementan la producción de orina y promueven la transpiración, lo cual regula la temperatura del cuerpo en esta etapa. Es una excelente fuente de cromo, cobalto, hierro y selenio que repone los minerales perdidos por el organismo de la mujer durante esta etapa de la vida.

El regaliz, a través de sus compuestos amargos; el escuvavino, debido a sus componentes astringentes; y la raíz de cimifuga por sus componentes bioquímicos, intervienen directamente en los músculos suaves del útero, ayudando a controlar los espasmos causantes de los cólicos menstruales durante el periodo.

«Tomando la formula C-X, la menopausia ya no tiene porque ser una etapa en la vida de la mujer para tenerle miedo. Este puede ser uno de los mejores tiempos para disfrutar muchos momentos agradables», según el concepto del doctor James Scala, nutricionista y bioquímico de la Escuela Médica de Georgetown.

Esta fórmula es especial en disminuir los cambios traumáticos de la menopausia

1. *Nutritional Herbology II, Pedersen, M., 39*
2. *Handbook of Nonprescription Drugs, 1977*
3. *Chinese Herbal Medicine Materia Medica 1986*
4. *A Modern Herbal, Grieve, M.*
5. *A Guide to the Medicinal Plant of The United States, 1975*
6. *Nutrients In Food, Laveille, J., 1985*

Chinese Tiao He

El comienzo de una mejor salud

Gozar de buena salud, exige de nosotros mucho más sacrificio y disciplina que antes. Las toxinas del ambiente en el que vivimos; la contaminación del aire en las ciudades, emanada por las chimeneas industriales; los exhaustos y el cigarrillo degeneran el oxígeno que requerimos. El pésimo régimen alimenticio de la mayoría de la gente, la comida "chatarra", el estrés y la angustia de los días críticos que vivimos van lentamente aplastando el estado de salud, disminuyendo la capacidad de cada sistema del cuerpo.

Es importante anotar que el cuerpo es un delicado integrado sistemático de equilibrio que depende de la nutrición adecuada más la correcta y precisa eliminación de todos aquellos subproductos de la digestión de nutrientes. Podríamos decir que la buena salud depende de consumir los alimentos que mejor aportan la nutrición diaria exigida. Pero, más allá de eso, es necesario que el organismo mantenga constante su proceso de desintoxicación diaria. En caso contrario, los órganos vitales tendrán que desempeñar sus funciones en condiciones adversas: en primer lugar, llevando a cabo lo que corresponde a su papel fisiológico y luego, superando los daños generados por la acumulación de toxemia.

La apropiación de alimentos, su posterior asimilación y la consecuente eliminación de desechos, como resultado de los anteriores procesos, están íntimamente relacionados y repercuten el uno en el otro; sin embargo, si el proceso se inicia mal, por ende, cada uno de los subsiguientes pasos completará todo el ciclo de manera incompleta.

Todo esto quiere decir que cuando consumimos los alimentos correctos, en la forma correcta y a la hora correcta, el nivel de nutrientes

se mantienen en las cantidades óptimas para el mantenimiento y protección del cuerpo. Después de una acertada apropiación de alimentos, bien distribuidos y combinado en las comidas, el efecto de apropiación se encargará de distribuir los nutrientes a donde sea demandado. Por supuesto, el ciclo de eliminación corresponderá al número de evacuaciones que exige un cuerpo saludable. En ese sentido es de subrayar el hecho de que el cuerpo utiliza específicamente cuatro canales básicos de eliminación: el colon, las vías urinarias, el sistema respiratorio y la piel. A través de ellos, el cuerpo impide que los materiales de desecho se fermenten, se vuelvan rancios y luego recirculen en todo el organismo como sustancias tóxicas.

Es razonable pensar entonces, que prácticamente la mayor parte de las enfermedades de las que sufre el género humano hoy se desprenden de la acumulación paulatina de todos estos desechos de los cuales solemos ser muy amigos.

No es difícil detectar un estado de salud así: confusión mental, cansancio continuo, depresión, irritabilidad, fatiga, trastornos gastrointestinales, reacciones alérgicas constantes, catarros frecuentes, afecciones respiratorias, presión alta, mareos, incapacidad para digerir ciertos alimentos, sueño inquieto o pereza son entre otras, las principales características que se dejan ver en una persona con algún grado importante de elevados niveles de toxemia.

En ese punto de salud, antes que pensar en atacar las enfermedades, las personas deberían considerar el grado de desechos nocivos

que ha podido acumular su organismo por años. Ese es el primer paso: desintoxicar el cuerpo buscando despejar los canales de eliminación y, a su vez, fortalecer las líneas de defensa del cuerpo. Estas últimas son cruciales en instancias de volver a tomar la salud perdida. Debido a que tales barreras de defensa son las que impiden el acceso de microorganismos al cuerpo, su restablecimiento redundaría en mejorar la capacidad autónoma de recuperación del cuerpo mismo. Pensando en ello, es indispensable restablecer la mucosa gástrica, el hígado, el sistema linfático y el sistema glandular endocrino. Cada uno de ellos, en su lugar y en su momento son los responsables directos para evitar a tiempo las enfermedades más graves.

Teniendo en cuenta la anterior, requerimos de una fórmula que apoye el metabolismo del cuerpo con fines curativos específicos como son: catabolismo (ayudando a despejar los canales de eliminación) y anabolismo (restauración inicial de las líneas de defensa del cuerpo). Dicha fórmula se encuentra en la séxtuple combinación denominada como Limpieza China compuesta por:

LBS I I

Especialista en la desintoxicación del colon, la limpieza de la piel y la restauración del hígado.

Special Formula N° I

desintoxica el colon, riñones e hígado y además fortalece el sistema linfático, ayuda a

limpiar las mucosidades respiratorias.

Liv-A

Su composición herbal fortalece y limpia el hígado, la mucosa gástrica, el sistema nervioso y glandular.

Black Walnut.

Limpieza parasitaria en el colon.

Burdock

Otorga mayor capacidad inmunológica al cuerpo para prevenir el cáncer estimulando una limpieza linfática, incrementa la función biliar y fortalece al hígado.

Cada una de estas combinaciones individuales actúa sinérgicamente con las demás para lograr un punto de equilibrio y desintoxicación que finalmente sirva de iniciación en el proceso de recuperación de la salud.

Sistema Urinario

Alimentos

Dandelion

Familiar para una gran cantidad de personas, el diente de león es una hierba perenne con hojas radiales que miden entre 15 y 20 cm. Su flor es combinada, de color amarillento. Es nativa de Europa pero su difusión se ha extendido largamente por todo el continente americano. Primordialmente, la parte más usada del diente de león es la raíz cuyos compuestos activos son muy tenidos en cuenta en la actualidad.

Esta hierba compositácea fue verdaderamente despreciada en los siglos pasados. A pesar de que el *taraxacum officinale* fue incorporado en la United States Pharmacopoeia de 1831 a 1926, muchos herbolarios del siglo XIX la despreciaron por hierba mala. El texto de los médicos eclécticos estadounidenses King 's American Dispensatory lo llamó «sobrestimando, la raíz de diente de león posee mínima virtud medicinal excepto su ligera acción diurética». Sin embargo, al parecer, la idea de que el diente de león o amargón es una simple hierba, aún se conserva hoy. El valor de esta compositácea sigue siendo subestimado y hace falta informar mucho más al respecto ya que por muy simple que parezca, esta valiosa planta tiene importantes propiedades que pueden conservar nuestro estado de salud en condiciones ideales.

El diente de león contiene una resina amarga que recibe el nombre de taraxacerina que acompaña a otros compuestos bioquímicos tales como: inulina, fitoesteroles, saponinas, glutina y otros más. Como nutrientes básicos, podemos encontrar grandes cantidades de betacaroteno, tiamina, riboflavina, vitamina C, niacina, colina, calcio, fósforo, sodio, hierro y potasio. De hecho sabemos que es el tercer producto de más contenido en pro vitamina A, después de la Spirulina y la clorofila líquida o Jugo de Alfalfa (1).

**Mucho más
que una
simple
hierba**

El diente de león es un ingrediente básico para incrementar el apetito y promover buena digestión de las comidas

El contenido de principios activos del diente de león hace que una de sus principales virtudes terapéuticas sea la de limpiar la sangre, especialmente en el hígado siendo, por la misma razón, un laxante ligero. La inulina, uno de sus mayores químicos biológicos, llama actualmente la atención de los científicos dada sus propiedades inmunoestimulantes y de fortalecimiento de riñones y páncreas. En este último caso, es sabida la actividad del diente de león por motivos de la inulina a favor de la recuperación de las células beta del páncreas a fin de combatir la diabetes. En pruebas de laboratorio contra el cáncer, también ha demostrado reducciones exitosas de tumores al estimular la acción y producción de macrófagos. Esta propiedad es ayudada por la importante presencia de betacaroteno que es un fabuloso protector celular (2).

Esta planta es considerada como uno de los más importantes colagogos de la naturaleza. Esto quiere decir que el amargón incrementa la producción de la bilis contribuyendo a la limpieza del hígado. En esa misma dirección se considera al diente de león como un ingrediente básico para incrementar el apetito y promover buena digestión de las comidas.

En dos estudios alemanes reportados por la revista *Planta Medica* en 1985, se indicó claramente la actividad limpiadora y tonificante del *taraxacum officinale* en el hígado. Estos análisis mostraron lo siguiente: a) estimulación de la bilis; b) prevención de formación de cálculos biliares y c) mejor capacidad digestiva especialmente de las grasas.

En otro estudio se demostró también el efecto antihongos del diente de león al comprobarse su gran capacidad de destrucción de la *cándida albicans*, un hongo que posee todo ser humano pero que a la hora de aumentar su presencia normal en el cuerpo genera grandes daños en hombres y mujeres, especialmente en estas últimas, al llegar a sufrir de candidiasis. De paso, también se logró detectar un importante efecto antibiótico frente a infecciones en general aunque especialmente del sistema respiratorio (3).

Es también de resaltar la importancia que tiene esta compositácea como diurético que disminuye el exceso acumulado de agua en el cuerpo lo que, a su vez, alivia la sensación inflamatoria de la pelvis en el síndrome premenstrual y contribuye a disminuir la presión alta, según la publicación *Tile and Till* de 1971.

1. *Textbook of Pharmacognosy, Youngken, H.W, p. 895*
2. *Antitumor activity of hot water extract of dandelion, correlation between antitumor activity and timing of administration, Baba, K., 538-43*
3. *Hand Book of Medicinal Herbs, Duke, J.A., p. 476*

Sistema inmunológico

Elderberry Plus

El sistema inmunológico es quizá uno de los más complejos y fascinantes sistemas del cuerpo humano. Mientras el mecanismo de otros sistemas del cuerpo (respiratorio, cardiovascular, digestivo, osteomuscular) se conoce muy bien desde hace algún tiempo, hasta hace muy poco, relativamente, los investigadores científicos de la medicina moderna descubrieron la estructura y funciones básicas de nuestro sistema inmune. Tal y como es, un portentoso complejo de defensa, el estudio del sistema inmunológico es uno de los campos de investigación más dinámico que existe en la actualidad.

Al tenor de lo que el mundo de la ciencia conoce con claridad, el sistema inmunológico está compuesto de vasos y órganos linfáticos (timo, bazo, adenoides, amígdalas y nudos linfáticos), glóbulos blancos (leucocitos, linfocitos, neutrofilos, basofilos, eosinofilos, monocitos, etc.), células especializadas residentes en varios tejidos del cuerpo (macrófagos) y factores mucosos especializados.

En este sistema, encargado de rechazar y destruir eventualmente todo tipo de agente bacterial, celular y biológico que ingresa o se desarrolla en el organismo para atacarlo o desequilibrarlo, la evolución de estas glándulas y células especializadas se va perfeccionando con el paso del tiempo, desde el momento en que una persona nace, es así como en las primeras etapas de la vida es importante propiciar toda la serie de ingredientes nutricionales capaces de dar al niño una correcta dotación inmunológica.

Es un hecho indiscutible que el consumo equivocado y deficiente de alimentos sanos es la más frecuente causa de la deficiencia inmunológica. Aunque históricamente esta consideración ha sido latente y continua, hoy por hoy, la visión nutricional se dirige, con mayor énfasis, en los faltantes marginales de nutrientes específicos

**La máxima
potencia
inmunológica
para los
niños**

como mayores responsables de múltiples enfermedades por fallas inmunológicas. Con respecto a esto, existe una amplia evidencia que soporta tal conclusión.

En 1.965 una encuesta realizada al azar en un país de occidente - incluyendo público infantil- quedó demostrado que el 88% de las personas y niños interrogados tenía una gran deficiencia en por lo menos uno de los nutrientes y el 59% en dos o más de esos nutrientes vitales. Dichos resultados fueron recientemente refrendados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Varios estudios más han ratificado que cerca de una tercera parte de la población infantil posee deficiencias notables en la Dieta Diaria Recomendada. El resultado de estos descubrimientos es imprescindible ya que demuestra la trascendental importancia del consumo de proteína en las cantidades necesarias, del cuidado en la restricción de azúcar en los alimentos, de la reducción de la obesidad, de la prevención en el consumo de alimentos ricos en colesterol, frituras, etc. y del aumento en el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales. Este tipo de alimentación permite que las defensas abunden en buen número sin tener que preocuparse por los problemas generados debido a diversas infecciones.

Nutrientes como el betacaroteno (vitamina A), la vitamina C, el Zinc, la piridoxina (vitamina B6) y el hierro son esenciales para el mantenimiento del aparato de defensa del cuerpo. Las fuentes alimenticias pueden ser muchas; sin embargo, tal y como lo hemos expresado, un porcentaje alto de nuestra sociedad adolece del consumo de sanos

alimentos. Suplirlos directamente de una fuente natural se convierte en el camino más viable si deseamos apelar a los mecanismos biológicos con los cuales está equipado cada organismo. Dicha alternativa corre por cuenta de cierta clase de hierbas: el sauco canadiense (elderberry), el astrágalo y el hongo ganoderma son tres de las fuentes más notables en el mundo de la herbología. Estos son precisamente los componentes de la herbología Elderberry Plus.

El secreto de las Plantas

Las plantas, al poseer compuestos vivos, cuando se combinan, actúan de manera conjunta como si fueran un equipo de fútbol que lleva jugando mucho tiempo junto. En ese sentido, la fuerza de varios miembros en pro de una misma causa dará más resultado en lo colectivo que en lo individual. El caso de las hierbas arriba mencionadas y que integran en su totalidad esta fórmula inmunológica no está muy lejos de la ilustración que acabamos de mencionar.

El Saucos canadiense (*sambucus canadensis*) más conocida por su nombre en inglés como elderberry, es una planta de propiedades muy especiales. Principalmente consiste en que al ingerirse mejora la digestión, estimula las defensas del cuerpo y permite irrigarlas a través de la sangre (propiedad diaforética). Esto último logra darle mayor cobertura a las defensas naturales del cuerpo en las zonas más afectadas del mismo por acción de los invasores microscópicos que constantemente están agrediendo a nuestro cuerpo.

Teniendo en cuenta esta característica, el astrágalo y el hongo ganoderma entran en acción mediante un trabajo bien complementado entre sí. El primero de ellos (astragalus membranaceus) realiza las funciones inmunológicas del cuerpo. Es un tónico específico que fortalece todos los mecanismos del cuerpo para hacerse más resistente a las enfermedades de tipo infeccioso. Gracias a que induce al organismo a producir mayor cantidad de interferón, una sustancia química del cuerpo que pone con rapidez en estado de alerta defensiva a los glóbulos blancos- el cual estimula la síntesis de proteína necesaria para deshacerse de todas las bacterias y gérmenes.

Al sumar otra planta inmunoestimulante, como el caso del hongo ganoderma, el trabajo en equipo de esta fórmula se complementa muy bien. ¿Cómo? La especialidad científica más estudiada e identificada del reishi o ganoderma, es su fabulosa capacidad para inducir al cuerpo en la producción de las llamadas KC (Natural Killer Cells - Células Naturales Asesinas) encargadas de destruir células infectadas con virus o cancerosas. Debido a que estas células se resienten en razón de malos hábitos de estilo de vida, la

circulación de ellos en el cuerpo se puede ver gravemente disminuida. En los niños, las células Kc son aún más trascendentales, sobre todo en las primeras etapas del crecimiento después de terminado el periodo de lactancia. La leche materna es la primera línea de defensa en los bebés ya que ésta contiene el número de anticuerpos que el niño necesita a fin de robustecer su sistema inmunológico. La combinación ganoderma, astrágalo y sauco canadiense hace que se active el interferón con las células KC para que el pequeño organismo acelere la fabricación de los anticuerpos que se pierden en el momento en que la leche materna deja de ser el alimento diario.

En términos generales Elderberry Plus puede ser de gran utilidad en casos de congestiones respiratorias, tos persistente, fiebre, bronquitis, gripas y como medida preventiva para evitar que sus hijos sean víctimas de las enfermedades más frecuentes en ellos.

Como usted puede entender, contar con las herramientas necesarias para que los niños posean un sistema inmunológico inexpugnable es muy fácil: enseñe a sus hijos a tomar Elderberry Plus y tómelo usted también.

La nutrición es la plataforma más importante sobre la cual descansa la Buena Salud

1. *Black Elderberry Extract in the Treatment of the Influenza*, Mumcuoglu, M., 1995
2. *Healing Plants*, Dahlow, M., 1993
3. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Zakay-Rones, Z., 1995 (4), 361-9
4. *British Herbal Compendium, Vol 1*, Bradley, p, 81-83
5. *The German Commission E. Monograph*.

Eucalyptus Oil

Descongestión total

El aceite esencial de eucalipto en uso por inhalación tiene una importante acción antiséptica de las vías respiratorias y es una de las plantas más efectivas para lasafecciones bronquiales y pulmonares. Antihelmíntico y astringente, desodorante, balsámico y broncodilatador, expectorante y febrífugo. En uso externo es antiinflamatorio, antiséptico y cicatrizante. Ningún otro aceite esencial funciona tan bien para lograr expectorar como el aceite de eucalipto.

El aceite esencial de éste árbol originario de Australia contiene cineol o eucaliptol, monoterpenos, (alfa-pineno, p-cimeno, limoneno, felandreno) y aldehidos (butiraldeido, capronaldeido). Azuleno, taninos, resina, flavona (eucaliptina) y triterpenos derivados del ácido ursólico. Es indicado en asma bronquial, bronquitis, cistitis, diabetes ligera, faringitis, gripe, halitosis, resfriado, rinitis, sinusitis y traqueitis. En uso externo es indicado en eccemas, heridas, irritación cutánea y vulvovaginitis.

Entre otros beneficios alivia el dolor muscular, calma el reumatismo y la fibrositis. Es un excelente repelente de insectos y es por ello que se suele sembrar en las orillas de los lagos para crear una barrera natural que los aísla. Si se desea aislar de insectos las habitaciones de los niños basta con hacer aspersion en el ambiente y las camas de una mezcla de algunas gotas de aceite de eucalipto en 250 mililitros de agua.

En cuanto a su efecto emocional el eucalipto favorece la concentración y aumenta la capacidad intelectual despejando la mente, se usa además para relajar los ambientes después de una discusión.

Advertencia: No debe utilizarse si se tiene la presión alta o se sufre de epilepsia. Es mejor usarlo siempre en dilución, de lo contrario puede irritar la piel.

Sistema Intestinal y Digestivo

Ginger

El picante saludable

El jengibre es un rizoma o tubérculo que crece anualmente con tallos de 90 cm de alto llenos de suaves y pequeñas hojas. Las hojas aparecen en forma subalternada, laceadas, lineales. Su solitaria flor amarilla es pequeña y con un cáliz tubular abierto hacia un lado, tridentado, doble corola y tres lóbulos pareados internos y externos, de color púrpura.

Sus principales constituyentes son los aceites volátiles, responsables del aroma tan característico del *zingiber officinale*. El factor picante de su sabor se debe al gingerol que sólo se conserva si no se coce la raíz. Es rica en potasio, lecitina y ácidos grasos, vitamina A y niacina.

Una de las principales facultades del jengibre es su propiedad carminativa por su gran habilidad para detener las congestiones intestinales, con sus correspondientes cólicos abdominales, y para la eliminación de gases (4). El extracto del jengibre mostró su utilidad para estimular el centro vasomotor, cardiovascular y respiratorio en gatos anestesiados con todo éxito. Esto es muy importante para aquellas personas que tienen constantes problemas de manos y pies fríos, ya que el jengibre incrementa la circulación sanguínea periférica (1). De igual modo, otros estudios demostraron la habilidad de esta raíz zingiberácea para reducir el colesterol dañino (1) De hecho, el jengibre ha sido considerado por muchos herbolarios como un nutriente especializado en regulación de la presión sanguínea por largo tiempo, al igual que en la reducción de la agregación plaquetaria y la destrucción de coágulos en la sangre, un factor trascendental para el control de enfermedades cardiovasculares (2) Estas características terapéuticas de tal raíz, se deben a la presencia de tres compuestos que son actualmente objeto de diversos estudios.

Se conoce actualmente que el Jengibre también tiene la capacidad de matar tricomonas vaginales (3). En China, diversas pruebas mostraron al jengibre como un remedio clínicamente efectivo para combatir el reumatismo, la artritis, disentería, malaria y la orquitis (inflamación de los testículos) (1).

De otra parte se sabe bien de sus efectos fagocíticos, es decir del incremento en la presencia de células fagocíticas, células del sistema inmunológico que detectan y destruyen otras células dañinas del propio cuerpo como las cancerígenas (3). Estos hallazgos dan crédito a los usos tradicionales de la planta para resfriados, gripe y otras enfermedades infecciosas.

Según algunos estudios publicados por la revista inglesa Lancet, la acción del jengibre

contra las náuseas, alivia el mareo por movimiento y vértigo mejor que el tratamiento medicinal acostumbrado, el Dramamine. En este experimento, 36 voluntarios con historial de mareo por movimiento, tomaron 100 mg de Dramamine o 940 mg de jengibre en polvo (3 ó 4 cáps). Después se les sentó en mecedoras al comenzar a sentir náuseas. Las que tomaron jengibre duraron un 57% más tiempo que quienes tomaron Dramamine. Además los investigadores recomendaron cápsulas de jengibre no sólo para mareo sino para el malestar matutino del embarazo. Algunos especialistas lo recomiendan para las náuseas asociadas con la quimioterapia. Esto último en razón de que contiene algunas sustancias similares a las enzimas digestivas que descomponen la proteína

Una de sus principales propiedades es la gran habilidad para detener las congestiones intestinales

1. *Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Foods*, Leung, A. Y., p. 184
2. *Effects of Aqueous of Onion, Garlic, and Ginger on Platelet Aggregation and Metabolism of Arachidonic Acid in the Blood Vascular System: in vitro Study*, Srivastava, K. C., *Med: 13*: 227-35
3. *Effect of Phagocytic Stimulation on Experimental Tuberculosis of Guinea Pigs*, Goszy, E., *73*, p. 442-43
4. *Weiner's Herbal*, Weiner, MA., p. 89

Control de peso

Grabbers

No más gorditos

Hoy en día, el afán por bajar de peso es una de las necesidades urgentes de millones de seres humanos en el mundo, especialmente en las mujeres. La fórmula Grabbers es un excelente apoyo en la búsqueda de ese objetivo. La combinación está compuesta por silio, goma de guar, lecitina y pamplina.

El silio o zagaratona forma un gel en soluciones acuosas lo que lo convierte en uno de los elementos naturales más limpiadores del tracto gastrointestinal. Es, del mismo modo, muy importante en el control del colesterol y, por lo tanto de enfermedades cardiovasculares. El consumo diario de 10 a 20 mg de esta fuente de fibra puede llegar a reducir el colesterol de baja densidad en un 20% promedio entre 3 y 8 semanas de consumo ininterrumpido. El silio absorbe los ácidos biliares en el intestino delgado e impide que éstos sean reciclados por el mismo evitando que lleguen de nuevo al hígado. En ese orden de procesos, impide que tales ácidos biliares sean convertidos por dicho órgano en más colesterol LDL (1) junto al anterior, es importante destacar la presencia de la goma de guar, compuesto de polisacáridos solubles en aguas y no digeribles. Su función es mecánica, como en el mencionado caso del silio. La goma de guar se extrae de la endosperma fundamento de la semilla de una verdura leguminosa, camposia teragonolobus. Su combinación con el agua más el silio aumenta su volumen varias veces y termina siendo prácticamente una esponja dentro del conducto intestinal y gástrico (2).

Hasta aquí comprendemos la importancia de estas hierbas abultantes que se encargan de absorber ácidos biliares logrando una reducción notable del colesterol; sin embargo cuando está presente la lecitina, esta combinación adquiere importancia para el control de peso. La

lecitina es uno de los agentes lipotrópicos que pueden transportar o movilizar grasa y evitar o corregir la deficiencia de colina en un hígado grasoso. La acción continua de la lecitina aumenta la presencia de la colina que impide la formación de depósitos grasos en el cuerpo por control directo del hígado (3). La lecitina ayuda a dispersar las grasas de los

alimentos en el agua facilitando su expulsión del cuerpo, mucho más cuando se cuenta con la contribución de agentes abultantes y absorbentes como el silio y la goma de guar de este modo, los órganos vitales y las arterias son protegidos contra la acumulación de grasa mediante la inclusión de lecitina en el régimen alimenticio.

La fórmula Grabbers es un excelente apoyo para bajar de peso

No se debe dejar de mencionar que aliado de la lecitina, en la fórmula Grabbers o atrapa grasa, actúa *la stellaria media*, también conocida con el nombre de pamplina. Esta contiene un equilibrio especial de minerales y vitaminas y una variedad de otras sustancias tales como resinas, un surtido de glicósidos, flavonoides y aceites volátiles que se combinan para darle sus exclusivas propiedades. Del mismo modo que con la lecitina, la pamplina no permite la metabolización de las grasas en el hígado sino que contribuye a su eliminación. Pero aún más allá de lo anterior, esta hierba también posee propiedades supresoras del apetito. Se sospecha que la composición de sus ingredientes activos actúa sobre el nervio vago que conecta al estómago con el cerebro enviando

la información de llenura o vacío de tal órgano. Con base en los activos bioquímicos de la *stellaria* hay una señal bioquímica propiciada por la pamplina que llega al cerebro por el vago. Con ello los impulsos del apetito disminuyen y a través de efectos fitoquímicos se llega a controlar el apetito (4)

Así las cosas tenemos en Grabbers una fórmula especial de control de peso que impide la conversión de grasas en tejido adiposo en el cuerpo (gorditos) gracias a la acción combinada de los abultantes y los disolventes. Al no permitir la asimilación suficiente de grasa, el cuerpo se ve obligado a utilizar la que reserva en sus tejidos, logrando por medios naturales, reducción de peso y controlando el excesivo apetito.

1. *Cholesterol-lowering effects of psyllium hydrophilic mucilloid for hypercholesterolemic men*, Anderson, J. 1988; 148: 292
2. *Effects of Guar Gum on Blood Lipids*, Am J Clin. Nut., Khan, A., 2446-49
3. *Nutritional and Diet Therapy Dictionary*, Ensminger, A.,

Sistema Circulatorio

GTF Chromium

El cromo fué descubierto por el químico francés, Vauquel, en 1797 y es, desde entonces, considerado como un micronutriente esencial para el ser humano. Como adultos, los humanos contienen aproximadamente seis gramos diarios. El elemento se concentra principalmente en el cabello, el bazo, los riñones y los testículos. Se encuentra en concentraciones menores en el corazón, el páncreas, los pulmones y el cerebro (1) El consumo continuo de alimentos industrializados es el principal enemigo de la permanencia y ausencia del cromo en el organismo humano (2) El Consejo Nacional de Investigaciones en los EE. UU. recomienda el consumo diario de 200 mg; empero, su consumo promedio es una cuarta parte inferior a dicha estimación (3).

Desdichadamente mucho del cromo inorgánico que existe en el medio ambiente es más dañino que útil para el cuerpo. Solo el 1 % o menos de la ingestión dietética del cromo orgánico es absorbido por el cuerpo. Las sales inorgánicas son mal utilizadas en comparación con una forma orgánicamente enlazada de cromo presente en la levadura de cerveza (4). El compuesto nutricional denominado como GTF Chromiun posee una estructura molecular 25 veces más biodisponible que cualquier otra formulación que pueda existir en el mercado. Esto gracias a la relación orgánica que ofrecen elementos adicionales como el caso del nicotinato de cromo donde se hallan presentes la niacina y los aminoácidos glicina, ácido glutámico y la cistina. El nicotinato de cromo permite ser asimilado y metabolizado sin problemas de toxicidad como en el caso contrario del picolinato de cromo, cuyos niveles de absorción y permanencia son muy inferiores.

El cromo no trabaja por sí solo', sino en, colaboración con otras sustancias que controlan el metabolismo. A menudo se le

Sin él,
imposible
vivir

compara con una bujía que «enciende» la actividad enzimática hasta que se convierte en una actividad metabólica fuerte y vigorosa (4). Es un coadyuvante de la insulina, la cual es necesaria para la **utilización normal de la glucosa y la longevidad** (4). Como activador de ciertas enzimas, el cromo ayuda a sintetizar proteínas, lo que permite facilitar la reposición de células envejecidas por nuevas, aportando un **mantenimiento ideal al organismo en general** más aún cuando participa de la constante estabilidad de los ácidos nucleicos DNA y RNA en cada una de nuestras células. Esto indica la trascendencia del cromo en el mantenimiento saludable del cuerpo por largos años sin mayores pérdidas de energía durante los mismos, evitando a tiempo las enfermedades degenerativas de la edad. De hecho, las personas de más edad pueden llegar a tener sólo la mitad del cromo que tiene una persona joven. Finalmente, participa en la formación de ácidos grasos y colesterol benigno en el hígado (4).

El consumo excesivo de alimentos con poco cromo y ricos en carbohidratos, tales como la harina y el azúcar blancos pueden agotar rápidamente las reservas de cromo del cuerpo (1). Esto ocurre debido al estímulo excesivo tanto de la producción mineral de los tejidos como por su pérdida por medio de la orina (4). Las necesidades de cromo se vuelven mayores debido a las condiciones continuas de estrés.

Las mujeres embarazadas y diabéticas que parecen tener requerimientos importantes de cromo, podrían no ser capaces de sintetizar cantidades adecuadas de ese factor del

cromo inorgánico obtenido mediante un régimen alimenticio (4). Su necesidad es latente y urgente, mucho más en el periodo de gestación.

Los diabéticos poseen deficiencias de cromo de hasta un 500% con respecto a las personas normales y saludables (4). El cromo en las células actúa junto con la insulina a fin de permitir el acceso de la glucosa en cada célula. La glucosa es la mínima fuente de energía que requiere cada célula y es el resultado de la metabolización de todas las fuentes alimenticias de los azúcares que requiere el cuerpo. Una vez las enzimas atacan los azúcares finalmente los convierten en glucosa para que cada célula tenga la dosis energética necesaria. Una vez la glucosa entra en la sangre tiene que ser transportada por la hormona insulina y dirigida por ella a todas las células del cuerpo. Una vez establecido el contacto con la célula, el elemento que permite el ingreso de la glucosa a ella es el cromo. Podríamos pensar en él como la llave que abre la puerta de la célula. Sin ella es imposible entrar. La ausencia de cromo trae, por lo tanto graves consecuencias en el metabolismo ya que agrava aún más los problemas de la diabetes. Algunos investigadores calculan que dos de cada tres estadounidenses son hipoglucémicos o diabéticos (2). Cuando se agotan las reservas de cromo en el cuerpo, podría tomar tiempo para que estas deficiencias se manifiesten puesto que el cuerpo puede excretar insulina adicional para compensar la situación (4). Esta situación no es algo deseable ya que podría bajar los niveles de azúcar sanguíneo, aumento de

grasa dañina, arteriosclerosis y daño en las células del páncreas que segregan insulina (4)

Aparte de la diabetes, la deficiencia de cromo puede generar depósito de plaquetas en las paredes arteriales (4). El cromo esta totalmente ausente en personas que mueren por problemas cardiovasculares, mientras que siempre está presente en las aortas de personas que mueren en accidentes (4). Los altos niveles de grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos) también pueden ser causados debido a la ausencia de cromo, ya que ayuda a metabolizar las grasas en el hígado gracias a su indispensable ayuda en la síntesis de lecitina en el hígado.

Las cataratas, áreas borrosas en los ojos, también son causadas por la deficiencia de cromo (4). Sin suficiente cromo, los niños pueden exhibir retrasos en el crecimiento (4). Las personas con deficiencia de este mineral pueden ser más fácilmente víctimas de enfermedades cardíacas. Esto se debe al

metabolismo anormal del azúcar. Algo interesante es que los corazones obtenidos de personas fallecidas en países que tienen índices bajos de enfermedades cardíacas contenían varias veces más cromo que personas que murieron de igual modo en otros países (4).

Otros síntomas de su deficiencia generan impotencia, frigidez, poca resistencia a las infecciones, trastornos neurológicos y reducción de peso inesperado (4). Dos estudios han demostrado que el uso de suplementos de cromo aumenta la masa corporal en atletas y aficionados a la alterofilia (levantamiento de pesas) (5). El cromo también activa el centro del apetito en el cerebro y facilita el transporte de aminoácidos hacia el mismo, con lo que reduce el apetito. Es por lo tanto el GTF Chromium, un ingrediente esencial en las fórmulas de control de peso teniendo en cuenta la utilidad del cromo en la combustión de las grasas de acuerdo a lo expuesto anteriormente (6)

Ayuda a Sintetizar proteínas, lo que permite facilitar la reposición de células envejecidas por nuevas, aportando un mantenimiento ideal del organismo

1. *The Real Vitamin and Mineral Book*, Lieberman, S., p. 165-8
2. *The Prescription for Nutritional Healing*, Balch, J.F, p. 18-9
3. *Conversations on Chelation and Mineral Nutrition*, Ashmead, A.D., p. 83
4. *The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition*, Ensmingel; A.H., 196-202
5. "The Essentials of Chromium", *Whole Foods*, Ago. 1993: 66
6. *Mighty Metabolizers for Weight Loss, Better Nutrition for Today's Living*, 1991; 53: 12

Herbal Pumpkin

Poderoso antiparasitario

La fórmula Herbal Pumpkin, también conocida como Calabaza Herbal, contiene semillas de calabaza, nuez negra y manzanilla para acciones vermífugas. Los otros componentes (hojas de violeta, olmo americano, malvavisco, verbasco y cáscara sagrada) tienen propiedades laxantes, emolientes y demulcentes que ayudan a expulsar parásitos.

Las semillas de calabaza (cucurbita pepo) han sido utilizadas en casi todas las culturas para ayudar a remover los parásitos intestinales del cuerpo. El componente antihelmíntico parece ser un inusual aminoácido: el 3-amino-3-carbúnculo fue estudiado en 150 pacientes con diferentes tipos de infección intestinal, aún efectivo contra parásitos de carne de res y de cerdo, oxiuros y ascárides.

A fin de potenciar los efectos de las semillas de calabaza, se combina con la nuez negra (*Juglans nigra*). Esta fue usada por los nativos americanos y chinos para expulsar parásitos y gusanos. La acción de la nuez negra es astringente y vermífuga. Los componentes activos de la nuez negra son los taninos juglandina, juglone y ácido juglándico. Para acelerar el efecto de limpieza parasitaria la fórmula Calabaza Herbal incluye la Cáscara Sagrada (*Rhamnus purshiana*), la cual ha sido denominada en la farmacopea de los Estados Unidos como un laxante desde 1890. El efecto laxante también es incrementado al combinarse con la violeta.

De igual forma, la manzanilla (*Matricaria recutita*) contribuye a la efectividad de la fórmula a través de sus propiedades: carminativa, antiespasmódica, calmante suave, antiinflamatoria, antiséptica y anticatarral. Algunos físicos europeos han recomendado la manzanilla como un anthelmíntico, pero esta práctica no es común en los

Estados Unidos. Sus aceites volátiles tienen una esfera de acción bactericida y fungicida especialmente contra la bacteria Gram-positiva y *Candida albicans*.

La manzanilla potencia sus propiedades aliado del verbasco (*verbascum thapsus*) Contiene de 2 a 3% de mucílago (polisacáridos

que absorben agua), responsables de su acción demulcente (calmante del tracto Intestinal). Algunas veces al ganado se le da hojas frescas de verbasco para expulsar parásitos. Externamente, esta hierba es usada para tratar problemas epidérmicos causados por parásitos.

El olmo americano, ayuda a sanar y protege contra inflamaciones y ulceraciones del tracto gastrointestinal.

Entre tanto el malvasisco (*althea officinalis*) ha sido posicionado como un elemento curativo para casi todas las enfermedades. Esta hierba es un excelente demulcente, emoliente y laxante. Esta hierba importante contiene almidón, azúcar, pecticina y mucílago. El mucílago forma una capa protectora encima de las membranas mucosas. De esta forma, el malvasisco absorbe moco y toxinas, limpiando el cuerpo y mejorando la capacidad antiparasitaria de las hierbas que cumplen tal

objetivo en esta fórmula. Dicha capacidad se ve perfeccionada por la presencia del olmo americano (*ulma rubra*) en razón de que posee una esfera de acción demulcente, emoliente y nutriente. Esta hierba ayuda a sanar y protege contra inflamaciones y ulceraciones del tracto gastrointestinal. La abundancia del mucílago en la fibra de corteza del olmo americano es el responsable del efecto de la hierba.

1. *Medical Botany, Lewis, WH., p. 135* 2. *A Manual of Materia Medica and Pharmacology, Culbreth, D.M.R., p. 154*
3. *A Modern Herbal (Vol 1), Grieve, M., p. 842*
4. *Proceedings of the Society of Experimental Biology and Medicine, «Mechanism of blood pressure depression by allagic acid», Bhargava, U. C., 754*
5. *Journal of Pharmaceutical Sciences, «Antitumor activity of Junglas Nigra extractives, Bhargava, V.C., Westfall, B.A., 1968, 57 (10),*
6. *Spasmolytische Wirkung pflanzlicher carminativa, Forste 1; H., 591327-1333*
7. *Zhurnal Naturfoschung, 4b, 309, Neuwald, f: 309*
8. *Weiner 's Herbal, Weiner MA, p. 61*
9. *Inmuprophylaxe and terapie durch planzenpraeparate, Wagner H., 24, 1282-89*

HRP-C

Combatiente antiviral

En años anteriores un médico especialista en medicina tradicional China, Dr. Wenwei Xie, viajó desde Pekin, China, a los Estados Unidos como parte de un proyecto de investigación relacionado con el herpes simple.

Las pruebas de laboratorio del Cleveland Metropolitan General Highland View Hospital y del Case Western Reserve University, demostraron que la fórmula herbal del Dr. Xie reducía el conteo de disoluciones virales en más de un 50% sin presentar toxicidad; sin embargo, los investigadores no pudieron aislar ninguno de los constituyentes activos de las hierbas de manera que se pudieran convertir en medicamentos. Por ello, después de dos años de pruebas, informaron al Dr. Xie que su fórmula funcionaba, pero que «sólo estamos interesados en medicinas más no en hierbas» (1). Después de estos intentos fracasados, el Dr. Xie decidió ofrecer su exclusiva fórmula antiviral a la compañía más importante en distribución de hierbas de alta calidad en el mundo.

El nombre chino de esta fórmula («Kang Weng») significa «contra el mal febril». El autor de esta fórmula la recomienda para las personas con debilitamiento de energía del cuerpo y disminución de las defensas del cuerpo para resistir elementos patógenos virales.

De acuerdo a su propia indicación, hay personas más urgidas de consumir el producto, sobre todo aquellas afectadas por el nivel de estrés y angustia de la sociedad moderna: **fiebre con escalofríos, dolor de cabeza, dolor general en el cuerpo, cansancio, inapetencia, sabor amargo en la boca, pulso débil (o también fuerte)** (1).

Esta combinación especializada de hierbas chinas sirve de

inmunoestimulante, tónico y antiviral. Le da al cuerpo la mejor capacidad biológica de reaccionar más rápido a la agresión viral, mejorar la respuesta del cuerpo al estrés, reducir inflamaciones glandulares linfáticas, especialmente de amígdalas- y proteger al hígado de venenos orgánicos comunes. Es muy útil en infecciones, especialmente las virosis como la influenza (gripas fuertes), hepatitis, adenitis y amigdalitis y por supuesto, herpes. El doctor Xie también lo recomienda para las personas que padecen una función disminuida del sistema inmunológico y están sufriendo de infecciones o personas que han usado antibióticos por largos periodos de tiempo sin haber tenido suerte en controlar sus infecciones (1).

La combinación incluye hierbas como el diente de león (Pu Gong Ying) el cual contiene compuestos amargos que mejoran la eficacia de las funciones eliminatorias y desintoxicantes del cuerpo en combinación con la raíz escutelaria (Huang Qin) que además reduce la permeabilidad capilar e inflamaciones. El diente de león restaura las funciones hepáticas gracias a su contenido de sodio orgánico, especialmente diseñado por la naturaleza para mejorar la química biliar y digestiva. Sus propiedades encuentran un complemento ideal con la verdolaga (Ma Chi Jiang), una planta mucilaginoso que disminuye la presencia de detritos en el intestino gracias a que sus compuestos activos absorben múltiple cantidad de esas toxinas, efecto potenciado por la raíz pinellia (Jian Ban Xia). Esta hierba también es rica en ácidos grasos que estimulan la circulación sanguínea y linfática.

Cuando el aparato cardiolinfático moviliza su circulación, el cuerpo tiene la facilidad de extraer los microorganismos aislados en los ganglios, causantes de infecciones. Al juntarse con elementos desintoxicantes diuréticos, la fórmula facilita la velocidad de recuperación del organismo ya que más rápidamente se libera de sus enemigos ocultos y debilitadores.

A la hora de actuar la verdolaga, su mejor apoyo está en el índigo (Da Qin Ve) que contiene compuestos amargos los cuales reducen las inflamaciones linfáticas y eliminan mayor cantidad de líquidos en el cuerpo debido a su riqueza en potasio, el mineral que permite el equilibrio de fluidos del cuerpo y facilita la eliminación de toxinas, y por lo tanto interviene en la reducción de la fiebre junto con el flaspierbal (Bai Jiang Tao), la ya mencionada escutelaria, que activa las funciones protectoras del bazo en la producción de más defensas orgánicas, palo de canela, catalizador de estafórlilula, es decir, el elemento que transporta más rápido los principios activos de las otras hierbas, inmejorable para incrementar la movilidad linfática y respiratoria- y la antiséptica raíz de bupleuru (Chai He). Este último no sólo incrementa la desintoxicación del cuerpo a través del hígado y los riñones, sino de la piel también.

Esta combinación oriental de hierbas posee un ingrediente que adapta al cuerpo a condiciones extremas de estrés: el ginseng siberiano (Ren Sheng), estimulante del sistema inmunológico bajo condiciones nerviosas adversas. Es bien sabido como los estados

mentales depresivos y angustiantes impiden una mejor actitud de parte del sistema inmunológico. Con esta hierba, la fórmula

HRP-C permite que el cuerpo no disminuya su potencial defensivo, aun en condiciones mentales y nerviosas difíciles (2).

1. *Nature's Field, especial 1994, p. 12*
2. *Nutritional Herbology, Pedersen, M., p.82*

Korean Ginseng

Máxima Potencia

El ginseng coreano es considerado como una verdadera panacea cuyos usos son de espectro e historial ampliamente reconocido tanto en ambientes folclóricos como científicos. De hecho el *panax ginseng* es la planta más ampliamente reconocida en la medicina tradicional. *Panax* en griego quiere decir “curalotodo”. La forma humana que poseen las raíces de esta planta permitieron creer a los herbalistas del “Dogma de las Firmas” que tal antropomorfismo indicaba su capacidad para mejorar cualquier órgano del cuerpo¹. Ciertas costumbres históricas con relación a esta planta indican que los médicos chinos probaron el *panax* como un tónico (especialmente después de enfermedades prolongadas) y como afrodisíaco².

El *panax* no es generalmente usado como un agente terapéutico para el tratamiento de alguna enfermedad en particular. Empero es empleado con suma frecuencia como un profiláctico (previene enfermedades) para aumentar en forma no específica la resistencia a varios estímulos y ambientes de influencia somática. Al incrementar dicha resistencia se disminuye la disposición o susceptibilidad del cuerpo para muchas carencias de salud. Condiciones particularmente combatidas por el ginseng son la amnesia, el mareo, dolor de cabeza, cansancio, convulsiones, impotencia, vómito, reumatismo, disentería, pérdida de apetito, dificultades con el embarazo y el parto, hemorragia interna, sangrado nasal y varios tipos de cáncer.

Aparentemente la calidad del *Panax* es tan confiable como la compañía que la produce. Varios experimentos examinaron diversos productos de Ginseng Coreano y hallaron que 54 de ellos eran completamente fraudulentos (no tenían los principios activos correspondientes), mientras que el 25% de esos productos finalmente no contenían nada de ginseng a pesar de lo mencionado en la etiqueta³.

Sin embargo si el producto es de alta calidad y digno de confianza, existen diversos beneficios de salud en una suplementación de *Panax*.

Los componentes activos del Ginseng Coreano son llamados “ginsenósidos” (triterpenos saponinos). La Comisión E Alemana aprobó al *Panax* como un tónico para combatir **estados de apatía y debilidad, pérdida de energía, falta de concentración y fragilidad en la convalecencia**⁴.

El *Panax* ha sido muy bien estudiado. Varios de esas investigaciones han encontrado que actúa sobre el sistema nervioso central, endocrino e inmunológico. El metabolismo se incrementa haciendo que los efectos del estrés disminuyan considerablemente⁵.

Investigadores hallaron que el Ginseng Coreano **mejora la energía** durante el ejercicio⁵. Esta planta también demostró **aliviar la ansiedad** con efectos comparables a los del Diazepam. En ratones dormidos, la cantidad de horas de vigilia y onda corta durante el sueño fue monitoreado durante 48 horas con privación alimenticia. Aquellos que fueron tratados con el *Panax* experimentaron fluctuaciones que fueron menos prominentes⁷. Los investigadores concluyeron que el ginseng puede tener un efecto estabilizador en las **perturbaciones del sueño**. También los componentes del Ginseng Coreano tenían **actividad analgésica** potenciadora de los efectos de medicamentos populares como la aspirina y la pentazocina. En el mismo estudio se comprobó que esta planta tiene un significativo efecto inhibitor de **comportamientos agresivos** en personas con ese tipo de actitud⁸.

Otro estudio clínico, empleando **pacientes masculinos** con diferentes problemas de **fertilidad**, administró el *Panax* a dichas personas. Los resultados del mismo permitieron observar un importante incremento en el conteo de espermatozoides en el líquido seminal con mayor movilidad y testosterona libre⁹. Ratas macho adultas alimentadas con una dieta que incluía el 5% de la misma en ginseng coreano durante 60 días, experimentaron un incremento significativo de los niveles de testosterona en su sangre¹⁰. Un extracto de ginseng también estimuló la síntesis de ADN y proteína en pruebas de laboratorio. En tal observación científica se comprobó también cómo los principios activos del *Panax* (ginsenósidos) produjeron efectos neurogénicos que lograron relajar los cuerpos cavernosos del miembro masculino. Esto permite a la sangre fluir libremente y producir una **erección más rápida**¹¹.

El *Panax* también tiene efectos en los músculos. Cuando los científicos provocaron daños en las mitocondrias de células del miocardio más deterioro en la contracción muscular cardíaca, el ginseng fue capaz de retrasar los efectos del menoscabo muscular inducido¹². Otro beneficio es su influencia en el **colesterol**. En pacientes con el colesterol alto, la administración oral de ginseng redujo los niveles de **triglicéridos** y colesterol total. Al mismo tiempo el colesterol de alta densidad (HDL) —el colesterol bueno— fue incrementado con el consumo del *Panax*. A ratones de laboratorio a los que se les alimentó con una dieta muy alta en colesterol de baja densidad —el colesterol malo— posteriormente recibieron dosis diarias de ginseng.

El contenido hepático de colesterol y triglicéridos en dichos ratones decreció mientras los niveles de fosfolípidos beneficiosos se incrementó¹³.

El agua y fracciones de alcaloides del ginseng pueden reducir el daño a las células causada por los rayos gama, especialmente en el ADN. El ginseng puede también jugar un papel fundamental en la reparación o regeneración de células afectadas¹⁴. Experimentos *in vitro* en células de la médula espinal de ratones de laboratorio demostró capacidad de síntesis de proteína, grasa y ADN inducido por extractos del *Panax*. Adicionalmente, fracciones insolubles de etanol en esta planta mostraron **efectos antitumorales** actuando como un **inmunomodulador** de glóbulos blancos en el bazo generando mayor capacidad de acción en las KC, células naturales asesinas. De hecho, a estos ratones se les administró un extracto acuoso del ginseng por espacio de 5 ó 6 días experimentando una in-

tensificación en la formación de anticuerpos y en la actividad de células naturales asesinas¹⁵.

Un estudio con 14 hombres voluntarios que tomaron idénticas cantidades de alcohol fue comparado con otro masculino que ingirió bebidas embriagantes. Al final del estudio se demostró que los consumidores del ginseng tuvieron de 32 a 51% menos de trazas de etílico en su sangre con respecto a los que no consumieron de la misma¹⁶. En otro estudio con ratones envejecidos, tratamientos subcrónicos con extractos del *Panax* mejoraron la orientación espacial cognitiva¹⁷. Otras pruebas experimentales sometieron con diferentes modelos de estrés a ratones de laboratorio. El ginseng proveyó buena protección a los animales expuestos a electrochoques, golpes, incidencia de convulsiones tónicas y exposición al calor. La adaptación a la fatiga y la resistencia incrementada fue también demostrada en ratones alimentados con *Panax*¹⁸.

El *Panax* es empleado comunmente como un profiláctico (previene enfermedades) para aumentar en forma no específica la resistencia a varios estímulos y ambientes de influencia somática

1. Lawrence Review of Natural Products: *Ginseng Monograph*. St Louis, MO: Facts and Comparisons, 1990
2. The Wild Rose Scientific Herbal, Calgary, Alberta: Wild Rose College of Natural Healing 1991
3. Hitler, V.E., Herbs of Choice. New York, NY: Pharmaceutical Products Press, 1974:171

4. *Herbal Drugs and Pharmaceutical*. Bisset, N.G.. Stuttgart: Medpharm Scientific Publishers.
5. Murray, M.T., *The Healing Power of Herbs*. Rocklin, CA: Prima Press 1995:265
6. Bhattacharya, S.K. Mitra, S.K. "Anxiolytic Activity of Panax Ginseng roots: an experimental study." *J. Ethnopharmacol.* 1991; 34(1): 97-92
7. Lee, S.P.; Honda, K.; Rhee, Y.H.; Inoue, S. "Chronic Intake of Panax Ginseng extract stabilizes sleep and wakefulness in food deprived rats". *Neurosci Lett.* 1990; 111(1-2): 217-221.
8. Mitra, S.K.; Chakraborti, A.; "Neuropharmacological Studies on Panax ginseng". *Indian Exp. Biol.* 1996; 34(1): 41-47
9. Salvati, G.; Marcellini, L.; Paolini, P.; De Nucco, I.; Pepe, M.; Re, M.; "Effects of Panax ginseng C.A. Meyer Saponins on Male Fertility". *Panminerva Med.* 1996; 38(4): 249-254
10. Fahim, M.S.; Fahim, Z.; Harman, J.M.; Clevenger, T.E.; Mulleins, W.; Hafez, E.S.; "Effects of Panax ginseng on Testosterone Level and Prostate in Male Rats". *Arch. Androl.* 1982; 8(4): 261-263
11. Chen, X.; Lee, T.J.; "Ginsenosides-induced nitric oxide-mediated relaxation of the rabbit corpus cavernosum". *Br. J. Pharmacol.* 1995; 115(1): 15-8
12. Toh, H.T.; "Improved Isolated Herat contractility and mitochondrial oxidation alter chronic treatment with Panax ginseng in Rats." *Am. J. Chin. Med.* 1983; 11(1-4): 96-101.
13. Yamamoto, M.; Kumagari, A.; Yamamura, Y. "Stimulatory Effect of Panax Ginseng Principles on DNA and Protein Synthesis in Rats Testes". *Arzheimeittelforschung* 1997; 27(7): 1404-05
14. Kim, S.H.; Cho, C.K.; Yoo, S.Y.; Koh, K.H.; Yun, H.G.; Kim, T.H.; "In vivo Radioprotective Activity of Panax ginseng and diethyldithiocarbamate". *In vivo* 1993; 7(5): 467-470
15. Jie, Y.H.; Cammisuli, S.; Baggiolini, M.; *Immunomodulatory Effects of Panax ginseng C.A. Meyer un the Mouse*". *Agents Actions* 1984; 16(3-4): 386-91
16. Lee, F.C.; Ko, J.H.; Park, J.K.; Lee, J.S. "Effects of Panax ginseng on Blood Alcohol Clearance in Man". *Clin. Exp. Pharmacol. Physiol.* 1987; 14(6): 543-46
17. Nitta, H.; Matsumoto, K.; Shimizu, M.; Ni, X.H.; Watanabe, H.; "Panax ginseng Extract *Im* proves the Performance of Aged Fisher 334 Rats in Radial Maze Task but not in Operant Brightness Discriminated Task". *Biol. Pharm. Bull.* 1995; 18(9): 1286 ñ 1288
18. Banerjee, U.; Izquierda, J.A.; "Ati-stress and Antifatigue Properties of Panax ginseng. Comparisson with Piracetam". *Acta Physiol. Lat. Am.* 1982; 32(4): 277-285

Aromaterapia

Lavander Fine

Su nombre viene del latín “lavare”, que significa limpiar. La lavanda tiene muchas propiedades, es un calmante natural para el sistema nervioso, actúa como analgésico, y es un antibiótico efectivo. La lavanda tiene efectos antiespasmódicos, antisépticos, cicatrizantes, diurético, repelente de insectos, anti-migrañas, emenagogo, hipotensor, expectorante y antirreumático.

Desde hace más de 5000 años la lavanda tiene una tradición bien establecida como remedio popular. Su aceite esencial huele limpio y fresco, permeando el ambiente con un agradable aroma que relaja y estimula simultáneamente. Es uno de los aceites esenciales terapéuticos más versátiles con propiedades antidepresivas, sedantes, calmantes y equilibrantes.

La Lavándula angustifolia, por su nombre científico, es considerado un aceite maravilloso por su versatilidad, su fragancia dulce y que evoca paz. Se ha usado tradicionalmente por sus efectos equilibrantes y calmantes, es excelente para todo tipo de piel y puede usarse tópicamente sin disolver pues tiene el poder de penetrar en el cuerpo rápidamente.

La lavanda actúa como un adaptógeno que refuerza el balance a todo el sistema nervioso central. Otros usos incluyen beneficios para la piel, el cabello y los sistemas inmunológico y circulatorio.

Es útil para personas que sufren de insomnio o jaquecas, con altas cargas laborales y situaciones de estrés, también para personas que suelen cargar rencores y traumas de la infancia.

Lavandula angustifolia, también conocido como Lavender Fine tiene un gran contenido de esteroides que proveen calma y balance al

**El aceite
más versátil
del mundo**

sistema nervioso, no contiene olor a alcanfor como la mayoría de los aceites de lavanda que además son estériles y carecen de efectos terapéuticos.

El Aceite Lavender Fine es traído de la Provincia Haute en el sur de Francia. Es sembrada con semillas tomadas de plantas salvajes cultivadas a grandes alturas. Tiene una corta temporada de cosecha y se saca de plantas que no producen demasiado aceite, pero su calidad bien vale el esfuerzo. La calidad del Lavender Fine está asegurada por la AOC (Designación de Origen Controlada). Certificación usualmente reservada para vinos y alimentos, la certificación AOC protege a los consumidores de imitaciones y

productos adulterados. Cada cosecha de Lavender Fine tiene una certificación AOC y además es inspeccionada y analizada científicamente por un panel de expertos del ministerio de agricultura de Francia. El aceite de lavanda que no tiene la certificación AOC impresa en la botella, no es genuina: *Lavandula angustifolia*.

Entre los beneficios tópicos de la lavanda se encuentra su poder para cicatrizar heridas y quemaduras, el pie de atleta, la caspa, el eczema y la soriasis. Es un excelente remedio contra los granos, ampollas, forúnculos, infecciones por hongos y para atenuar las estrías de la piel. Es un tónico capilar y combate la alopecia.

Aromaterapia

Lemon Oil

El Aceite Esencial de Limón ha sido sumamente utilizado para tratar enfermedades infecciosas, la fiebre y la malaria en España y otros países de Europa. El aceite de limón reduce la fiebre y detiene hemorragias. Tensa y tonifica los tejidos y suaviza la piel. A nivel emocional, su aceite es refrescante y estimulante, combate la depresión, elimina sentimientos de miedo y ayuda en la toma de decisiones.

El citrus limonium (nombre científico), es uno de los aceites más ricos en vitaminas entre ellas vitamina C y vitamina A. Contiene además terpenos (limoneno, felandreno, pineno, sequiterpenos, citrol, citronelol, linelol, acetatos de linalol y geraniol). La esencia es obtenida presionando la parte exterior del pericarpio o corteza de la fruta y son necesarios 4000 limones para obtener 1 Kg de aceite esencial.

La concentración mental y la buena memoria son estimulados en países como Japón colgando limón o haciendo aspersion de éste aceite esencial en los cubículos de las oficinas mejorando el rendimiento de los empleados pues también estimula la mente y alivia algunos de los síntomas del estrés.

Entre otros beneficios se encuentra que reduce la presión sanguínea ayudando en casos de hipertensión, alivia dolores producidos por várices y arteriosclerosis, combate la anemia apoyando la producción de glóbulos rojos, estimula la actividad del riñón y el hígado, combate la fiebre reduciendo la temperatura corporal, refuerza las uñas, quita verrugas y callos e inhalado detiene la hemorragia nasal.

Advertencia: puede irritar la piel sensible, en este caso utiliza una cantidad reducida o diluido. No se debe aplicar sobre la piel si se va a exponer al sol, puede ocasionar manchas.

Asepsia y
control
mental

Sistema digestivo y circulatorio

Liquid Chlorophyll

Un legado de la naturaleza

Se ha dicho que el secreto de toda la vida en esta tierra, tal y como nosotros la conocemos, depende del proceso especial que solo las plantas son capaces de ejecutar. Este proceso es denominado fotosíntesis. Todo lo que la verde planta tiene que realizar con el fin de manufacturar alimento, es absorber la luz del sol y tomar agua, más los minerales por medio de la raíz y el aire a través de sus hojas. Usando la energía que proviene de la luz solar, la sustancia verde de las plantas (llamada clorofila) convierte el agua y el bióxido de carbono en azúcar combinada con los minerales provenientes del suelo. Estos compuestos finalmente se convertirán en lípidos, proteínas, vitaminas, almidones y todos los elementos nutricionales que el hombre requiere para sostener la vida.

La mayoría de los animales viven del alimento producido por las verdes plantas. Incluso aquellas que carecen de clorofila, (como los hongos, los champiñones, el moho, las bacterias, etc.) también tienen que depender del alimento que proviene de este pigmento de las plantas.

Aunque fue casi cerca de un siglo atrás cuando por primera vez los químicos, lograron extraer el pigmento verde de algunas de las plantas, fue solo desde 1913 cuando el químico alemán Richard Willstätter hizo las deducciones correctas acerca de la función de la clorofila en la vida humana. Él concluyó que toda la energía proviene del sol y las plantas, quienes por sí solas, poseen el secreto para capturar la potencia de la luz solar y, por ende, transmitirla a nosotros. En el maravilloso proceso de fabricación de la clorofila, por medio de las células vegetales, está contenida la fuerza vital del crecimiento y el desarrollo. Los hechos deducidos por el Dr. Willstätter fueron dramáticos y aun desconcertantes por la novedad científica

que ellos representaban. «La molécula de la clorofila posee una asombrosa semejanza a la de la hemoglobina, el pigmento rojo que se haya presente en la sangre humana. Esta sustancia carmesí es un compuesto de átomos de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno agrupados alrededor de uno de hierro. El pigmento verde de la naturaleza es un tejido similar de átomos, a excepción de la pieza central que no es de hierro sino de magnesio».

Este descubrimiento fue verdadero desafío para la imaginación y genio de los científicos por cuanto hasta ese momento se desconocía por completo la utilidad médica que la clorofila podía tener. Buscando respuestas adecuadas en esa dirección, Emile Burgi, médico afamado de Berna, Suiza, se dedicó a la tarea de investigar las propiedades terapéuticas del nuevo Potosí de la salud que apenas se estaba dando a conocer en el mundo. Sus

resultados, registrados en el hospital estatal de su ciudad de origen, produjeron grandes satisfacciones no solo profesionales sino también en pro de la salud de sus pacientes. Con toda la seguridad que garantizaba sus estudios clínicos, el Dr Burgi anotó en sus conclusiones personales al respecto: «La clorofila debe recomendarse específicamente como ayuda irremplazable para combatir la anemia de varias clases, para mejorar la condición general de la salud, para fortalecer la acción cardiaca, como un reductor importante de la presión alta. En casos de bloqueo al corazón, infartos al miocardio, etc., asociadas con la presión anormal (debido a la presencia de arteriosclerosis) la administración de la clorofila mejora considerablemente la salud del sistema circulatorio ya que revitaliza las células del corazón mediante una alta dosis oxigenante. De manera adicional, estimula el peristaltismo, acelera la desintoxicación intestinal y actúa como un gran diurético.

La Clorofila es recomendada como ayuda irremplazable para combatir la anemia de varias clases, para mejorar la condición general de la salud y para fortalecer la acción cardiaca

La clorofila en oídos, nariz y garganta

E. Bircher, investigador científico, dice: «La clorofila mejora las funciones del corazón, influye en el sistema muscular, el intestino, el útero y los pulmones. Ella incrementa el bási-

co intercambio de nitrógeno en el cuerpo, y por esa razón provee al organismo sus incomparables propiedades estimulantes». El Dr. Benjamín Gurskin, Director del Departamento Experimental de Patología del famoso Templo Universitario de Filadelfia, Estados Unidos, publicó en 1.955 un artículo acerca

de la clorofila en el *American Journal of Surgery*. En su artículo, el doctor Gurskin reportó sus propios experimentos y los de sus colegas asociados. Dos de ellos, los Drs. Redpath y Davis, eran otorrinolaringólogos (especialistas en oídos, nariz y garganta). Estos médicos trataron a más de mil pacientes que oscilaban en edades desde los 5 hasta los 90 años. Los cuadros patológicos presentados en ellos, mostraban una gran variedad de enfermedades como influenza, catarros agudos, amigdalitis, rinitis, infecciones en la garganta y sinusitis.

El Dr. Gurskin, comentando con sus copartícipes de la experimentación con la clorofila, escribió acerca de esto: «Es interesante notar que no hubo ningún caso registrado en el que no tuviera lugar una reacción curativa»

Los resultados vistos en sus propios pacientes fueron tan satisfactorios a tal punto que en sus posteriores trabajos médicos nunca dejaron de prescribir «el verde mágico de la naturaleza».

La clorofila y la piel

«El Dr. Carrol Wright, profesor de dermatología del Templo Universitario de Filadelfia, usó la clorofila en forma de ungüento para tratamiento de diversas enfermedades de la piel, obteniendo magníficos resultados con las úlceras crónicas. Adicionalmente reportó positivas reacciones en aquellos pacientes que padecían de impétigo.

De esta misma universidad también procedieron dos estudios con los Drs. Langley y Morgan los cuales reportaron sus experiencias

en 40 pacientes a quienes aplicaron esta sustancia. Estas personas sufrían de distintos tipos de afecciones en la piel y fueron sometidas a un programa especial de consumo tanto interno como externo de la clorofila. Una de las conclusiones más gratificantes que los Drs. hallaron en los tratamientos, fue la prodigiosa habilidad para aliviar el escozor y el ardor por quemaduras, lo más sorprendente fue la recuperación en la piel de estas personas. Pero el efecto fisiológico en la piel infectada fue tan dramático como el alivio producido en el escozor y las quemaduras. Un 80% de esos pacientes fueron «clínicamente curados».

La clorofila y los dientes

El Dr. Homer Junkin del Hospital Paris, (de Paris, Illinois) electrificó al gremio de profesionales dentales con el anuncio de una exitosa terapia para acabar con los problemas de piorrea severa mediante un intensivo uso de la clorofila líquida. Este método consiste en inyectar el líquido dentro de las encías para que el combate antiinfeccioso tenga confrontación directa con los poderosos carotenoides de la clorofila. Según las conclusiones dadas por los estudios clínicos, el Dr. Junkin afirma que la enfermedad desaparece en un término inferior a los 30 días. «Las encías reducen su inflamación por completo» comentó, y «empezaron a gozar de absoluta higiene oral».

Usos internos de la clorofila

En Marzo de 1.950, el Dr. Howard Wescott reportó que cuando la clorofila era tomada

internamente en adecuadas cantidades, se eliminaban los malos olores del cuerpo incluyendo el mal aliento. Su reporte fue la conclusión de un largo estudio experimental con sus propios pacientes.

Los resultados de estos análisis mostraron que la clorofila especialmente preparada, redujo de forma notable el mal olor transpirante debajo de las axilas cuando se suministraba en dosis que iban de 65 a 200 mgs.

En un interesante libro titulado «Chlorophyll Nature's Green Magic» el Dr. Theodorre M.

Rudolph aconseja el uso de la clorofila para diversos casos así: Para laringitis, tonsilitis y amigdalitis, aconseja usarla en forma de gargarismo mezclando una parte de clorofila con 9 de agua caliente; para gastritis y úlceras deben tomarse dos cucharadas del líquido verde en medio vaso de agua caliente; para la colitis, enteritis y otros problemas del colon el consumo de la clorofila no debe faltar. Teniendo en cuenta que ninguna cantidad de clorofila consumida es tóxica, ella aún puede usarse para fortalecer los órganos femeninos, arteriosclerosis, hipertensión, artritis y desintoxicación.

Loclo

Bajo colesterol

La combinación Loclo incluye una serie importante en fuente de fibra. De hecho, es poseedor de los dos tipos conocidos de ella, la soluble e insoluble, y es hoy por hoy, uno de los elementos vitales en el mantenimiento de la salud por la nutrición. A través de diversos estudios hemos llegado a conocer la trascendencia de su consumo. El estudio más importante en el tema ha sido el de Dennis Burkitt en 1960. A través de dichos estudios científicos se logró determinar que las personas ciudadinas padecían de mayor deficiencia de fibra. En esa dirección, el estudio Burkitt logró comprobar de forma fehaciente que la ingesta de fibra inferior a los 30 gramos puede ocasionar múltiples enfermedades tales como hemorroides, apendicitis, colitis ulcerosa, síndrome de colon irritable, diverticulitis, colesterol alto, enfermedades cardiovasculares y cáncer en el colon (1).

La base del Loclo es el psyllium y la pectina de manzana. En cuanto al primero, sabemos muy bien que absorbe en el agua de 8 a 14 veces su peso en contenido de toxinas, convirtiéndose en una masa gelatinosa. El salvado de psyllium contiene de 10 a 30% de mucílagos los cuales atraen grandes cantidades de agua (2) .

Entre tanto la fibra proveniente de la manzana es añadida al psyllium, la avena, goma de guar y la acacia, complementos de mucílagos y fibra a fin de potenciar la capacidad conjunta de limpiar el colon y aliviar los problemas antes mencionados. De igual manera, el Loclo contiene también una base antioxidante vegetal que mejora la capacidad protectora del producto, teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de hoy en día para prevenir el cáncer.

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos sintetizar los usos especializados del producto de la siguiente manera:

1. Ayuda a disminuir el estreñimiento y acelera el tránsito intestinal
2. Previene enfermedades cardiovasculares (reduce el colesterol)
3. Beneficia en el tratamiento de la diabetes e impide formación de venas varicosas
4. Combate la obesidad (disminuye la sensación de hambre)
5. Previene el cáncer del colon y otras enfermedades intestinales
6. Tiene poder desintoxicante y elimina bacterias nocivas del intestino y remueve los residuos que se acumulan en él, además evita las hemorroides.
7. Reduce la concentración de generadores del cáncer del propio cuerpo como los ácidos biliares.
8. Acelera el pasaje de alimentos a través del cuerpo, lo que hace que el contacto de las sustancias carcinógenas con las células del cuerpo sea limitado.
9. Disminuye la circulación de estrógenos en la sangre, uno de los factores generadores del cáncer de seno.

Hoy por hoy es uno de los elementos vitales en el mantenimiento de la salud a través de una buena nutrición

1. *Como Alcanzar la Longevidad, Scala, J., 129-150*
2. *The Encyclopedia of Natural Common, Leung, A. I.-; 427*

LBS II

Una limpieza completa

El colon es una columna fundamental en el feliz desempeño fisiológico del cuerpo. Un descuido en su mantenimiento puede traer graves consecuencias a la salud humana, incluyendo la muerte.

Pensando en esa situación, una de las fórmulas herbales más completas que podemos tener al alcance de la mano es el LBS II. Una combinación de hierbas laxantes fuertes y plantas protectoras, delicadas y calmantes, que buscan el punto de equilibrio entre limpieza y suavidad con el intestino. Juntas mejoran la eliminación fecal, aumentan la producción de enzimas digestivas, ofrecen una tonificación saludable al tracto digestivo y estimulan el crecimiento de bacterias benignas en el colon.

Sin dudarlo, el principal ingrediente en la fórmula de limpieza intestinal LBS II es la cáscara sagrada. Su nombre científico es *rhamnus purshiana* y se ha destacado, desde tiempos inmemoriales, por su facilidad para estimular las secreciones de los intestinos gracias a los antraquinones de los que está principalmente compuesto.

En el cuerpo, los antraquinones libres permanecen en los intestinos. Primero causan una secreción activa de electrolitos y agua del lumen del intestino delgado. Entonces los antraquinones reducen su absorción del intestino grueso. Posteriormente son absorbidos en el colon, circulan en la sangre y estimulan un centro nervioso en la parte más baja de los intestinos, lo que aumenta la peristáltica colónica, es decir los movimientos musculares de las haustras para lograr una evacuación intestinal más rápida. La durabilidad de la acción peristáltica de esta hierba amarga es de seis a ocho horas (1). A su vez la cáscara sagrada estimula secreciones estomacales y hepáticas logrando dar una mejor química digestiva y evitando que, a posterior, el colon vaya a sufrir aún más las consecuencias de

digestiones incompletas (2). Lo anterior es mejorado dentro de la misma fórmula ya que, con la cáscara sagrada, la mahonia, berberis aquifolium, estimula aún más la secreción biliar con las propiedades antibacterianas que son de gran apoyo a las funciones del colon según se anota a continuación.

No se puede pasar por alto la importancia de cáscara sagrada para reducir la presencia de bacterias dañinas en el colon, grampositiva y gramnegativa, causantes de múltiples malestares alérgicos que pueden llegar a determinar debilitamiento en el sistema inmunológico (3) junto a la cáscara sagrada, otro elemento de importancia en el aumento de la función desintoxicante del colon es el palo de bañón, rhamnus frangula, mucho más fuerte aún que la cáscara, el cual da mayor volumen al colon, aumentando la presión y por lo tanto, el peristaltismo colónico. Se agrega también el trébol rojo, trifolium pratense, de efectos laxantes suaves, con propiedades alterativas, las que permiten darle al cuerpo facultades de mejoría paulatina autónoma, y antitumorales intestinales gracias a la bioactividad de cuatro de sus compuestos (4). Junto con los anteriores, el ruibarbo turco juega un papel similar gracias a su complejidad química de antraquinones y taninos bien estudiada: alivia el estreñimiento también por secreciones intestinales y estimula la producción de la bilis.

Para contribuir a un proceso de limpieza completo, tanto la cáscara sagrada como el palo de bañón, reciben el apoyo del jenjibre, especialista carminativo (mejora la digestión aumentando la presencia de sustancias similares

a las enzimas digestivas) que a su vez, estimula la eliminación de gases, uno de los factores acumulativos más graves en el origen de múltiples males del colon, incluyendo el cáncer. Al eliminar los gases, el intestino grueso reduce notablemente la presencia de activos tóxicos que en un momento dado van a ser causal de pólipos Intestinales y daños en las paredes del colon.

Uno de los ingredientes atenuadores de la fórmula LBS II es el regaliz, glycyrrhiza glabra, una hierba con cuyos compuestos elimina los efectos severos de las hierbas amargas laxantes sin disminuir las propiedades limpiadoras de los mismos. Además el regaliz es excelente para generar suavidad a las paredes y mucosas gastrointestinales lo que hace más suave la acción eliminadora de detritos acumulados (3) aunado a la presencia de la gramilla colorada, agropyron repens, que también actúa como un demulcente, es decir que suaviza el tracto gastrointestinal por su contenido de mucílagos, de paso aumentando la absorción de detritos intestinales.

Por último, el pimiento rojo, capsicum annum, estimula la producción de jugos gástricos que mejoran la apropiación de nutrientes y también contribuye con la cáscara sagrada a la destrucción de bacterias dañinas del intestino (5).

No olvide que los principales ingredientes activos de la cáscara y el palo de bañón son excretados por medio de la leche materna, por lo tanto, las mujeres embarazadas o que están amamantando deben evitar su consumo, o por lo menos restringirlo (6).

L

1. *The Scientific Validation of Herbal Medicine*, Mowery, D.8., p. 57
2. *The Wild Rose Scientific Herbal*, Willard, I, p. 314
3. *The Way of Herbs*, Tierra, M., p. 275
4. *The Healing Herbs*, Castleman, M., p. 297
5. *Weiner's Herbal*, Weiner; MA, p. 57
6. *Herbs of Choice*, Tyler; VE., p. 314

Sistema digestivo

LIV-A

El hígado debe emplearse constantemente con el fin de desempeñar las funciones por las cuales fue fabricado. Quizás la secreción de la bilis sea la más importante. Este fluido que se almacena en la vesícula biliar es liberado justo en el momento en que la digestión requiere de sus servicios, ya que de ella depende la buena calidad y pronta fijación de las grasas en el organismo después de descomponerla en pequeños glóbulos.

Sin descuidar estas labores, también el hígado interviene en la absorción de las vitaminas solubles en grasas -es decir las vitaminas A, D, E, F, y K y en la asimilación del calcio. Además convierte el betacaroteno en vitamina A'. A propósito esa es la razón por la cual los productos NSP -que traen betacaroteno- asimilan muchísimo mejor esta vitamina en mayores cantidades sin producir toxicidad: el betacaroteno se acumula prolongadamente en el hígado hasta el momento en que las necesidades demanden presencia de vitamina A. Pero más allá de lo anterior, la bilis también estimula el movimiento intestinal, que evita el estreñimiento.

Una vez que los alimentos absorbidos han pasado a la corriente sanguínea a través de la pared intestinal, se dirigen al hígado conducidos por la vena porta. Los nutrientes tales como la vitamina A, B 12, y D salen de la corriente sanguínea y se almacenan en el hígado para uso futuro. Estas sustancias se utilizan para las actividades diarias y para los tiempos de mucho estrés físico. Además, el hígado desempeña un papel importante en el metabolismo de las grasas, en la síntesis de los ácidos grasos a partir de los aminoácidos (principales estructuras que forman las proteínas) y azúcares, en la producción de lipoproteínas (moléculas asociadas de proteína y grasas) y en la combustión de las grasas para producir energía. Finalmente,

Protege tu
hígado

este órgano convierte el exceso de alimento en grasa que luego es transportada a los tejidos grasos del cuerpo para su almacenamiento, provocando aumento de peso y obesidad.

Cuando se trata de filtrar la sangre en el cuerpo, ningún otro órgano es más importante que el hígado en el cumplimiento de esa labor. Por ejemplo, en el metabolismo proteínico y la fermentación bacteriana de los alimentos, aparecen ciertos residuos tóxicos como el amoníaco los cuales deben ser eliminados por el hígado. Pero aparte de eliminar el amoníaco del organismo, este órgano también mezcla las sustancias tóxicas tales como los desperdicios metabólicos, residuos de insecticidas, drogas, alcohol y químicos con otras menos tóxicas. Posteriormente los riñones excretan estos compuestos de desecho. Esto último nos lleva a una conclusión: para tener una buena función hepática, también es necesaria una función renal adecuada.

Sin embargo, la que más puede afectar al hígado, más allá de los venenos, insecticidas, alcohol y drogas, son dos cosas: primero, una dieta inapropiada; segundo, el exceso de comida. Estos dos últimos factores implican una mayor carga para el hígado, la que resulta en fatiga hepática, en cuyo caso el hígado no puede eliminar apropiadamente las sustancias dañinas antes de que ingresen a la corriente sanguínea.

Teniendo en cuenta estos antecedentes, la combinación especializada para la limpieza del hígado, incluye una gama específica de hierbas para este vital órgano, las cuales le dan a este producto importantes propiedades para la salud en general.

Estas se destacan por ser de carácter colágeno, es decir, tienen la capacidad natural de aumentar la producción de bilis en el hígado. Esto tiene relevancia ya que las sustancias tóxicas fabricadas en un intestino grueso perezoso van a parar en gran medida al hígado, la que intervendrá en la conformación de aquel tipo de bilis tan corrosivo que produce severos trastornos digestivos que se pueden llegar a acumular en los tejidos hepáticos. Esto redundará en una descarga importante y necesaria para el hígado. Al inducir un aumento de bilis ocurre la consecuente desintoxicación intestinal. También el Liv-A es un producto que aumenta el flujo de orina. El Diente de León y el Perejil (Liv-A) actúan como antiespasmódico y analgésico gracias a que su perfil nutricional nos muestra una dosis diaria de sodio orgánico (202 mg.). Esta condición habilita al hígado para que pueda equilibrar el PH biliar con la que descongestionaría al sistema digestivo.

La responsabilidad de estas propiedades recae sobre la variedad de hierbas que contiene el producto: diente de león, perejil, cola de caballo, liverworth, black cohosh, cardo bendito, birch, raíz de angélica, manzanilla y genciana.

Del diente de león son muy reconocidas sus facultades desintoxicantes en el cuerpo. En lo atinente al hígado, es sabido que la inulina, un compuesto mucilaginoso de esta planta, absorbe gran cantidad de toxinas y bacterias dañinas. Sumado a su gran contenido de betacaroteno, uno de los mejores combatientes de los enemigos del hígado, se pueden explicar mejor sus virtudes de desintoxicación

que, en compañía del sodio y potasio que contiene, forma una llave maestra de la limpieza.

El segundo del Liv-A es el Perejil, una planta que gracias a un maravilloso compuesto volátil-la miristicina- permite al cuerpo eliminar los desechos que arranca el Diente de León del hígado, para luego eliminarlos fácilmente por vía urinaria. En otras palabras este es un matrimonio perfecto, recibido con brazos abiertos en el hígado: uno limpia y el otro desecha.

Sin embargo, no nos podemos olvidar del resto de componentes del producto, la cola de caballo, en auxilio del perejil, apoya al sistema urinario y al sistema digestivo. Aparte de ello, su contenido muy alto de cromo, un microelemento esencial para la salud del páncreas, descarga al hígado de la inadecuada saturación de insulina en el cuerpo, lo cual puede desencadenar una terrible crisis diabética. El líverworth contiene alcaloides astringentes que aumentan la producción de bilis, haciendo que cualquier presencia de cálculos vesiculares tienda a desaparecer. El cohosh negro es dueño de ciertos compuestos amargos los que actúan como

calmantes de los músculos lisos del cuerpo. Los órganos del sistema digestivo están estructurados por ellos. Esto indica que esta planta mejora la tensión que se puede acumular alrededor de estos órganos ganando un gran alivio. El papel del cardo bendito consiste en propiciar un ambiente aséptico (higiénico) al hígado con lo que las demás hierbas de la combinación tendrían mayor espacio para actuar. El Berro, como toda hierba aromática, ejerce una influencia dilatadora de la mucosa gástrica permitiendo que haya suficiente distensión como para realizar una digestión correcta. Esto, aparte de aliviar dolores estomacales, sin duda alguna, mejora las funciones del hígado. Esto último incrementado por la cooperación de la raíz de angélica y la manzanilla -de características sedantes que incrementan el fluido gástrico y disminuyen la acumulación de gases tan venenosos para el hígado. Importante anotar también que la manzanilla es rica en niacina y magnesio, dos nutrientes indispensables para la asimilación de los ácidos grasos en el hígado. Por último, la genciana y el goldenroot descollan por la forma como logran desplazar los cálculos vesiculares, deshaciéndolos y eliminándolos por vía colónica.

Sistema Glandular

M-G

Nutrición glandular

La tecnología moderna, más que comodidades, ha traído serios problemas al hombre, muchas veces de carácter insoluble. Uno de los factores que definitivamente marca la pauta en el deterioro de las condiciones humanas de vida plena es el de la alimentación. No sólo es el consumo de alimentos industrializados y de cocción rápida el que se ha encargado de ello. Estos, por demás decirlo, son verdaderos antinutrientes. Para que el cuerpo los pueda metabolizar, es necesario sacar las reservas nutricionales del mismo a fin de evitar el mayor daño posible proveniente de su consumo. En otras palabras, en vez de aportar nutrientes al cuerpo se los quita con el posterior y consecuente deterioro que de ello se desprende. No siendo suficiente lo anterior, también los suelos de cultivo aportan su cuenta en la malnutrición del hombre hoy. Las modernas técnicas agropecuaria repletas de fungicidas y pesticidas han arrojado como resultado una disminución notable en el perfil alimenticio de los alimentos naturales tan familiares en nuestra mesa.

El consumo esencial de oligoelementos -micronutrientes- ha descendido a niveles promedio inferior a lo mínimo requerido. El resultado más notorio es el incremento en las enfermedades cardiovasculares, inmunorrespiratorias y del metabolismo. Estas últimas han afectado sobremanera al sistema glandular. Siendo que las glándulas endocrinas del cuerpo -tiroides, pituitaria, páncreas, suprarrenales y gónadas- requieren un aporte esencial de micronutrientes, los resultados en salud desmejorada no se dejan esperar por mucho tiempo.

La fórmula Master Gland es una combinación nutritiva herbácea diseñada para proveer apoyo mineral general a todo el sistema glandular. Por medio de sus componentes específicos contiene muchos

nutrientes conocidos por sus beneficios en las funciones glandulares endocrinas. Este producto ayuda a restaurar las reservas minerales del organismo que se han agotado por las causas anteriormente mencionadas.

En primer lugar provee un apoyo nutricional de mayor asimilación que el promedio de productos homólogos. Esto en razón de que los mismos vienen en suspensión coloidal natural, que es la forma más asimilable de un suplemento alimenticio como este. La suspensión coloidal es un estado más que ofrece la naturaleza, diferente al líquido, gaseoso y sólido. Por la forma como están contruidos molecularmente son favorecidos sus procesos digestivos sin mayores inconvenientes.

Además, debemos tener en cuenta la alfalfa, de rico contenido de proteínas, ácidos grasos, provitamina A y vitaminas E, B 1, B2, C, D y K. Su principal propiedad es la de purificar la sangre convirtiéndose prácticamente, en el de mayores efectos tonificantes del cuerpo (1).

En ese mismo orden encontramos al perejil, el diente de león y los espárragos de alto contenido de aceites volátiles, flavonoides y furocumarinos los cuales incrementan la apropiación de los micronutrientes. Son ricos aportantes en calcio, hierro, carotenos y ácido ascórbico todos necesarios en la protección y mejoramiento nutricional del sistema glandular (1). Los espárragos son ricos e importantes en su contenido de asparagina que le da capacidad al organismo de incrementar sus procesos autónomos de recuperación de la salud.

Es menester hacer alusión al quelpo como

ingrediente central en este primer objetivo del MG. Debido a que crece en el mar, puede cosechar muchos elementos naturales ausentes en las plantas terrestres debido a las bajas concentraciones de estos elementos en el suelo. Uno de sus principales compuestos nutricionales es el yodo, muy conocido por sus efectos especiales en el sistema endocrino, especialmente la tiroides. Estimula la producción de varias hormonas como la tiroxina, entre otras- que son fabricadas a partir de ese oligoelemento.

Amén de la tiroxina, la tiroides influye directamente en los niveles de colesterol en la sangre, el incremento del metabolismo y mayor capacidad para aumentar la combustión de la grasa (2). Esto explica su importancia en la combinación de productos para bajar de peso.

En segunda instancia, el MG promueve mejor energía para el metabolismo al fortalecer las glándulas tiroides, suprarrenales y páncreas. Esta función de la fórmula es promovida inicialmente por el regaliz, cuyo principal ingrediente activo, la glicoricina ayuda a la conversión de dicho compuesto en glucosa, fuente primaria de energía en el cuerpo (3). También participa en el control de azúcar en la sangre, junto con el diente de león y el manganeso agregado, gracias a que apoyan las células beta del páncreas, encargadas de la producción de insulina.

Asociado al regaliz está el ginseng siberiano cuyas propiedades tónicas han sido atribuidas a sus constituyentes principales llamados eleuterósidos (4). Esta hierba, junto con la

esquizandra, tiene la capacidad para adaptar al cuerpo a condiciones adversas como el calor, el ruido, el movimiento, el aumento en el volumen de trabajo, el ejercicio físico, el cansancio mental y por supuesto, el estrés (4).

Juntos, el ginseng y el regaliz forman una excelente combinación tonificadora del cuerpo. La esquizandra ayuda sinérgicamente a mantener la vitalidad y el equilibrio del sistema nervioso central, trabajando en equipo con el calcio y el potasio. Esto indica que la conjunción de hierbas en el MG aumenta los reflejos, da más resistencia física y rendimiento en el trabajo más una determinada reacción positiva para combatir las depresiones (5).

En auxilio a las mencionadas habilidades está el ácido pantoténico (vitamina B5), vital para la producción de esteroides y cortisona en la glándula suprarrenal. Las grasas, los carbohidratos y las proteínas se convierten en energía usando la B5. Siendo un elemento esencial, puede ser de gran ayuda contra la depresión y la ansiedad. Es más fácil para esta fórmula trabajar fisiológicamente en ese sentido ya que, además, cuenta con la cooperación de la lecitina. Este lípido contiene principalmente colina, muy importante para la transmisión de impulsos eléctricos entre las neuronas. Lo anterior significa que acelera la agilidad del pensamiento en el cerebro e incide en la mejoría de la memoria y muchas funciones cerebrales. Es, aun, fundamental para la fabricación de hormonas en el cuerpo.

En tercer lugar, el MG protege la salud y la función general del sistema glandular

mediante ingredientes antioxidantes e inmunoestimulantes.

A la cabeza de esta función está el partenio, poderoso elemento natural para estimular la descongestión linfática y las infecciones que debilitan los órganos del cuerpo. Participa en ese tipo de acción el tomillo, destructor de bacterias dañinas, la esquizandra, el ginseng, que impide el descenso en el conteo de células de defensa en la sangre, en asocio con los bioflavonoides de limón los que aumentan la protección antioxidante, la actividad antibiótica y anticancerígena, y la utilización de la vitamina C-(6) y el betacaroteno, que aumenta la inmunidad, combate infecciones, retarda el envejecimiento y es antioxidante.

También se conjugan las fuerzas nutricionales activas de la vitamina E y el manganeso, esenciales en la actividad inmunológica del cuerpo para prevenir el cáncer, y, adicionalmente, la reducción de riesgos cardiovasculares, reparación de tejidos, mantenimiento de la presión arterial y protección a los ojos.

Por otra parte, la inclusión de otros ingredientes naturales refuerza el tercer aspecto funcional del MG, desde el punto de vista del desempeño del aparato reproductor femenino y masculino.

El dong quai contiene compuestos aromáticos y amargos que participan en el control de los dolores abdominales, también controlados por la acción astringente sobre los músculos suaves y de control de descargas de sangre que aporta la nuez negra, y la amenorrea. La raíz de uvaduz, siendo diurética,

también participa en el control de infecciones del tracto urinario y de los órganos del aparato reproductor. Finalmente, con el fin de mejorar las funciones sexuales, tanto masculinas como femeninas el equipo

formado por el ginseng siberiano, la ésquizandra, el dong quai y el zinc mejoran el funcionamiento de la próstata y el buen desempeño de los órganos sexuales.

1. *Nutritional Herbology*, Pedersen, M., 71-73
2. *Metabolic Aspects of Health*, Shcutte, K., 283-90
3. *British Herbal Compendium*, 204
4. *The Healing Power of Herbs*, Murray, J., 314-20
5. *Weiner's Herbal*, Weiner, M., 91
6. *Prescription For Nutritional Healing*, Bach, J.

Mega Chel

Nutrición de todo el corazón

Dos de cada tres hombres fallecen de arteriosclerosis en una u otra forma. La Comisión de Expertos en la Prevención de las Enfermedades Coronarias de la Organización Mundial de la Salud, es el primer cuerpo científico que estableció la relación causal que existe entre la alimentación y los ataques al corazón. También ha introducido algunos cambios en sus recomendaciones. En el pasado recomendaba que se consumieran carnes magras: pollo y pescado, en lugar de carnes rojas. Sigue con esa recomendación, pero pone énfasis en que se debe consumir en poca cantidad, y no precisamente como el plato principal.

La Sociedad Intersocietaria para los Recursos Relativos a las Enfermedades Cardiovasculares declara que: ... *La salvación es en gran medida un asunto de decisión personal.* Es la elección de nuestro estilo de vida lo que determina nuestro riesgo de fallecer prematuramente de un ataque al corazón. El factor de riesgo más importante en la causa de las enfermedades cardiovasculares es nuestro régimen alimenticio. Según el doctor John A. Scharffenberg de la Universidad de Loma Linda, es esto lo que produce elevados índices de lípidos (colesterol, triglicéridos) en la sangre. Los japoneses por ejemplo, tienen más hipertensión arterial que los norteamericanos, fuman más que estos últimos pero tienen sólo el 25% de los ataques al corazón que tienen los habitantes de Estados Unidos. La causa es que su índice de colesterol en la sangre, es de sólo 180 mg/dl (miligramos de colesterol por decilitro de sangre) comparado con el promedio norteamericano de 210 mg/dl. Su régimen alimenticio es mejor que el de los países occidentales.

Los doctores Finlayson (patólogo) y Mackinnon (médico general) supervisaron en 1989 un estudio para determinar la incidencia

actual de las enfermedades al corazón a través de los años, Sus hallazgos fueron los siguientes:

1855-1900	1 muerte al año por cada 22 mil personas
1900-1925	5 muertes al año por cada 22 mil personas
1925-198	535 muertes al año por cada 22 mil personas

Lo que más les sorprendió en este estudio fueron ciertos hechos simultáneos al lapso de la investigación llevada a cabo en Inglaterra y que fueron factores incidentes en las estadísticas:

1. En 1910 la comercialización del tabaco por cuenta de muchas compañías de cigarrillos elevó considerablemente las cifras de consumidores especialmente en los hombres.
2. También en 1910 la harina blanca reemplazó a la harina de trigo y poco a poco el consumo de los almidones y harinas se fue haciendo masivo.

Este trabajo investigativo, en cierta medida, podría legitimar la siguiente teoría: estos dos cambios en el estilo de vida de las personas fueron los responsables del incremento del 600% de muertes por cada 22000 habitantes en lo que va corrido del siglo XX desde que este se inició hasta hace una década. A esto se fueron sumando otros factores nutricionales que, con el paso de la modernidad, aumentaron las enfermedades cardiovasculares. El doctor Scharffenberg los

enumera así: el colesterol en los alimentos, las grasas saturadas de origen animal, la obesidad, la sal, la carencia de fibra, el azúcar, los pasabocas entre comidas, la carencia de vegetales en la dieta, el alcohol y el café.

La quelatación oral contraataca

Frente a ese mar de errores de estilo de vida cometido por las personas, es imposible evitar enfermedades de este tipo. Para tratar de enfrentar dicha situación, debemos empezar por hacer cambios en el diario vivir. En esa dirección, interviene con mayor tino la fórmula Mega Chel, que consiste en emplear una técnica fomentada por el autor, el doctor Kurt Donsbach, denominada quelatación oral, brevemente explicaremos en que consiste:

Al principio del problema de arteriosclerosis, un radical libre invade una célula del músculo de la capa media de las células de la pared de las arterias. Cuando las células comienzan a multiplicarse de manera desordenada por la acción de dichos explosivos microscópicos (radicales libres), las células T. (equipo celular investigativo del cuerpo) hacen sonar la alarma con el mensaje de la existencia de células anormales, entonces, la glándula del timo es informada de la necesidad de producir anticuerpos para controlar a los intrusos.

Si estos anticuerpos protectores han de ser fuertes, tenemos que poseer un timo fuerte y los ingredientes y nutrientes necesarios para producirlos. El extracto del timo ha probado a través de los años que mejora la función de este órgano inmunológico. Este planteamiento

únicamente refuerza la habilidad del cuerpo para resistir los cambios indeseados producidos por los ataques de los radicales libres. Por simple sentido común se puede apreciar que si podemos prevenir la formación de radicales libres, hemos dado un gran paso en la eliminación de la arteriosclerosis. Para potenciar aún más los efectos de eliminación de compuestos nocivos en la sangre, la fórmula Mega Chel emplea a fondo una megadosis de vitaminas y minerales para que el cuerpo las use mediante quelatación oral que equivale a la eliminación de compuestos sanguíneos dañinos por vía urinaria.

La fórmula Mega Chel

Podríamos mirar un poco más en detalle qué función cumplen los principales compuestos del producto:

Vitamina A: Estimula al timo para aumentar su tamaño permitiendo mayor producción de anticuerpos.

Vitamina E: Protege al cuerpo de los radicales libres.

Vitamina C: Estimula la producción de una enzima llamada LPL la cual actúa como un detergente en la pared arterial.

Vitaminas B-1, B-2, Niacina. Acido Pantoténico, 8-6,PABA: Todos son nutrientes antioxidantes que trabajan en equipo, los cuales ayudan al cuerpo de una forma u otra a inhibir la formación de radicales libres. Esto evita la aparición de ciertas sustancias muy tóxicas en la sangre.

Colina y Metionina: agentes que evitan la inadecuada asimilación de grasa en el sistema circulatorio. Selenio y zinc: destruyen radicales libres de manera conjunta.

Cisteína: permite la eliminación por vía urinaria de todos los compuestos nocivos que dañan las arterias.

Aceites de pescado: es un ácido graso importante para prevenir que las plaquetas en la sangre se unan y así lleguen a formar coágulos sanguíneos. Estos podrían taponar prematuramente las arterias, producirían ataques al corazón y apoplejías.

Bayas de espino: una hierba cardiotónica que aporta fuerza al músculo cardiaco.

L-Camitina: no solo disminuye los niveles de grasa en la sangre dramáticamente sino que también fortalece el corazón y lo hace más saludable.

Ginko Bilova: tiene la habilidad de aumentar el oxígeno en los tejidos.

CoQ 10: reduce la angina, mejora la función cardiaca.

Germanio: aumenta el oxígeno en las células y disminuye los síntomas de deficiencia de oxígeno tales como los latidos irregulares y la angina.

Un producto se conoce por el efecto que tiene en aquellos que lo usan. La fórmula que acabamos de describir ha llegado a ser reconocida mundialmente por los beneficios que tiene para aquellos con enfermedades

cardiovasculares. Debido a que cada función de nuestro cuerpo depende del sistema circulatorio, no sorprende que muchas

condiciones que no están ligadas al corazón también mejoran después del uso del producto.

1. *British Herbal Pharmacopoeia» 74.75*
2. *Heart Disease, Kurt Donsbach, 1981*
3. *Clinical Investigato 1; 1993., II:s55-s59*
4. *A Report on Chelation, Whole Foods, 1985, feb*
5. *Prescription for Nutritional Healing, Balch, J., 1990: 326*
6. *Conversation on Chelation and Nutritional Mineral, Ashmead, H., 320, 326,*

Morinda Juice

De la Polinesia a tu salud

A principios del siglo pasado, un prominente científico ruso -a la vez botánico, biólogo y fisiólogo- desarrolló una serie de trabajos de investigación celular tendientes a esclarecer los procesos vitales de la inmunología humana. Sin saberlo, el doctor Ilya Ilich Mechnikov estaba aportando las explicaciones básicas del porqué un arbusto perenne de 4 a 6 metros de altura, originario de Malasia, Polinesia y Australia, bautizada desde tiempos inmemoriales por los adelantados de la expansión imperial portuguesa y española como la Mora de la India, sería objeto de tanta atención, cien años después.

Sus hallazgos científicos constituyeron un paso fundamental hacia el objetivo que él tenía en mente desde un principio: usar con sabiduría los principios de la medicina más para prevenir que para combatir enfermedades. En un contexto médico como el de entonces, proyectar la prevención como prioridad era visto como una osadía; sin embargo, sus conceptos hoy cobran una validez sin igual que perfectamente explican el valor nutricional, preventivo y combativo de la *Morinda citrifolia* en el cada vez más dramático espectro de la salud del mundo de hoy.

Destruir o ser destruido

Dichos conceptos se basan en una premisa sencilla: la unidad biológica más básica del cuerpo humano es la célula. Todas las funciones y procesos vitales de ella son análogamente idénticos a los del cuerpo humano. En otras palabras, lo que a ella la afecte en un nivel micro, repercutirá en el cuerpo en una dimensión macro (1).

La célula como entidad biológica requiere de mecanismos fundamentales de defensa que le permitan mantener su equilibrio vital. Para lograrlo, tiene que emplear con eficiencia toda una serie de

mecanismos autónomos que le otorguen inmunidad frente a una amplia gama de enemigos microscópicos aportados por los parásitos que derivan en multitud de bacterias, virus y hongos (2). Finalmente, cuando ha de enfrentarse a ellos, sólo queda una alternativa: o los destruye o se deja destruir por ellos. En últimas, y dicho en forma esquemáticamente simple, el mejor medio con el que cuenta cada una de nuestras células son las enzimas. Estas son hábilmente usadas en el mundo celular para destruir a sus enemigos más próximos, los que, si les dejara ganar terreno, son los que pueden degenerar la salud del cuerpo humano (1).

El panorama de este importante aporte explicativo nos indica que una célula, al operar enzimáticamente contra sus mortales opositores, o destruye a sus enemigos, o ellos terminan por destruirla a ella. Al trasladar lo anterior a un plano macro, encontramos que el papel del aparato digestivo en la capacidad inmunológica es trascendental para el éxito en materia de salud de cualquier persona. De hecho, esto nos indica que el 65% de toda la mecánica químico-biológico-inmunológica reside en el sistema gastrointestinal (1). Es allí donde comienza el cuerpo a defenderse: la primera línea de defensa del organismo (3)

Tres propiedades fundamentales de la morinda

Justo allí es donde la *Morinda* entra a participar en forma notable dado los constituyentes activos que posee. Por un lado tiene una gama impresionante de terpenos tres de los cuales han sido ampliamente identificados

por sus derivados químicos: el ácido caproico y el ácido caprilico. Estos en combinación tienen un margen antibacterial importantísimo ya que poseen una significativa acción contra el *Escherichia coli*, la *Salmonella typhi*, *Shigella paradysenteriae* y el *Staphylococcus aureus* (4), cuatro poderosísimas bacterias causantes de diversos desórdenes no sólo gástricos sino inmunológicos y de otros sistemas (2)

En segundo lugar, el fruto de la *Morinda* es de un generoso contenido de ácido ascórbico (5) y por último, también ha sido ligada a la síntesis de la valiosa xeronina en el cuerpo, el cual tiene implicaciones de salud muy importantes en general en asocio con los alcaloides de los cuales también es rica la *Morinda*. Esta asociación biológica genera componentes orgánicos de contenido de nitrógeno que pueden reaccionar con los ácidos para conformar las sales y que son la base de muchas medicinas (4).

Una vez se consuman todos estos compuestos integrados por la naturaleza en la *Morinda*, los efectos nutricionales y de incremento enzimático, propiciado por la síntesis de xeronina que generan los principios activos anteriormente mencionados, comenzarán a hacerse notar muy rápidamente: incremento de energía, reacción inmunológica, sensación de bienestar. Al fin y al cabo las enzimas son el factor fundamental de la vida, ya que sin ellas no existiría la misma. Cuando el cuerpo pierde enzimas gracias a la ingestión de sustancias tóxicas (alimentos industrializados mayormente) y la presencia de parásitos, bacterias, virus y hongos, la salud se deteriora inmediatamente (2)

Contra el cáncer

Un estudio conducido por la Universidad de Hawai en 1994 cita la actividad anticancerígena de la *Morinda citrifolia* en contra del cáncer del pulmón. Un grupo de científicos de la citada universidad usaron como especímenes a ratones vivos para probar las propiedades medicinales del fruto contra el carcinoma pulmonar de Lewis, que fue transferido a tejidos pulmonares. Los ratones que no fueron tratados murieron entre los nueve y los doce días. Sin embargo, dándoles constantemente una dosis diaria del jugo de *la Morinda* prolongó sus vidas significativamente. Cuando mucho, la mitad de estos ratones vivieron más de cincuenta días (60).

Las conclusiones de la investigación han indicado que los constituyentes químicos del jugo indirectamente actuaron desarrollando la habilidad del sistema inmunológico a confrontarse con la enfermedad masiva invasora, impulsando la actividad macrófaga o linfocítica. Evaluaciones posteriores han arrojado la teoría de que los constituyentes químicos únicos de *la Morinda* iniciaron el desarrollo de la actividad de las células T, una reacción que puede explicar la habilidad de esta fruta para tratar una variedad de enfermedades infecciosas (6)

Por otro lado, en el Japón, estudios similares sobre los extractos de las plantas tropicales han encontrado que el damnacantol, otro *componente* activo de esta planta, es capaz de inhibir las funciones de las células K-RAS-NRK, las cuales son consideradas precursoras de ciertos tipos de cáncer (7).

De acuerdo a las teorías del doctor Heinicke, la cadena de xeronina encontrada en el jugo de la *Morinda* tiene la habilidad de «ayudar a curar varias manifestaciones de enfermedades tales como el cáncer, la senilidad, artritis, presión sanguínea alta o baja» (8). Se han encontrado investigaciones que la *Morinda* alivia el dolor de las coyunturas asociado con las enfermedades artríticas. Uno de los eslabones del dolor artrítico puede ser la inhabilidad de completa y apropiadamente poder digerir las proteínas, las cuales forman depósitos de cristales en las coyunturas. La habilidad de *la Morinda* para impulsar la digestión proteica a través del desarrollo de las funciones enzimáticas permite eliminar este fenómeno particular de la formación de depósitos (9).

Acción inmunoestimulante y antiartrítica

Por otra parte, debido al factor antibacterial y antiparasitario, *la Morinda* es de alto beneficio ya que según hallazgos de la doctora Clark en los Estados Unidos, la artritis también deriva de la presencia de parásitos y bacterias que pueden atacar las coyunturas (2)

También son destacados los estudios que comprueban su capacidad inmunoestimulante. Los componentes bioactivos de la planta, combinado en porciones separadas, han demostrado la habilidad de inhibir muchas cadenas diferentes de bacterias. Hay reportes que apoyan la eficacia de esta planta para acortar la duración de ciertos tipos de infecciones. Esto puede explicar el porqué **la Morinda** es usada comúnmente para tratar

el resfrío y la gripe (9). Además de lo anterior, los alcaloides han sido capaces de impulsar la fagocitosis, el proceso en el que ciertos glóbulos blancos llamados macrófagos atacan y literalmente digieren organismos infecciosos. Es interesante que la acción antitumoral de *la Morinda* ha sido descrita como respuesta de estímulo de la células T del sistema inmunológico .

Mejor digestión

Los componentes de la *Morinda* también poseen la habilidad de mejorar la absorción, asimilación y uso de nutrientes vitamínicos y minerales. La presencia de la proxeronina inicia el incremento de la xeronina en el tracto intestinal lo cual permite a las paredes intestinales un determinado incremento efectivo en la apropiación de nutrientes, especialmente de aminoácidos. A su vez, este proceso da inicio a una progresión sinérgica nutricional que se extiende a todos los sistemas del cuerpo (9).

No sólo mejora la nutrición sino que, en sí, es un aportante nutritivo. Los ácidos caproico y caprílico que contiene son ácidos grasos. Estos dos ácidos son responsables del fuerte olor de la fruta. En conjunto, la *Morinda* es un alimento sumamente nutritivo. Muchas culturas polinesias, tanto pasadas como presentes, usan la fruta como alimento básico. Casi todos los aborígenes del Pacífico Sur han usado la fruta abundante para sobrevivir durante épocas de hambre. Los soldados durante la Segunda Guerra Mundial aprendieron de los polinesios que vivían en las islas a comer la fruta para mantener la fuerza (9).

Hipertensión y cerebro

En 1993, investigadores de la Universidad de Hawai aislaron el compuesto escopoletina de la *Morinda citrifolia*. La importancia de la escopoletina radica en su valor medicinal. Esta es una de las sustancias que, según los estudios citados (4), probablemente se fusiona con la serotonina, un químico importante que se encuentra en el cuerpo humano. Los demás compuestos que se fusionan con la serotonina en el jugo de *Morinda* aún no han sido aislados, pero se sabe que existen debido a la extremadamente alta habilidad del jugo para fusionar la serotonina en pruebas de laboratorios.

Por sí sola, la escopoletina ha producido hipotensión en pruebas de laboratorio (4). La escopoletina dilata los vasos sanguíneos permitiendo el paso de sangre más rápidamente, lo cual da como resultado niveles de presión sanguínea más bajos. Además, se ha comprobado que la escopoletina mata una variedad de especies bacterianas y se la considera como eliminadora del hongo *Pythium* sp.

En la escopoletina también se han observado propiedades antiinflamatorias e inhibitoras histamínicas. Estas propiedades se asocian con los numerosos informes de tratamientos exitosos de la artritis y las alergias con la *Morinda*. El descubrimiento de la escopoletina en la *M. citrifolia* coincide con otros estudios que demostraron que la *Morinda* produce una baja consistente y reproducible de la presión sanguínea en perros anestesiados. También se ha comprobado mediante estudios que esta fruta contiene

propiedades analgésicas o aliviadoras del dolor en forma natural.

Algunos científicos franceses de la Universidad de Meets informaron que ciertos ratones a los cuales se les administró esencias de la raíz de noni mostraron una cantidad considerablemente reducida de contorsiones y retorcimientos (espasmos). Otro grupo de ratones a los cuales se les administró la raíz, tuvo un mayor tiempo de reacción a una plancha caliente.

La escopoletina no sólo tiene propiedades medicinales propias, sino que es además uno de los compuestos químicos dentro de la fruta del noni que se fusiona con la xeronina, un componente necesario que se encuentra en las plaquetas del cuerpo humano, en el forro del tracto digestivo y en el cerebro.

El laboratorio de la Universidad de Hawai en Manoa, probó los extractos de otras ocho plantas medicinales y ninguna tuvo un efecto tan dramático en su funcionamiento al receptor de xeronina como lo tuvo la Morinda.

La importancia de que el jugo de noni se fusione con la xeronina se puede ver mediante el examen de la función de la xeronina en el cuerpo. En el cerebro, la serotonina actúa como un neurotransmisor y como precursor de una hormona llamada melatonina. Se cree que la serotonina juega un papel importante en actividades tales como el sueño, la regulación de la temperatura, el hambre y la

conducta sexual. Además la falta de serotonina se ha visto implicada en varios problemas, incluso migrañas, depresión y hasta la enfermedad de Alzheimer.

Contra el dolor

Existen diversas teorías acerca de cómo la Morinda alivia el dolor. El Dr. Heinicke piensa que el alivio del dolor es provocado por la xeronina. Para el Dr. Schechter, la Morinda le permite al cuerpo curarse a sí mismo, aliviando así el dolor.

El Dr. Heinicke ha recopilado datos que concuerdan con el hallazgo que la xeronina ocupa un sitio adyacente en los receptores de la endorfina. Cualquiera que sea la razón, los doctores y los otros profesionales de la salud consultados piensan que la Morinda ayudó al 87 % de los pacientes que padecían de dolor.

En el Laboratorio de Farmacognosia de la Universidad de Meets de Francia, detectaron cómo la Morinda tiene un efecto analgésico central. En pocas palabras, el efecto que tiene esta fruta polinésica sobre el cerebro es el de aliviar el dolor en todo el cuerpo. La Morinda resultó en un 75% tan eficaz como el sulfato de morfina para aliviar el dolor (10)

En definitiva, la Morinda citrifolia se constituye, hoy por hoy, en una de las fuentes de salud más importantes de la que podemos echar mano para mejorar nuestra condición de vida en forma considerable y segura.

La Morinda...un valor nutricional, preventivo y combativo

1. www.nobel.se/medicine/laureates/1908/mechnikov-bio
2. *The Cure For All Diseases*, Clark, 31-35, 1995
3. *Natural Medicine*, Andrew Weil
4. *Some Chemical Constituents of Morinda Citrifolia*, Department of Chemistry, University of Guam and Hawaii, O. Levand and H. Larson
5. *Vitamin C and Elemental Composition of Some Bushfruits*, *Journal of Plants Nutrition*, 13, 1990
6. *Anticancer Activity of Morinda Citrifolia on Intraperitoneally Implanted Lewis Lung Carcinoma in Syngenic Mice*, A. Hirazumi, E. Furusawa, S. Chou y Y. Hokama, *PROC. WESTPHARMACOL.*, (37) 1994, 145-146
7. *Induction of Normal Phenotypes in RAS-transformed Cells By Damnacanthol From Morinda Citrifolia*, *CANCER LETTERS*, (73), 1993, 161-66
8. *Health News*, 44
9. *Morinda Citrifolia*, *A Woodland Health Series*, Rita Elkins, M.H., 23, 25
10. *"Analgesic and Behavioral Effects of Morinda Citrifolia"*, C. Younos, A. Rolland, J. Fleurentin, *PLANTAMEDICA*, (56), 1990, 430-34

PYC

Un escudo protector de su salud

Quizá uno de los temas que en materia de nutrición está dando de qué hablar es el de los antioxidantes. Hoy por hoy, el deterioro del estado de salud del ser humano, la pérdida de energía y la resistencia física, es causado mayormente por la presencia oxidante de los radicales libres. La ciencia ha venido detectando, cada vez con mayor propiedad, la incidencia de estas partículas atómicas tan reactivas y dañinas de las membranas celulares (1).

Muchas de las enfermedades que son principal causa de mortalidad (cardiovasculares, cancerígenas, metabólicas, osteoartíticas, inmunorespiratorias) son generadas, en la base, por la agresión, cada vez más activa, de los radicales libres y por ende, la ausencia de antioxidantes. Estos últimos son los únicos nutrientes capaces de detener a tiempo las enfermedades originadas por la oxidación celular del cuerpo (1).

No debe dejarse pasar por alto el hecho de que no consumir antioxidantes, en los niveles que se necesitan hoy, es correr un riesgo grande en salud. La fórmula PYC, constituida por una importante base herbaria de semilla de uva roja y corteza de pino son una respuesta adecuada para controlar futuros peligros en la salud.

Esta fórmula combinada ofrece el antioxidante más potente que se conoce en la naturaleza, el cual es 50 veces más fuerte que la vitamina A y veinte veces la vitamina C. Dicho nutriente corresponde a un grupo de activos antioxidantes llamados proantocianidinas. Las semillas de la uva roja contienen la más alta concentración de ellas (2). Para esta fórmula, han sido extraídas de uvas rojas cosechadas en viñas a lo largo de Italia y España.

El bajo índice de enfermedades cardiovasculares entre los franceses,

a pesar de una dieta tan alta en alimentos grasos, se conoce entre los investigadores como la «paradoja francesa». Fue un científico francés, Jacques Masquelier, quien notó que las semillas de uva son las sustancias más poderosas contra los radicales libres. Su descubrimiento lo llevó, finalmente en la década de los 70's, a patentar el método de extracción de las proantocianidinas de las semillas de uva con el fin de masificar el consumo en bien de la salud.

Los extractos de semilla de uva contienen ácidos grasos esenciales, vitamina A y vitamina C (3). Contiene un 92% de proantocianidinas, la concentración más alta que se pueda encontrar en planta alguna. El término «oligómeros procianidólicos» (PCO) se refiere a mezclas variadas de proantocianidinas, o también conocidas como procianinas, trímeros, tetrámeros y otras moléculas de mayor envergadura. Estas moléculas vegetales, que son parte de los conocidos bioflavonoides, tienen la facilidad de ser más rápidamente incorporados al organismo dentro de las membranas celulares, lo cual los hace fácilmente accesibles para que las organelas de las células puedan beneficiarse de sus muchas propiedades protectoras (4).

Sin lugar a dudas, uno de los mayores potenciales de tales antioxidantes es su capacidad de prevenir a tiempo las enfermedades cardiovasculares. Uno de ellos proviene de los daños causados por la oxidación del colesterol en la sangre, lo que a su vez, incide en el deterioro de las paredes arteriales (5)

El aumento del colesterol dañino es en gran parte originado por la oxidación marcada de

compuestos lipídicos de la sangre. Los radicales libres son partículas de átomos de oxígeno que se desprenden por reacciones químicas desequilibrantes y afectan otras moléculas de oxígeno en las membranas celulares. Al desestabilizarse, dichas moléculas buscan el equilibrio atómico «robando» partículas del mismo género a las más cercanas. Este proceso inicia una reacción en cadena que termina por perjudicar la membrana celular. Teniendo en cuenta que tales radicales son demasiado veloces (se activan y desactivan en una milésima de segundo) (6), en un solo segundo ya han atacado, por lo menos, cerca de 1000 de oxígeno. La cifra va en aumento, sin control alguno. Después de solamente 24 horas, el daño se ha extendido a aproximadamente 86 millones, y transcurrido un año, más de 31 mil millones de moléculas de oxígeno desestabilizados. Con semejante proporción agresiva, el peor problema es que de tal daño no nos damos cuenta sino cuando los males han venido creciendo paulatinamente. En el caso de los compuestos lipídicos, la oxidación de los mismos los convierte en sustancias rancias que aumentan el colesterol y de paso hacen que la capa media de las arterias también se deteriore dándole paso a los **ateromas y posterior arteriosclerosis** (7).

Los antioxidantes, al contrario de los radicales libres, aportan partículas atómicas, con lo cual detienen a tiempo la reacción en cadena y posteriores daños adicionales (6). Según estudios recientes, los PCO que contienen los extractos de semilla de uva roja protegen las células contra daños causados por oxidantes en varias maneras:

1. Atrapan radicales libres y peróxidos de lípidos
2. Retrasan el inicio de peroxidación de lípidos
3. Neutraliza la acción de la enzima destructora xantina oxidasa.
4. Inhibe los efectos dañinos de las enzimas que van desgastando los tejidos conectivos.

Estos esfuerzos combinados de estas propiedades de las proantocianidinas evitan enfermedades cardíacas así como el dolor en las piernas causado por la falta de flujo sanguíneo y muchos otros trastornos vasculares causados por la arteriosclerosis. Hay evidencias experimentales que sugieren que estos extractos reducen el índice de mortalidad en enfermedades cardíacas (5).

Complemento del extracto de la semilla de uva es la corteza de pino marítimo (*pinus maritima*) que crece a lo largo de la Costa Sur de Francia, desde Bordeaux hasta la frontera con España. Su composición bioquímica es igual al de las semillas de uva, es decir, muy rico en PCO más otros cuarenta compuestos orgánicos activos (1).

Los PCO también tienen que ver con la protección del colágeno (8). Se conoce bien que estos elementos antioxidantes detienen la celeridad con que ciertas enzimas van desgastando los principales componentes estructurales de la matriz de tejidos conectivos como la elastina, el ácido hialurónico y el colágeno. Estas matrices son las responsables

de la integridad en tendones, ligamentos, cartílagos, los vasos sanguíneos y la piel (4), (9).

Los PCO Y los compuestos activos adicionales de la corteza de pino apoyan dichas estructuras mediante su ayuda al enlace cruzado de fibras de colágeno. Al impedir que los radicales libres destruyan esas fibras, el PyC impide las fragilidades osteoarticulares que van apareciendo mientras vamos envejeciendo. Esto explica el porqué de su eficacia contra la artritis reumática, y la rápida reparación en esguinces, torceduras y las inflamaciones en articulaciones y otros tejidos en el cuerpo como la próstata. Esto último debido a que inhiben el desdoblamiento del colágeno por enzimas secretadas por los leucocitos durante las inflamaciones y por microbios en las infecciones (4), (9). Otra manera en que protegen las fibras de colágeno del daño causado por la inflamación es evitando la liberación y síntesis de compuestos que contribuyen a la inflamación, tales como la histamina, las proteasas serinas, las prostaglandinas y los leucotrienos (4), (9).

La habilidad del extracto de semillas de uvas y de la corteza del pino marítimo para mantener la integridad de las fibras del colágeno es beneficiosa para proteger, y así evitar varios trastornos degenerativos. Ayuda a detener y aun invertir los efectos del envejecimiento en la piel, manteniéndola con una apariencia joven y saludable y reduciendo los riesgos de cáncer de la piel causado por los daños generados en la piel y propiciados por el sol y las toxinas ambientales. También es importante para proteger los ojos contra la

degeneración macular y la deficiencia visual, aumentar la resistencia al deterioro de las funciones del cerebro, reducir los riesgos de cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la embolia cerebral.

Los principios activos de la corteza de pino corrigen trastornos como el edema y las microhemorragias mediante la restauración de los vasos capilares. Para lograrlo trabaja muy sinérgicamente con la vitamina C al protegerse de los ataques de los radicales libres después de que un canal en las membranas capilares se convierte en escape. Mediante la fragilidad de los vasos capilares, ayuda a evitar y componer los moretones por contusiones, combate las venas varicosas, reduce el cansancio en las piernas y disminuye el volumen sanguíneo de la parte inferior de las mismas, atacando así la inflamación (10).

El extracto de corteza de pino ha sido sometido exitosamente a varias pruebas con el fin de comprobar su eficacia para mejorar las funciones cerebrales. Al mejorar la capilaridad en el cerebro, aumenta la oxigenación y la

distribución de nutrientes en el mismo. Su estructura química, por ser de reducido tamaño, le permite cruzar la barrera hematoencefálica (intrincada red capilar que irriga de sangre al cerebro cuyas secciones terminales son casi microscópicas) para proteger directamente las células cerebrales contra daños. Esta razón explica su gran utilidad para evitar y combatir la demencia senil, la hiperactividad en los niños y mejorar la memoria (1).

Finalmente, y como un apoyo nutricional de protección sinérgica (trabajo en equipo de nutrientes), PYC agrega una base herbaria de verduras crucíferas, compuestos antioxidantes de frutas y bioflavonoides cítricos para aumentar el potencial protector. Dicha base incluye brócoli, coles, cúrcuma, remolacha roja, romero, zanahoria, tomate y pimentón. Esta variedad de alimentos concentrados no sólo potencia los efectos antioxidantes de la fórmula PYC sino también permite que la absorción de sus principios activos y nutrientes sea mucho más rápida que lo normal.

1. *The Truth about Pycnogenol*, Martin, A., 1-96
2. *Antioxidant Activity of Proanthocyanidin Oligomers and Anthocianins with regard to the Superoxide Action and Lipid Peroxidation*, *Plantas Medicinales Phytoterapie*, Meunie I; M., 267-74
3. *The Laurence Review of Natural Products, Grape Seed Monograph*, 1995
4. *The Healing Power of Herbs*, Murray, M., 184-90

5. *Inhibition of In Vitro LDL Oxidation by Phenolic Antioxidants From Grapes and Wines.* *Journal of the Science of Food and Agriculture*.
Teissedre, P., 1996, 70 (1): 55-61
6. *Cómo Alcanzar la Longevidad*, Scala, J., 62
7. *Heart Attack and Diseases*. Don.S'back, K.
8. *Botanical Influences on Illnesses*, Werbach, M., 27
9. *Non-enzymatic Degradation of Acid-soluble Calf Skin Collagen by Superoxide Ion: Protective Effect of Flavonoids*, *Biochem Pharmacol*, Monoboisie, J., 1983; 32(1): 53-58
10. *Pycnogenol: the Super Protecto I*; Passwatel; R., 1-103

Papaya Mint

Esta combinación, compuesta de papaya y menta, ha sido diseñada con un delicioso sabor refrescante para ser usada antes de las comidas. Los beneficios que otorga a la salud digestiva se deben al correcto suministro de enzimas que aporta.

La facilidad que da el uso de este producto se debe a que es agradable consumirlo por su presentación en forma de tableta de mentolado sabor.

La fruta papaya, proveniente de la familia de las caricáceas, es quizás la fuente más rica de enzimas proteolíticas, en especial de la papaína. Estas son notables en los procesos digestivos crónicos puesto que mejora la digestión de las proteínas, mientras que las hojas de menta contienen componentes aromáticos capaces de aumentar la producción de fluidos digestivos, juntos trabajan como una fórmula carminativa, es decir, de apoyo nutricional indispensable para el sistema digestivo.

La papaína de esta sabrosa fruta dulce es una poderosa enzima que digiere la proteína. Los científicos han observado la vieja y nativa costumbre de varias tribus americanas de ablandar las carnes envolviéndolas en hojas del árbol de la papaya antes de cocinarlas. Claro está, que los principios activos que producen estos efectos se encuentran mayormente en la carnosidad de la fruta.

La papaína a veces es llamada «pepsina vegetal» porque es similar a la pepsina creada en el estómago, junto con otras enzimas, es utilizada en el organismo para liberar la potencia nutricional en nuestros alimentos para aumentar la energía y el volumen muscular. Esta es la razón por la cual, muchos amantes de la alterofilia y físicoculturismo consumen suficiente cantidad de este tipo de enzima proteolítica.

**El fresco
aliento para
su estómago**

La papaína, tal y como viene en la naturaleza, tiene un amplio campo de actividad capaz de actuar en otras categorías alimenticias como los carbohidratos y grasas.

La papaína, el ingrediente activo en muchos ablandadores comerciales de carne es también encontrada en las soluciones de limpieza de lentes de contacto, como una ayuda digestiva en los almacenes de alimentos naturales como un reactivo en procesos farmacéuticos y de elaboración de la cerveza (Science News, 16 nov. 1985. pág. 30).

Básicamente esta enzima actúa sobre los prótidos, los cuales son largas cadenas de aminoácidos convirtiéndolos en pequeñas cadenas e incluso aminoácidos individuales listos para ser absorbidos rápidamente por el torrente sanguíneo.

Usos y costumbres de la menta

La popularidad de la menta está basada en sus aceites volátiles, los cuales contienen abundancia de mentol, una afamada sustancia de comprobadas virtudes clínicas como excelente ayuda digestiva. El mentol es un poderoso antiespasmódico natural el cual contribuye al alivio de calambres menstruales y náuseas. Es también un vasodilatador, provocando con ello una importante estimulación circulatoria que redundan en un óptimo mejoramiento de la salud en general.

El aceite de menta piperita es usado como un elemento estimulante de propiedades carminativas y estomacales. En medicina, esta hierba aromática ha sido empleada como agente antiespasmódico y expectorante. Su

empleo puede ser extensivo a casos de resfriados, gripas virulentas, fiebres en general, desórdenes del sistema nervioso, cólicos y flatulencia.

De acuerdo a los estudios científicos realizados en los últimos años, la menta es una planta efectiva como antimicrobial y antiviral. Aparte de lo anterior, la actividad demostrada por los azulenos de sus aceites volátiles ejercen cierta actividad astringente que en casos de úlceras y tejidos gástricos inflamados (gastritis) han demostrado bondades curativas.

En los casos en que usted acostumbraba a usar tabletas antiácidas es mejor que empiece a consumir Papaya Mint. La razón es que estas tabletas sintéticas y que, por demás, son bastante publicitadas en los medios de comunicación como la panacea de los desórdenes digestivos, son en realidad una composición química de álcalis utilizados para neutralizar el ácido estomacal. Cuando el ácido es bloqueado, el alimento en el estómago no es digerido y luego se estaciona allí produciendo ciertas sustancia fermentadas derivadas de una digestión normal. La gente que usa de manera continua estas tabletas antiácidas crean un eterno monstruo de ácido en el estómago que prolonga las disfunciones estomacales de las cuales se viene quejando el estómago con anterioridad.

Recomendaciones para tener en cuenta

Tal como sucede con productos como las Enzimas digestivas y el PDA, Papaya Mint es

un producto de amplio margen de utilidad, no sólo como apoyo digestivo sino también, para diversos casos en los que una buena enzimatización es muy importante. En este caso miremos cuales pueden ser:

Arteriosclerosis: aparte de ayudar en funciones digestivas contribuye a la destrucción de radicales libres, especialmente los que afectan la capa íntima de las arterias.

Artritis: las enzimas de la Papaya Mint estimulan la producción de prostaglandinas. Protegen las articulaciones de daños producidos por radicales libres.

Bronquitis: ayudan a reducir la inflamación.

Bursitis: actúa como un poderoso antiinflamatorio, y en combinación con las enzimas digestivas aprovecha mejor los nutrientes para destruir las sustancias nocivas del cuerpo.

Colitis: vital para una digestión correcta y disminuir los procesos inflamatorios de los tejidos intestinales.

Diverticulitis: apoya la digestión y reduce la inflamación.

Fibrosis quística: ayuda a controlar la infección y adelgaza las gruesas secreciones mucosas de los pulmones.

Rinitis: necesaria para asimilación adecuada de los nutrientes esenciales que estimulan la actividad inmunológica.

Forúnculos: acelera el proceso de limpieza en los sitios de infección.

Hernia hiatal: indispensable para normalizar las funciones digestivas, especialmente en los casos en los que haya úlcera.

Pau D'Arco

Protector inmunológico

El palo de arco (*tabebuia heptaphylla*) es comúnmente conocido como ipe roxo, taheebo, lapacho, ipes y maleza de trompeta. Su corteza es supremamente admirada en centro y Sudamérica debido a su dureza y el hecho de que es prácticamente indestructible. El duramen ha demostrado ser altamente resistente a las termitas y a la descomposición causada por los hongos (1). El término palo de arco deriva del favoritismo de los aborígenes de la región a fin de utilizar ese tipo de madera en la fabricación de sus arcos.

De acuerdo a reportes de prensa en Brasil (de donde es originario) y los Estados Unidos, el té se ha usado exitosamente para tratar varias enfermedades incluyendo leucemia, diabetes y cáncer (2).

Esta hierba ha sido objeto de muchos estudios en el sur y el norte del continente. Se demostró en un análisis de su corteza que ésta contiene aceites volátiles, resinas, antraquinonas y naftoquinonas (1). Dentro de estos compuestos, el componente que más ha llamado la atención por ser el causante principal de sus efectos terapéuticos es el lapacol, un derivado de la naftoquinona. Lo más relevante en cuanto a este componente es su poderoso efecto anticancerígeno. En 1968 se comprobó su actividad, en ese sentido, en contra del carcinosarcoma Walker 256 (3). Este compuesto se administró en animales en que se había implantado el cáncer. Otros estudios encontraron que el lapacol también tuvo efecto en contra de otros tipos de cáncer como el linfático (4).

Estudios posteriores, en los años 70, también dieron evidencia de que el lapacol fue efectivo contra la leucemia linfocítica en ratones (5). En todos estos estudios, el lapacol ha demostrado la habilidad para reducir tumores y el dolor causado por crecimiento de tumores cancerosos (5).

Existe un efecto adicional en el taheboo y es su capacidad antimicrobiológica. Este efecto ha sido objeto de mucha atención por parte de la ciencia. Su acción parece provenir del aumento de los suministros de oxígeno en el ámbito local, destruyendo bacterias, virus, hongos, parásitos. Algunos de esos organismos más importantes son la candida albicans, estafilococos, trichophyton, malaria, Brucella sp., tuberculosis y disenteria (6).

Se comprobó, adicionalmente, que la actividad antiviral del Pau D' Arco es efectiva contra el herpes simplex I y II, virus de influenza (gripe) y polio. Se ha descubierto que el Pau D' Arco inhibe la actividad de la trascriptasa inversa (modo particular de reproducción de un virus) logrando detener la ferocidad de estos microorganismos. Es posible entonces su importante avance en el combate al Síndrome de Fatiga Crónica.

Es importante anotar, adicionalmente, que el lapacol y otros subcompuestos del Pau D' Arco como la xiloidina, han demostrado tener una capacidad fungicida significativa (7). Dicho efecto fungicida se extiende a ambas variedades sistémicas, incluyendo hongos en la piel, aplicado externamente, y aquellas encontradas en la vagina. Lo anterior determina la importante utilidad del Pau D' Arco contra la vaginitis, por ejemplo. También por estudios científicos se sabe bien la habilidad del Pau D' Arco para reducir inflamaciones (8).

Aún más, los usos populares a lo largo de los años han venido recomendando esta hierba para una gran cantidad de problemas de salud adicionales, tales como: forúnculos, colitis, diarrea, enuresis, heridas, fiebre, faringitis, mordeduras de culebras, sífilis, artritis, cistitis, úlceras, problemas respiratorios, prostatitis y mala circulación.

1. *Tropical Timbers of the World*, Chundnof, M., 293-94
2. *The Lawrence Review of Natural Products, Taheboo Monograph*, 1990
3. *Pau D' Arco: Immune Power from the Rain Forest*, Jones, K., 1995
4. *The Honest Herbal*, Tyler, V.E., 239-294
5. *Botanical Influences on Illness: A Sourcebook of Clinical Research*, Werbach, M.R., 101-102
6. *Naturally Occuring Quinones*, Bumett, A., 2100-14
7. *Encyclopedia of Natural Medicine*, Murray, M.
8. *Biochem Pharmacol*, Docampo, R., 1979; 28:723-28

Peppermint

Alivio maravilloso

La menta piperita tiene una espiga gruesa de purpúreas flores y hojas verde oscuro. Su cosecha sucede en el mes de agosto y septiembre, justo cuando las flores comienzan a aparecer. El aceite que se extrae de toda la hierba es procesado después de haberla cortado dos semanas posteriores al florecimiento de estas labiáceas.

Su principal ingrediente activo son los aceites volátiles, presentes en altas concentraciones y responsables de su característico olor fresco y estimulante. Dentro del mencionado compuesto, podemos agregar principalmente el mentol, la mentona y el acetato mentil. Adicional a los anteriores, la mentha piperita contiene flavonoides, tocoferoles (vit. E), carotenoides, betaína (enzima), colina, taninos y otros más (1).

En diversas pruebas, el aceite de menta ha sido objeto de diversas pruebas en laboratorio demostrando sus bondades terapéuticas para combatir virus como el herpes simplex, hongos y diversos tipos de bacterias patógenas (2). El investigador botánico francés E. Chabrol publicó una obra científica denominada «Les Agent Therapeutique de la Secretion Biliar» en donde mencionó el efecto benéfico que tiene sobre la composición biliar. Aunque los científicos no se han puesto de acuerdo al respecto, se presume que el contenido bioquímico de los aceites volátiles, es el responsable de incrementar la producción biliar y su consiguiente mejoría en la composición química de la digestión. Esto, además, impide a tiempo la formación de cálculos biliares.

El contenido de azuleno contribuye a darle efectos antiinflamatorios y antiúlcera a la menta, de acuerdo a análisis hechos con base en diversos estudios experimentales con animales (3).

Sin duda alguna, el aceite mentolado posee una inmensa reputación en cuanto a mejoría de problemas digestivos se refiere. Las pruebas han demostrado satisfactoriamente el éxito de esta hierba frente a la dispepsia (incapacidad digestiva con sus correspondientes malestares estomacales), cólicos, flatulencias y los casos frecuentes de cólicos intestinales (4). En esa misma dirección, ha quedado demostrada la capacidad de esta labiácea para relajar el esfínter del esófago aliviando la presencia de gases que producen crudos (5).

Los vapores del mentol, sin duda, sirven como descongestionantes nasales, del pecho y sinusitis, de acuerdo a la aprobación de la Food and Drugs Administration de los EE.UU. Un par de gotas frotadas en las palmas de las manos y aspiradas directamente en la nariz, es de gran alivio para quienes padecen de ese tipo de dificultades respiratorias. El tratado *The Toxicology of Botanical Medicines* menciona que la menta piperita también es un buen auxiliar antiespasmódico que alivia no sólo el terso revestimiento del tracto digestivo, sino de otros músculos suaves, como el útero, en casos de cólicos menstruales.

Alivia no sólo el terso revestimiento del tracto digestivo, sino el de otros músculos suaves como el útero, en casos de cólicos menstruales

1. *Herbal Medications, Spoerke, D.G., p.137*
2. *Bactericidal Effect of Essential Oils, Abdullin, K.K., p. 84*
3. *Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Foods, Leung, A.Y.,p.231*
4. *A Modern Herbal, Grieve, MA, p. 537*
5. *Spasmolytische Wirkung Pflanzlicher Carminativa, Zeit der All, Forster,H.,Med.59,1327-33.*

Psyllium Hulls

El mejor
amigo de
un colon
saludable

Tiene una altura de 50 cm. sus ramas y tallos son erectos. Es originario de la zona costera del Mediterráneo siendo muy cultivada en España, Francia y la India. Existen tres especies principales que son: la Linne (*plantago indica*), la Forskal (*plantago ovata*), cuyas hojas son ovaladas de 25 cm de largo y la *plantago psyllium*. Las semillas son de color café oscuro moldeado por bordes convexos, brillantes, inodoros y mucilaginosos.

El mayor componente de esta hierba plantaginácea es un mucílago. Su concentración es entre el 10 y el 30% encontrándose principalmente en las cáscaras de las semillas. Este mucílago es un polisacárido derivado del ácido aldobiurónico (1).

Dichos activos habilitan a las semillas del psyllium, (aunque principalmente en la cáscara de ellas), a actuar como agente abultante hidrofílico. Esto quiere decir que esta hierba mucilaginosa absorbe grandes cantidades de líquido aumentando su volumen, en presencia del agua, de 8 a 14 veces su tamaño original (2). Esta propiedad ha sido aprovechada en diversas fórmulas como ayuda dietética a fin de dar sensación de llenura al estómago y permitir un mejor control de peso. En razón de que la persona siente su estómago pleno evita ingerir más bocados perjudiciales en su dieta lo que acarrea aumento anormal de peso (5). Hay que tener en cuenta que los bocados entre comidas son los responsables del sobrepeso de una persona, más que cualquier otra cosa y el psyllium viene a ser una ayuda vital en esa dirección (3). En un estudio realizado, el psyllium, o también conocido como zagaratona, demostró una importante ayuda en el control de peso. Por ello mismo, también es una de las especies herbales preferidas en el combate de la diarrea o, en caso contrario, el estreñimiento. La cantidad de líquido presente a la hora de

consumir este tipo de salvado determina el efecto en la mejoría de los casos anteriormente mencionados. Podremos darle al psyllium efectos laxantes o astringentes, según se desee. Si al tomar las cápsulas de *la plantago ovata o psyllium* ingerimos por lo menos 6 vasos de agua el efecto será laxante. El mayor volumen de contenido intestinal reduce el tiempo de tránsito por el colon (debido a una mayor peristaltis) y la frecuencia de la defecación (4). En caso contrario, si la ingesta del agua acompañante es muy pequeña habrá una ligera humedad en el tracto gastrointestinal que convertirá al psyllium en una fórmula astringente y efectiva para controlar la dañina diarrea (4).

De acuerdo a otros estudios, entendemos que la zaragatona también ayuda a la recuperación de las hemorroides. Una prueba clínica con 393 pacientes con dicho problema comprobó la eficacia del tratamiento con esta mucilaginoso. En cinco años de seguimiento, el 44% de los pacientes se curaron sin cirugía, normalmente en un periodo entre las 4 y las 8 semanas (6).

También en otro estudio, el salvado de psyllium protegió a animales experimentales de los daños intestinales causados por pruebas alimenticias tóxicas. El hecho de que esta planta posea propiedades hidrofílicas abultantes hizo que gran contenido de tales tóxicos no permanecieran en el tracto gastrointestinal ni causara daño alguno a su mucosa. Esto explica, según los investigadores, el porque de la importancia de esta semilla y su cáscara en la reducción del riesgo de cáncer colorrectal, asociado con un rico régimen de fibra (7).

Por otro lado, numerosos estudios clínicos han documentado la habilidad de la zaragatona para reducir los niveles totales de colesterol de baja densidad. En un 10 y 20% todo el proceso de reducción se debe a la gran capacidad de absorción que tiene la planta atrapando los ácidos biliares que son reciclados en el intestino delgado y posteriormente convertidos en colesterol por el propio hígado (8).

1. *Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Foods, Drugs, and Cosmetics*, Leung, A. I., p.272
2. *Herbal Medications*, Spoerke, DG., p. 146
3. *A Modern Herbal*, Grieve, MA, p. 643
4. *British Herbal Compendium*, Vol. 1, Bradley, P.R., 136,137
5. *Effect of Several Kinds of Dietary Fibers on Serum and Lipoprotein Lipids*, Nakamura, H., 215
6. *Colon Rectum* 1978, Moesgaard, F., 21: 582
7. *The Healing Power of Herbs*, Castleman, M., p. 291
8. *Cholesterol-lowering effects of psyllium hydrophilic mucilloid for hypercholesterolemic men*, Anderson, J.W, 1988; 148:292-296

Red Raspberry Blend

La solución para el síndrome premenstrual

La fórmula Red Raspberry Blend otorga grandes beneficios a la mujer en edad reproductiva con nutrientes de gran efectividad sobre su salud.

El componente principal, la frambuesa roja, ha sido denominada desde hace siglos como “La Viña de la Vitalidad Femenina” y ha sido usada en herbolaria como apoyo al sistema reproductivo y especialmente durante el embarazo.

Artículos médicos han publicado estudios describiendo los efectos normalizantes que el extracto de la hoja de frambuesa roja tiene en el útero pues es rico en vitamina C y tiene cualidades astringentes. La *Rubís idaeus* (nombre científico de la frambuesa roja) apoya al útero relajado pues las más finas hojas de la planta son ricas en taninos, flavonoides y magnesio en cantidades concentradas.

Entre las ventajas más importantes de consumirlo se cuenta que reduce los dolores intensos de la menstruación y los malestares del embarazo, fortalece el útero y ayuda a prevenir el aborto, disminuye notablemente los dolores del parto y lo facilita, normaliza las hormonas femeninas y aumenta los efectos del desgaste hormonal durante la menstruación, el embarazo y el parto y por su alto contenido de tanino evita los síntomas de náuseas, vómitos y diarrea.

Otro de los componentes del Red Raspberry Blend es la Rosa Canina o escaramujo. Por su contenido de ácidos orgánicos como los ácidos gálico, málico y cítrico, pigmentos carotenoides y flavonoides, vitamina C y A, riboflavina y ácido nicotínico tiene propiedades diuréticas y antioxidantes, aumenta las resistencias del organismo frente a infecciones y tiene fuertes efectos antiespasmódicos que alivian de inmediato los cólicos menstruales.

La mezcla contiene además, el extracto de los cálices carnosos que envuelven al fruto maduro de las flores Hibiscus (hibiscus sabdariffa) que ha sido empleado desde hace tiempo como parte integral de la medicina tradicional herbolaria de diferentes países para el tratamiento de diversas patologías. Debido al creciente interés de la medicina por ésta planta, ha sido sometida a múltiples estudios fitoquímicos que han llevado a la cuantificación de numerosos beneficios de su consumo entre los que se cuentan propiedades farmacológicas que determinan su poder para disminuir la hipercolesterolemia, la hipertensión arterial y su gran poder antioxidante y diurético, entre otros. La Hibiscus Sabdariffa alivia la tensión general que ocurre en el cuerpo de la mujer en la fase de ovulación y que se manifiesta en el cuerpo con edemas y/o hinchazón de manos, cara, mamas, pies, tobillos y abdomen, sensibilidad, congestión y tensión mamarias, sensibilidad dolorosa y malestar general, por su

efecto diurético también alivia la hiperhidratación que se manifiesta en la mujer con la sensación de no tolerar ser tocada en determinadas zonas.

El último ingrediente de ésta mezcla perfecta es la menta piperita que por ingrediente activo de aceites volátiles, flavonoides, tocoferoles, carotenoides, betaína y colina sirven como descongestionantes y antiespasmódicos que alivian no sólo el tercio revestimiento del tracto digestivo, sino de otros músculos suaves, como el útero, en casos de cólicos menstruales.

En conclusión la fórmula Red Raspberry Blend se recomienda para todas aquellas mujeres que deseen fortalecer y mantener la salud del aparato reproductor, que deseen evitar los molestos síntomas del síndrome premenstrual y para las mujeres con problemas para quedar embarazadas o embarazadas que deseen facilitar el parto y post-parto o con amenaza de aborto.

Sage

La fina protección de todo su cuerpo

La salvia es una planta que puede crecer entre 6 y 8 mts. Sus ramas son angulosas y grises llenas de hojas abundantes y oblongas las cuales miden entre 3 y 7 cm, fuertemente marcado por redes de venas a ambos lados, de color gris verdoso. Su olor es aromático y su sabor, amargo y astringente. Las flores de la salvia *officinalis* aparecen en la parte más alta, y de color azul, blanco y púrpura.

La salvia contiene aceites volátiles, picrosalvina y carnosol, salvina, ácido carnósico. Es rico en calcio, fósforo, hierro, magnesio, sodio y zinc. Los ácidos fenólicos son los responsables de su gran riqueza antioxidante. Este contenido especial es importante ya que hace de esta laminácea un ingrediente valioso en la protección y conservación de la piel.

Es conocida también su actividad antimicrobial gracias a la salvina y sus derivados especialmente en contra del *staphylococcus aureus*. Esta característica hace que la salvia sea efectiva como antiséptico en heridas en la piel de acuerdo al informe presentado en 1978 por la publicación *Food and Cosmetic Toxicology*.

Es importante destacar la acción antisecretoria presumiblemente por efecto de sus aceites volátiles. Dicha propiedad es interesante para aquellas personas que tienen problemas con la excesiva sudoración del cuerpo y en otros casos de las manos según *The Journal of Food Science* el efecto antitranspirante puede durar dos horas y llega a detener el 50% de la sudoración (2).

También los usos terapéuticos tradicionales indican que esta laminácea puede ser muy útil en casos de dispepsia, es decir problemas de digestión serios y flatulencia, dismenorrea, en forma de gargarismos para el dolor de garganta, catarros nasales, picaduras de insectos y limpieza del hígado y la sangre (1).

1. *Encyclopedia of Common Natural Ingredients*, Leung A.I-; p.290
2. *Herbal Medications*, Spoerke, D.G., p. 153

Spirulina

El gran alimento de hoy

Robert Mueller, subsecretario de las Naciones Unidas en 1988, refiriéndose al tema del medio ambiente planetario dijo lo siguiente: «Los científicos rusos predicen que, si continúa la tendencia actual, dentro de 16 años el planeta será inhabitable. El Worldwatch Institute de Washington ha confirmado esta cifra. Según estimaciones de los científicos del Reino Unido, el plazo sería de 20 años. Probablemente los más optimistas sean los integrantes del programa de medio ambiente de las Naciones Unidas, quienes opinan que aún disponemos de 50 años para salvar la biosfera».

Nuestros insostenibles métodos de producción alimenticia quizá sea el factor que más pueda agravar la estabilidad de la biósfera. En nuestro planeta, aproximadamente el 75% de los suelos fértiles y cultivables de las zonas templada y tropical del globo están dedicadas a la agricultura; sin embargo, a pesar de ello, el uso y abuso de la tierra ha inhabilitado miles y cien miles de hectáreas en el mundo convirtiéndose en terrenos baldíos e inútiles. El tipo de alimentación que hoy recibimos es sumamente pobre en comparación con los que en años anteriores recibía la humanidad.

Al tenor de dicha problemática, cabría formular tres interrogantes:

- a. ¿Mantienen y renuevan los alimentos que consumimos el sistema de conservación personal? Muchos de esos alimentos son tóxicos a largo plazo y provocan cáncer, enfermedades cardíacas y degenerativas, deficiencias inmunológicas y hasta letargia crónica.
- b. ¿Mantienen y renuevan estos alimentos el sistema de conservación de la especie humana? El sistema de producción y distribución de alimentos genera hambre crónica en un mundo de abundancia. Más de dos terceras partes viven en la pobreza y la

escasez. Todos los días mueren más de 40 mil niños a consecuencia de una mala nutrición y enfermedades relacionadas con la falta de alimentos.

- c. ¿Mantienen y renuevan estos alimentos el sistema de conservación de la vida en el planeta? Esta misma economía de la producción de alimentos agota suelos fértiles, derrocha la escasa agua dulce, contamina el medio ambiente, mata a otras especies vivientes, convierte las selvas en desiertos y los cultivos en tierra muerta (1).

Las algas microscópicas, en especial la Spirulina, son una respuesta adecuada a fin de disminuir el impacto en el orden socioambiental y de salud del género humano. «Las algas microscópicas marinas forman el fitoplancton, la base de la cadena alimentaria que mantiene todas las formas de vida superiores. Los ricos afloramientos de nutrientes provocados por las corrientes oceánicas que alcanzan las plataformas continentales, así como los aportes de las grandes cuencas fluviales, mantienen el crecimiento del fitoplancton». Estas microalgas son muy importantes por su exclusiva capacidad de fijar el nitrógeno atmosférico en formas orgánicas. Este fenómeno es muy importante, porque el nitrógeno orgánico es esencial para la síntesis de proteínas y complejos aminoácidos por parte de plantas y animales (2).

La Spirulina presenta el más elevado contenido de proteínas de todos los alimentos naturales (65%). Viene en proporciones superiores a las carnes (15-25%), la soya (35%), la leche en polvo (35%), el maní

(25%), los huevos (12%), los cereales (8-14%) y la leche entera (3%). No solo eso, por primera vez estamos ante una fuente vegetal completa en contenido protéico de alta calidad ya que contiene todos los aminoácidos esenciales y no esenciales (3). De acuerdo a los estudios y análisis hechos y comprobados, el consumo diario de 36 gramos de Spirulina (12 a 16 cápsulas) aporta lo necesario en proteína (4). Los análisis de nutrición clasifican las proteínas de acuerdo con su valor de *utilización neta de las mismas* determinado por la calidad de los aminoácidos, la digestibilidad (proporción digerida por el organismo) y su valor biológico (proporción conservada del mismo). Desde este punto de vista, y teniendo en cuenta la cantidad de proteínas que posee, la Spirulina ocupa el segundo lugar después del huevo (5). Adicional a lo anterior, el consumo de la Spirulina reduce las posibilidades de incrementar el colesterol en la sangre ya que su contenido es muy inferior a cualquier otra fuente protéica lacto-ovo-cámica.

Es importante también su contenido de betacaroteno (superior a cualquier otra fuente vegetal), tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, vitamina C, D, E, biotina e inositol. Eso quiere decir que la Spirulina es una fórmula excelente para prevenir el riesgo de todos los tipos de cáncer, incluidos los de pulmón, garganta, estómago, aparato digestivo, mama y cervix. Como el aumento en la incidencia de cáncer parece relacionado con factores medioambientales, en particular con la dieta, los científicos afirman que pueden contrarrestarse aumentando la presencia en

la dieta de factores protectores, en particular el betacaroteno.

Al mismo tiempo, es el alimento natural más rico en hierro (7) y por lo tanto importante para combatir la anemia y las deficiencias inmunológicas derivadas de la carencia de este mineral.

Es, de igual forma, rica en calcio y magnesio, lo cual es valioso en lo que a prevención de osteoporosis se refiere, mantenimiento de los huesos y la transmisión neural a los músculos (8).

Por su riqueza en ácidos grasos esenciales, especialmente linoléico (LA) y gammalinoléico (GLA), también en la dieta humana, la Spirulina favorece la normalización de

colesterol y la tensión arterial. Se sabe concretamente, gracias a las investigaciones de los últimos años, que la ausencia de GLA es responsable en el aumento de alcoholismo, síntomas de envejecimiento, esquizofrenia, patologías cardíacas, síndrome premenstrual, obesidad y artritis (9).

Un estudio en Japón sugiere que el consumo de la Spirulina aumenta la población de lactobacilos en el hombre y puede incrementar la absorción eficaz de la vitamina B 1 y otras vitaminas de la dieta. Esto indica que el producto puede mantener el estado correcto de la flora intestinal y prevenir infecciones del colon, mejorar la digestión y estimular el sistema inmunológico (9).

1. *Microalga Spirulina, superalimento del futuro*, Robert Henrikson, p. 16
2. *Idem*, p. 27
3. *Earthrise Farms 1982*
4. *Jassby, 1983, FNB, 1975*
5. *The Whole Food Revolution*, Switzel; p. 21
6. *"Dietary Vitamin A and Risk of Cancer in the Western Electric Study"*, Shekelle, RB.
7. *Departamento de Agricultura de Estados Unidos, YSK Int. Corp. 1982-88*
8. *Idem I*, p. 54
9. *Evening Primrose Oil*, Passwater I; R.A.
10. *"Intestinal Infection and Malnutrition"*, *Nutritional Research*, 1985, Vol. 6 N° 10

Nutrición General

Alimentos

Syner Protein

Hay investigaciones que demuestran que los niños que no salen de su casa en la mañana con un buen desayuno rico en proteínas tienen un menor poder de concentración que aquellos que sí lo hacen. Se infiere que un niño con mayor poder de concentración tendrá mejores posibilidades de alcanzar su potencial académico ¿Empiezan adecuadamente el día sus hijos o nietos?

Un segundo estudio demostró que uno no puede compensar más tarde la deficiencia y esperar que el cuerpo funcione bien, no cerramos la puerta del establo después de que se haya escapado el caballo.

¿Porqué ingerir proteína de soya? Esta suele ser una pregunta que surge de afirmar con mucha frecuencia la importancia del consumo de la proteína. La respuesta es que nuestros productos se basan en investigaciones científicas sólidas. La proteína de soya, en contraste con otras fuentes de proteína, claramente mejora la química de la sangre y reduce el riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Esto ha sido confirmado por numerosas investigaciones. Además las proteínas de soya reducen el riesgo de contraer varios tipos de cáncer. De hecho, en un ensayo reciente decía que 17 gramos de proteína de soya diarios reducen el riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Una porción generosa de una bebida de proteína de soya en polvo (SynerProTein) mezclada con jugo provee 16 gramos de proteína completa.

En resumen el consumo de proteína de soya (SynerProTein) ayuda a:

1. Estimular la agilidad mental ya que el producto mantiene suficientes reservas energéticas gracias al importante suministro de aminoácidos no esenciales que posee, los cuales son muy

**El bloque
protector
de la vida**

importantes para la actividad cerebral. Estos aminoácidos incrementan la producción de histamina que actúa como un regulador de energía en el cuerpo.

2. Reducir el colesterol
3. Reducir los triglicéridos
4. Reducir la caries (Kanasawa, T Ann. N.Y. Acad. Sci.: 1.993; Bakhit, R.M.J. Ntr.: 1994; Raines, E. W.J. Nutr. S. 1995)
5. Reducir el riesgo de cáncer de colon, páncreas y estómago (Persky, Vj. Nutr. S. 1995, . Messina, M.J. Natl. Cancer Inst, 1991).

Lo retamos a que usted pruebe el poder de Synerprotein. Tan solo basta sentir sus efectos una semana después de iniciar su consumo. Espere sentirse con mayor disposición energética durante todo el día, dormirá más placenteramente y despertará muy fácil sin el menor índice de pereza.

Syner Protein provee una serie de beneficios de gran utilidad, que se pueden aplicar en diferentes casos:

- Para aquellas personas que no desayunan adecuadamente.
- Para los que desean bajar de peso de forma natural.
- Para los vegetarianos que no consumen todos los aminoácidos esenciales.
- Para los niños que mediante su consumo mejorarán su rendimiento académico, su alerta mental y les dará una mayor disponibilidad física. Para deportistas que necesitan mayor consumo de energía debido a su actividad atlética
- Para los estudiantes que por falta de tiempo sólo atinan a consumir comida chatarra . Para gente ocupada que no tiene buen apetito o tiene serias dificultades para consumir alimentos sólidos.
- Para gente ocupada que no tiene tiempo suficiente para almorzar debidamente o que no tienen el tiempo disponible para cocinar.

1. *Inhibition of Growth and Induction of Differentiation of Metastatic Melanoma Cells in Vitro By Genistein: Chemosensitivity in Regulated by Cellular, 1559-66*
2. *Effect of the Protein Tyrosine Kinase Inhibitor Genistein on Normal and Leukaemic Hemopattic Progenitor Cells, 1996; 93 (3): 551- 7*
3. *Antioxidant and Antipromotional Effects of the Soybean Isoflavone Genistein, Wei, H., 124-30*
4. *Evolution of the Health Benefits of Soy Isoflavones, Barnes, S., 1988; 217:3, 386-92*

Aromaterapia

Tea Tree Oil

El super
estimulante
inmunológico

Las propiedades curativas del aceite destilado de las ramas y las hojas puntiagudas de este árbol australiano son tantas, que se ha convertido en objeto de importantes investigaciones. Entre sus propiedades se encuentran: fungicida, anti-bacterial, antiviral, estimulante del sistema inmunológico, antibiótico y tónico cardíaco.

El aceite esencial del árbol del té posee un efecto antiséptico triple: actúa contra las bacterias, hongos y virus, es además, cicatrizante, antiinflamatorio, desodorante, expectorante y balsámico.

Sus propiedades antisépticas, fungicidas y anti-acnéicas están aceptadas y reconocidas por el departamento de sanidad australiano y no se le conoce ningún tipo de toxicidad ni efectos secundarios, por lo que su uso no conlleva ningún riesgo para la salud.

Melaleuca Alternifolia, por su nombre científico, ha sido usado por los aborígenes de Australia desde hace cientos de años para sanar y desinfectar heridas, ahora es usado incluso para tratar la candidiasis que se presenta con mayor frecuencia en la piel de infectados con el virus del VIH.

Con la creciente popularidad de la medicina natural, esta planta está siendo estudiada por sus propiedades anti-infecciosas pues podría ofrecer un día una alternativa al uso de antibióticos y al tratamiento de enfermos de SIDA, por su alto poder de estimulación inmune.

Aplicado directamente es un remedio eficaz para tratar la piel seca y agrietada, minimizar las marcas de la varicela, combatir el acné, los sabañones, el pie de atleta, las picaduras de insectos, las várices y la caspa, también para calma el escozor y crea una capa protectora sobre la piel en mujeres que deben realizarse radioterapia de mamas.

T

En vaporizaciones contribuye a aliviar infecciones respiratorias, gripe, catarro, la tuberculosis, el asma, la bronquitis y la sinusitis.

Existen además otros usos alternos como en cremas para los pies pues es muy efectivo en la lucha contra los hongos y las bacterias comunes, en vaporizaciones para aliviar el malestar postoperatorio.

En aspersion sirve para matar los piojos y liendres del cabello de los niños, para eliminar parásitos en el pelo de los animales y para matar los ácaros de las sábanas, cobijas y colchones.

Precaución: Tea Tree Oil no se debe ingerir.

Sistema nervioso estructural

Tei-Fu

Un secreto custodiado con gran celo por miles de años, es hoy aprovechado por millares de personas que ya consideran como obligatorio conservar a la mano el minúsculo recipiente que contiene la mágica fórmula.

Los aceites esenciales de Tei-Fu son una combinación revisada y perfeccionada hace cerca de 50 años por un notable herbalista chino quien se basó en una antiquísima fórmula de hace más de mil años, en plena era de la Dinastía Tong.

Por varios años, este herbalista usó su propia mezcla de aceites esenciales obtenidas de una variedad de hierbas, incluyendo diversas especies singulares conocidas solamente por él. En principio esta combinación no tenía fines lucrativos, su objetivo consistía tan sólo en ofrecerlo a aquellas personas que acudían a él en busca de ayuda para mejorar su salud. El mantenimiento en secreto de las fórmulas en el seno familiar de quien las creó y la escasa inclinación para comercializarlas, es una costumbre típica practicada por las más antiguas generaciones chinas.

NSP fue la primera compañía en conocer la mezcla de aceites esenciales a través de un empleado chino que colaboraba con el equipo de investigación. En un principio, sus compañeros de trabajo fueron muy escépticos ante la misteriosa combinación de aceites en miniatura. Pero los científicos de la Compañía persistieron en la investigación del novedoso producto con remarcada avidez profesional. Uno por uno, los empleados en Utah, empezaron a probar por si mismos las bondades del, hasta ese entonces, desconocido Tei-Fu Essential Oil y no tardó mucho tiempo para que toda la planta también lo probara, motivada claro está, por la curiosidad de experimentar sus maravillosas propiedades. El siguiente paso fue contarle a los amigos.

El pequeño gigante

El potencial de los aceites esenciales pareció tan prometedor que el mismo presidente de la compañía hizo un viaje especial a Taiwan para constatar por sus propios medios el verdadero origen del ya apetecido frasquito junto con el investigador chino, el principal ejecu-

tivo de NSP tuvo pleno éxito en la negociación de los derechos exclusivos de mercado del Tei-Fu Essential Oils. De ahí en adelante las propiedades del pequeño producto hablaron por sí solas hasta labrarse el camino tan brillante que hasta hoy ha conseguido.

Aceites Esenciales, parte de un complejo programa de salud

Las hierbas que poseen un aroma fragante o especial son llamadas aromáticas. Este tipo de hierbas deben sus características a ciertas sustancias que poseen, denominadas aceites esenciales. De hecho, casi todas las plantas poseen cantidades traza de estos elementos naturales. Distinto a los aceites saturados (como en el caso del aceite de oliva) los volátiles muy rápidamente se evaporan. Esta característica es la que explica los aromas que expelen dichas plantas y que son tan apetecidos por los amplios usos, tanto medicinales como cosméticos.

Los aceites volátiles son a menudo conocidos también como aceites esenciales. Cada planta tiene su esencia propia, la cual puede tener muy variadas aplicaciones. Estos aceites esenciales han sido utilizados por años para fabricar perfumes, artículos de tocador y alimentos. El sabor mentolado de algunos dulces y ciertas pastas dentales se debe, por ejemplo, a los aceites de menta piperita o el anís. La fragancia del perfume que usted usa o el jabón que emplea tiene su secreto en los aceites esenciales quizás de las rosas, pinos o la malagueta. Muchos de los sabores

distintivos de algunos alimentos que usted consume se deben también a la presencia de los mencionados aceites volátiles. Así que la próxima vez que usted pruebe un condimentado plato recuerde que está consumiendo los aceites esenciales de ciertas hierbas.

En su libro sobre el estudio de las esencias herbales, Llean Valnet describe muchas investigaciones que ha dirigido sobre la materia. En dicho texto informativo, encontramos que en los aceites esenciales se han encontrado sustancias activas como los terpenos, fenoles, alcoholes y aldeídos. Teniendo en cuenta la cantidad que cada planta aromática tenga de estos principios activos, los aceites volátiles pueden ser tomados como estimulantes o como sedantes también.

Varias prácticas del cuidado de la salud pueden estar basadas en el aprovechamiento de estos constituyentes que aportan las hierbas aromáticas gracias a que ellas tienen el poder de equilibrar el cuerpo. Los aceites esenciales fácilmente penetran en la piel, este es un órgano vital con varias capacidades. Por ejemplo, funciona como un órgano sensitivo,

un órgano para eliminar sustancias de desecho, para fabricar vitamina D, como regulador de la temperatura y, al mismo tiempo, protector de órganos internos. El masaje es una de las técnicas más comúnmente utilizadas para el tratamiento de la piel, técnica que incluye necesariamente el uso de los aceites esenciales. Estas actúan a manera de estimulantes que poseen la capacidad de provocar reacciones curativas y calmantes en las zonas afectadas por dolores y fuertes tensiones musculares.

Tei Fu Essential Oils contiene los aceites volátiles de gaulteria, mentol y alcanfor, en una base de aceite de alcanfor que le dan el toque odorífero tan especial. Gaulteria es un arbusto nativo de Norteamérica que siempre permanece verde en todas las estaciones. Sus propiedades son principalmente analgésicas gracias a un principio activo conocido como metil salicilato que viene en un 98% del total contenido en sus aceites.

Mentol es el mayor componente de la menta piperita y del aceite de menta de trigo que se obtienen por destilación. Estos compuestos se destacan ante todo por sus propiedades refrescantes y estimulantes al igual que el alcanfor. Este último, en compañía del aceite de menta son excelentes calmantes y sirven como apoyo digestivo, puesto que ayudan a distensionar las paredes estomacales sometidas a fuertes presiones por indigestión.

Cómo se usa el Tei Fu Essential Oils?

Son muchos los usos que tiene este producto.

A continuación enumeraremos los más frecuentes:

1. Generalmente es de uso externo (evite el contacto con los ojos) .
2. Se usa para dolores de cabeza, migrañas y jaqueca (no las cura, sólo las mitiga). Se aplican dos o tres gotas de aceite en la frente, sien, atrás del cuello y en las áreas donde se localiza el dolor. Se aplica frotando suavemente la zona afectada. Algunos dolores de cabeza disminuyen poniendo una o dos gotas en la lengua.
3. También es de ayuda en dolores musculares, esguinces y torceduras frotando dos o tres gotas en el área de dolor.
4. Para dolores reumáticos, dos o tres gotas en el área de dolor.
5. Para dolor de muela ponga dos o tres gotas de Tei Fu en una mota de algodón, colóquela en la muela o la encía.
6. Mezcle cuatro gotas en medio vaso de agua y tómese en casos de dolor de estómago. Para niños menores de dos años use dos gotas.
7. Frote tres gotas en el músculo tenso del cuello cuando sufra estrés y cansancio.
8. De gran ayuda en casos de picaduras de insectos, heridas, quemaduras, cortadas, llagas, comezón e inflamación.
9. Cuando hay tos y resfríos tome cuatro gotas en medio vaso de agua al igual que

T

en niños. En estos últimos, use también Tei Fu frotando el pecho.

10. En casos de náuseas y mareos úselo de la misma forma que en el numeral 6.
11. Para manejar largas distancias coloque

dos gotas del producto directamente debajo de la lengua.

12. Para problemas de alergias, sinusitis y nariz congestionada aplique una gota en cada fosa nasal.

Sistema Nervioso estructural

TNT Tu Nutrición total

TNT, una manera ideal de mantener un organismo resistente, para estar en línea y saludable. Alto contenido de fibra, minerales traza, calcio, zinc, magnesio, potasio y todas las vitaminas que tu cuerpo necesita. Acción antioxidante.

El rol fundamental de una buena alimentación es asegurar el aporte necesario nutricional a cada individuo. Cada vez mas, científicos y médicos especializados en medicina preventiva están más seguros de que las dietas pueden llegar a curar o prevenir enfermedades.

La incorporación en la dieta de algunos alimentos que pueden optimizar las defensas orgánicas frente a ciertos problemas de salud es un factor primordial y , con el tiempo, cada vez más valorado. Los científicos del Instituto de Biociencia y Tecnología de la Universidad de Texas llegaron a la conclusión que las dietas ricas en verduras, frutas de todo tipo, cereales y también soya pueden ayudar a los hombres a prevenir el tan temido cáncer de próstata, que es actualmente la segunda causa de muerte en la población masculina. Además del cáncer, se conoce que hay relación entre alimentación y otros problemas como colesterol, diabetes, hipertensión, etc.

Por ello recomendamos la mejor solución, una dieta balanceada apoyada por suplementos que aporten las vitaminas, minerales, antioxidantes, enzimas y fibra que nuestro cuerpo necesita.

El TNT contiene:

- ▣ Más de cuatro gramos de fibra por porción. Esto es el doble de fibra de la que contiene una manzana.

En línea
con tu dieta
Dinamita

- ▣ Te aporta las vitaminas que tu cuerpo necesita y que no puede sintetizar por sí mismo y que debes consumir en la dieta.
- ▣ Tiene el equivalente de minerales traza que comer un kilo de vegetales frescos.
- ▣ Por su alta concentración de frutas y vegetales, es un excelente antioxidante.
- ▣ Provee calcio, así como otros minerales importantes como el magnesio, zinc, cobre, cromo, hierro, selenio, manganeso y molibdeno.
- ▣ Esta endulzado con fructuosa, el azúcar natural de las plantas y frutas.
- ▣ De acuerdo con los resultados del estudio por la UNAM disminuye los niveles de colesterol, de triglicéridos y presión arterial.

La verdadera salud empieza en el ámbito celular. Los sistemas vitales como el cardiovascular dependen de la salud de millones de células que deben ser propiamente alimentadas y energizadas con el objeto de funcionar propiamente. La pobre nutrición, la edad y los radicales libres pueden reducir el óptimo funcionamiento de las células del cuerpo, pero se pueden tomar pasos proactivos y preventivos que promuevan y protejan la salud de las células.

Los problemas de salud que han sido

relacionados con una mala alimentación de las células, y por consecuencia de nuestro cuerpo son: Cáncer, diabetes, artritis, colitis, problemas del corazón, dolores de cabeza, depresión, fatiga, falta de memoria o concentración, estrés, digestivos, dolores musculares, colesterol y triglicéridos. La única forma de prevenir o solucionar estos problemas, es una alimentación adecuada.

Por lo anterior, si tu agitada vida te impide llevar un programa adecuado de nutrición, te sugerimos tomes un suplemento que te aporte las vitaminas, minerales, enzimas, antioxidantes y fibra que tu cuerpo necesita.

Fuentes

"Nutrición y Dietoterapia. Krauze. 9". Edición. Editorial".

"Fisiología Humana. Guyton".

"Remedios, Curaciones y tratamientos Médicos. Reader's Digest".

"Foods and Nutrition Encyclopedia. 2a Edición. Ensminger, Konlande & Robson".

"CDC Morbidity and Mortality Weekly Report".

"Como llegar a la longevidad" Dr. James Scala

"www.SALUD.com"

"www.salulia.com"

Sistema Nervioso

Alimentos

Valerian Root

Hay muchas especies en el género de las valerianas. Sus raíces cónicas crecen por varios años antes de que aparezcan las ramas con sus respectivas flores. El tallo tiene delgadas ramas horizontales con capullos terminales que poseen antenas inclinadas o estolones los cuales pueden producir nuevos rizomas y plantas. Las principales ramas alcanzan una envergadura de 120 cm, redondas, huecas, acanaladas y peludas. Las flores vienen agrupadas en ramilletes pareados y son de color azul rosáceo. Los usos y propiedades específicos de la valeriana *officinalis* se obtienen de su raíz y sus constituyentes bioquímicos son los alcaloides valerianina y catarina. Otros incluyen un grupo de compuestos iridoides llamados valepotriatos y varios más.

Esta planta es muy conocida por sus efectos sobre el sistema nervioso central especialmente actuando como sedante, gracias a sus aceites volátiles y al ácido valérico. La actividad de estos activos no nutricionales ha sido analizada en varios estudios donde se puede observar como esta hierba valerianácea posee la capacidad de ser depresiva del sistema autónomo. Esto quiere decir que su consumo puede producir efectos antiespasmódicos y equalizadores (sedante en estados de agitación y estimulante cuando hay fatiga) (1). Además es hipotensiva, antibacteriana, antidiurética, protege el hígado de necrosis y daños severos (1).

Definitivamente, esta planta aromática tiene una marcada influencia en el sistema cerebroespinal y es empleada para reducir tensiones nerviosas por angustias, desasosiegos, dolores neurálgicos, convulsiones epilépticas, histeria (especialmente en las mujeres), impaciencia, insomnio. Sugerida también en casos de palpitaciones fuertes ya que disminuye la acelerada frecuencia cardiaca mientras incrementa la presión normal en el corazón (2). Algunos investigadores

Sueños felices

han comparado la valeriana con benzodiazepanes como el valium; sin embargo, la valeriana es mucho más suave y segura ya que no genera adicción, es absolutamente

segura cuando se utiliza en cantidades normales, puesto que grandes cantidades de ella pueden provocar dolor de cabeza, náuseas y atolondramiento matutino.

1. *Herbal Medicine, Weiss, R.F., p. 281-284*
2. *The Wild Rose Scientific Herbal, Willard T., p. 337*

Sistema circulatorio respiratorio e inmunológico

Yarrow

Se trata de una hierba aromática de 70 cm de altura en cuyo extremo superior aparecen ramilletes de flores blancas, y en ocasiones rosadas, tupidas en forma de sombrilla. Sus hojas pineadas son diminutas y en conjunto, en cada rama de la planta, cubiertas de un fino bello que le sirve de protección. Cada rama posee un sin número importante de hojitas lo que identifica su nombre milenrama, ya que es como si contáramos «mil en una rama».

Esta hierba aromática es rica en aceites volátiles, lactonas, ácidos grasos, esteroides, alcaloides y ácido salicílico. (1)

Desde tiempos remotos, Aquiles, el legendario héroe de las guerras de Troya intervino a su propio favor logrando rapidísimas recuperaciones en sus soldados comandados. Los resultados de sus curaciones siempre aventajaron a las del enemigo Tirio. La razón: siempre tuvo en sus manos preparaciones especiales de milenrama que ayudaban a curar mucho más rápido las heridas por el fragor de la guerra. De ahí su nombre científico: *achilea millefolium*.

Y el famoso Aquiles tenía toda la razón: la presencia de la aquileína y la aquiletina le dan esa facultad de cicatrización extrarrápida que también calma el dolor y reduce inflamaciones en tejidos afectados según reporte de Economic Botany en 1978

Los alcaloides son conocidos por la capacidad de coagulación en la sangre (2) y de reducir la tensión alta (3). De otro lado también muestra propiedades antiinflamatorias de acuerdo a las pruebas en laboratorio realizadas en animales. (4). Es de considerar también como esas mismas pruebas se extienden a los efectos antiespasmódicos reales ya que sus compuestos aromáticos ayudan

Con toda
seguridad

a relajar los músculos suaves del útero lo que logra disminuir las irregularidades menstruales y los cólicos. Estos mismos alcaloides también se comportan como químicos hipnogénicos que aportan una gran dosis de efectos tranquilizantes en el sistema nervioso The Biochemical Pharmacology de 1984.

De igual forma, la milenrama es conocida por su acción diaforética, es decir, la propiedad de aumentar la irrigación sanguínea periférica aumentando la capacidad de reacción inmunológica del organismo promoviendo la eliminación del flujo respiratorio, como en las gripes y catarros, controlando las fiebres (5) y sirviendo de estímulo al sistema circulatorio

ya que permite abrir los poros y eliminar toxemia por medio de la piel a través de la irrigación periférica (6). Es por lo tanto, una hierba que incrementa la actividad antibiótica del cuerpo contra la bacteria dañina del tracto intestinal mejorando condiciones de infección intestinal y diarrea (7). En esa misma dirección es una buena base de fórmula que ayuda a combatir gripes virulentas. Sus usos externos se extienden a las heridas abiertas y de difícil curación lo mismo que en casos de hemorroides de cierta gravedad (9) Es también considerado como un tónico hepático muy importante en la eliminación de cálculos biliares (8) y fortalecimiento de las células del hígado.

1. *Spoerke, D. G., Herbal Medications, p20.*
2. *Spoerke, ibid, p. 863*
3. *Leung, ibid,*
4. *Gireve, ibid,*
5. *Willard, TW, Textbook of Modern Herbology*
6. *Moerman, D.E., Medicinal Plants of Native America, Vol 1, p.8*
7. *Santillo, H., Natural Healing with Herbs, p. 196*
8. *Leung, ibid*
9. *Weiner's Herbal, Weinel; M., 207*

Sistema Inmunológico

Zambroza

Este producto ha sido desarrollado por científicos calificados con una amplia experiencia en lo relacionado con la salud herbal y natural, la perfecta combinación de sus ingredientes está basada en numerosas investigaciones científicas, que comprueban los reales beneficios de cada uno de sus componentes.

Es una deliciosa bebida formulada para **aumentar la energía, promover la salud, y mejorar la longevidad.**

En ella se mezclan los sabores exóticos de frutas orientales con otras frutas y hierbas. **El resultado es sencillamente una bebida antioxidante con propiedades desinflamatorias.**

Los científicos renombrados de Nature's Sunshine trabajaron en este producto durante más de un año y optimizaron las concentraciones de extractos para lograr el mejor resultado.

El principal ingrediente de Zambroza es el **MANGOSTINO** (*Garcinia mangostana*) – una fruta tropical que se encuentra en las islas tropicales orientales como Tailandia. Los tailandeses se refieren al MANGOSTINO como la “reina de las frutas”.

La fruta tiene una dulzura deliciosa con un poco de acidez. La fruta seca y el pericarpio (cáscara externa) han sido utilizados médicamente por muchos años en China, India y Singapur.

Propiedades del MANGOSTINO

Una de las amenazas más grandes contra nuestra salud –que es causa de muchos problemas– es el daño causado a las células por los radicales libres generados por la contaminación, las toxinas del medio ambiente y los aditivos en los alimentos.

**La llave de
la energía,
la salud y
la vitalidad**

Los radicales libres atacan cada célula del cuerpo humano miles de veces cada día, debilitándolo y haciéndolo susceptible a las enfermedades. Evidentemente, podemos hacer algunas cosas para reducir nuestra exposición a estas amenazas; pero con el tiempo, es imposible evitar el daño de los radicales libres.

Aquí es cuando vienen en nuestra ayuda los antioxidantes.

El MANGOSTINO contiene **Xantonas**, que son una familia especializada de antioxidantes. Los antioxidantes combaten el daño de los radicales libres. Los antioxidantes más conocidos son las vitaminas A, C y E y también las sustancias como el Acido Alfa Lipoico, N-acetil cisteína, Selenio y otros. Muchas hierbas son fuentes bien conocidas de antioxidantes –como la semilla de la uva, el té verde, el pino y muchas más.

El Mangostino ha sido investigado mucho más que otros suplementos para la salud y más que muchos medicamentos. De acuerdo con la investigación médica, las Xantonas tienen propiedades antibacterianas, antimicóticas, y antiparasitarias.

Otros estudios han comprobado que el MANGOSTINO mantiene los niveles normales de enzimas COX1 y COX2 previniendo así las inflamaciones del cuerpo que conllevan a enfermedades degenerativas.

Los otros ingredientes de Zambroza son concentrado de uva concordia, concentrado de uva roja, concentrado de arándano, concentrado de frambuesa, extracto de piel de uva, extracto de vid de licio, extracto de semilla de uva, extracto de té verde y extracto de manzana.

¿Cuales son las sustancias activas en Zambroza?

Ingredientes	Compuestos activos
Mangostino	Xantonas (antioxidantes)
Té Verde	Flavonoides, polifenoles (antioxidantes)
Uvas Rojas	Proantocianidinas Oligoméricas (OPCs)
Licio	Polisacáridos, Flavonoides, Vitamina C, Betacaroteno, Carotenoides.
Extracto de manzana	Polifenoles
Frambuesa	Fenoles, Vitamina C, Flavonoides, Antocianinas
Arándano	Antocianinas, proantocianidinas