

# Los 10 grandes aliados de la salud

La salud y el bienestar dependen en gran medida del estilo de vida que se lleve, tanto en el momento actual como en los años que le precedieron. Estos aliados naturales ayudan a resolver problemas concretos y a reforzar el organismo.

La salud es el mayor tesoro de que podemos disponer. A menudo no la valoramos lo bastante y la relegamos al olvido hasta que se resiente. Mantenerla es fácil pero recuperarla cuesta más. Presentamos diez aliados clave que pueden contribuir activamente a fortalecer la salud. Para ello será suficiente con incorporar a la dieta habitual algunos de ellos. Si se quieren tratar síntomas o prevenir enfermedades de forma más activa, puede ser de gran ayuda tomarlos como suplementos, mucho más concentrados y con mayor efecto terapéutico.

## CÚRCUMA, LA ESPECIA MEDICINAL

La cúrcuma (*Curcuma longa*) es un ingrediente esencial del curry cada día más conocido y usado en nuestro país. Sus acciones son múltiples: antiinflamatorias, antioxidantes, antitumorales y antimicrobianas (virus, hongos, bacterias, parásitos). De todos modos, el efecto de la curcumina, su principal polifenol, disminuye notablemente si se toma sin sustancias que favorezcan que se absorba y ejerza su acción. Entre ellas destaca la pimienta negra, seguida del jengibre.

Existen preparados que contienen solo cúrcuma y otros que incluyen sustancias que potencian su asimilación. Interacciona con anticoagulantes orales (*sintram*), betabloqueantes (antiarrítmicos) y con el midazolam.

**Cómo se toma.** Como condimento —raíz a rodajas o en polvo— para potenciar el sabor de los platos y aprovechar sus beneficios sobre la salud,

o en comprimidos, aceites esenciales o jarabes. En ese caso las dosis varían en función de los síntomas, los antecedentes médicos y el producto. Las preparaciones más potentes se elaboran a base de extracto seco del rizoma. Se prescriben de 200-600 mg al día hasta 5-8 gramos al día, repartidos en tres tomas. Un efecto secundario podrían ser las diarreas, pero si se ingiere en dosis progresivas suelen desaparecer.

## OMEGA-3, GRASAS PROTECTORAS

Estos ácidos grasos poliinsaturados son esenciales para el cuerpo, que no puede generarlos por sí mismo. Ejercen una acción antiinflamatoria, antitumoral, cardioprotectora y anticoagulante, disminuyen el colesterol, los triglicéridos y la tensión arterial, regulan el ritmo cardíaco y protegen el sistema nervioso. Hay seis tipos. Los principales son el DHA (acción más específica en los ojos y el sistema nervioso) y el EPA (más a nivel cardiovascular e inflamatorio). Si se toma medicación para uno de esos problemas, hay que consultar al médico antes de tomar suplementos.

**Cómo se toma.** Ingerir omega-3 siempre es necesario. Se hallan en el pescado azul, las semillas de lino, chía, sésamo, calabaza y cáñamo, las nueces y los aceites de lino y onagra. Si la alimentación es correcta y variada, puede que solo se precise tomar suplementos en épocas puntuales de estrés, durante la lactancia, enfermedades reumáticas, inflamatorias, degenerativas o para reforzar el sistema nervioso y cardiovascular.



GTRES/CORDON PRESS/AGE FOTOSTOCK

## EL EJERCICIO FÍSICO, UN PUNTAL DE LA SALUD

Hacer ejercicio con regularidad previene numerosas dolencias y mejora el ánimo.

El ejercicio físico regular es un gran aliado libre de contraindicaciones, interacciones y efectos secundarios. El tipo de ejercicio y su intensidad se debe adecuar a cada situación personal (edad, sexo, estado de salud) para que aporte todas las propiedades positivas y no aparezcan las negativas.

### MUCHOS BENEFICIOS

Mejora la oxigenación de los tejidos, favorece la eliminación de toxinas, produce endorfinas (lo que eleva el ánimo y relaja el cuerpo), activa el ciclo de Cori (por el que hígado y

músculo se relacionan), aumentando así la capacidad depurativa del hígado y el peristaltismo intestinal y mejorando el estreñimiento. Previene la osteoporosis, ayuda a disminuir el sobrepeso, a controlar la hipertensión, mejora la resistencia a la insulina, la flexibilidad y movilidad articular, el bienestar general y la resistencia al estrés, y refuerza asimismo el sistema inmunitario.

Conviene priorizar el ejercicio que permita una correcta oxigenación del cuerpo durante su realización y respete sus funciones naturales.



## Los probióticos restauran el equilibrio microbiológico de las bacterias de las mucosas digestivas, pero también de las urinarias y urogenitales.

### LOS NUTRIENTES DEBEN VARIAR

Para poder ejercer sus funciones a diario el organismo usa millones de reacciones químicas que requieren un adecuado equilibrio de sus componentes. Tomar en exceso o durante largo tiempo un mismo suplemento o alimento para conseguir una acción terapéutica puede conllevar la aparición de desequilibrios importantes. Por ello, no conviene usar los suplementos más de 10 o 12 semanas seguidas sin control sanitario profesional, y la dieta tiene que ser sana, variada y equilibrada.

### PROBIÓTICOS, LA FLORA NECESARIA

En el interior de los intestinos tenemos bacterias que ayudan a que lo que comemos se digiera en el intestino delgado (lactobacilos) y a que lo que no pueda ser aprovechado llegue al intestino grueso (bifidobacterias) y sea procesado para su eliminación. De la salud de los intestinos depende la del resto del cuerpo. Un buen equilibrio de la flora es básico para asimilar los nutrientes, prevenir y mejorar alergias alimentarias, regular el peristaltismo, mejorar la tolerancia a la lactosa y a algunos alimentos, regular el ácido del estómago y prevenir la aparición de úlceras, reforzar la inmunidad de mucosas y piel y reducir la hinchazón abdominal, el estreñimiento crónico y el mal aliento.

Los probióticos restauran el equilibrio microbiológico de las bacterias de las mucosas digestivas, pero también de las urinarias y urogenitales. El estrés, la mala alimentación, los antibióticos, el estreñimiento, las flatulencias y las fermentaciones intestinales debilitan la flora.

**Cómo se toman.** El kéfir de agua, el miso, el tempeh, la chufá, el chucrut y los yogures son alimentos beneficiosos para ayudar a conservar la flora. Es conveniente ingerir suplementos de probióticos tras tomar antibióticos o si se atraviesa una fase de estrés o de estreñimiento.

### ACEITE ESENCIAL DE RAVINTSARA ANTE INFECCIONES VIRALES

Los aceites esenciales quimiotipados (AEQT) no poseen las mismas indicaciones que las plantas de las que proceden, ya que solo contienen aquellas moléculas que pueden ser extraídas por destilación por vapor de agua. El AEQT de Ravintsara (*Cinnamomum camphora qt cineol*) es el antiviral más potente, con fuerte acción anticatarral y expectorante, por lo que está indicado en la prevención y tratamiento de gripes e infecciones virales. Además, tiene acción sobre el sistema nervioso, siendo útil en insomnio, temperamentos muy nerviosos y personas cuya cabeza trabaja constantemente.

**Cómo se usa.** Como prevención, puede tomarse una gota diluida en aceite de oliva, tres veces al día, durante tres o cuatro días. Como tratamiento, dos gotas también diluidas, tres veces al día, durante 5-7 días. No se debe tomar más de una semana seguida. En el embarazo o la lactancia, en vez de tomarlo, es preferible aplicar esa misma preparación diluida sobre la garganta, el pecho o la zona afectada. Los aceites esenciales son sustancias muy concentradas: nunca se deben sobrepasar las dosis indicadas ya que no están exentas de toxicidad ni de complicaciones.

### ACEITE ESENCIAL DE ORÉGANO, UN ANTIBIÓTICO NATURAL

El aceite esencial de orégano compacto (*Origanum compactum*) es el antibiótico natural más efectivo ante bacterias, parásitos y hongos. Está indicado en todo tipo de infecciones respiratorias, diarreas infecciosas, paludismo, amebas y enfermedades tropicales. Además, estimula la inmunidad y protege la flora intestinal.

**Cómo se usa.** Al ser muy irritante se tiene que diluir mucho y usar en zonas poco extensas a nivel cutáneo. Por vía oral lo más aconsejable es en forma de perlas que evitan sentir su gusto. Como prevención, una perla, tres veces al día durante diez días. Como tratamiento, dos perlas, tres veces al día durante cinco días. Debe evitarse en caso de insuficiencia hepática.

### HOMEOPATÍA PARA LA GRIPE

La homeopatía es una gran aliada que además carece de contraindicaciones y efectos secundarios. *Oscillocochinum*® o *Anas barbariae* son útiles para frenar los primeros síntomas. *Bryonia alba* se indica en estados gripales, traqueitis y bronquitis con tos seca, dolorosa, que empeora con el movimiento y al hablar y con dolor torácico que mejora al comprimir el tórax con las manos. *Eupatorium perfoliatum* es adecuado en gripe y síndromes gripales cuando existe dolor en los ojos que empeora con la presión, además de agujetas que no mejoran con el movimiento; si



GTRES/RBA

## LA IMPORTANCIA DE ESTAR BIEN HIDRATADO

El organismo se adapta mejor a la falta de alimentos que a la ausencia de agua.

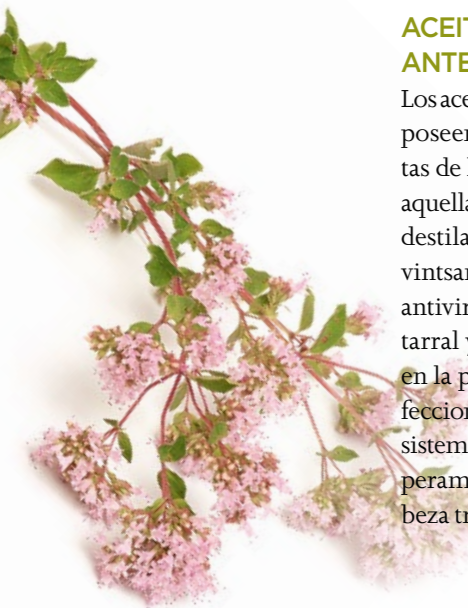
Al nacer nuestro cuerpo está compuesto por un 80% de agua y esa proporción va disminuyendo a medida que envejecemos. Una persona de edad mediana tiene un 70% de agua en su cuerpo. La pérdida de agua en los tejidos acelera su degeneración y envejecimiento.

Se considera que un adulto debería consumir un mínimo de un litro y medio de líquido diario (incluyendo sopas, té, cafés, zumos, bebidas diversas...) Pero para aprovechar los efectos beneficiosos del agua esta se debe consumir

pura, no helada, distanciada de las comidas y en cantidades pequeñas pero frecuentes.

### EL AGUA DE CADA DÍA

La cantidad varía en función de cada persona y de la actividad realizada. Si es un día caluroso y se hace deporte, se necesitará más agua que en un día de invierno en que se permanece en casa. El agua ingerida hidrata, ayuda a controlar el hambre, depura y detoxifica, mejora el estreñimiento, relaja, ayuda a aliviar dolores corporales y a retrasar el envejecimiento.



## El hígado es el gran depurador del organismo y su buen estado resulta esencial para eliminar los tóxicos que circulan por él.

### VITAMINAS, MEJOR LAS NATURALES

Las vitaminas son moléculas muy complejas que contienen distintas formas químicas en su composición. Pero las vitaminas sintetizadas en el laboratorio solo contienen algunas de ellas, lo que aumenta el riesgo de toxicidad y disminuye su capacidad terapéutica. Además, algunas de ellas se pueden obtener a partir de sustancias derivadas del petróleo. La mejor fuente para obtener vitaminas naturales es la alimentación ecológica. Y los suplementos más aconsejables son los de origen natural.

mejorasen, el remedio sería *Rhustoxicodendron*. Si las agujetas se presentan con postración, temblor, rostro rojo y ausencia de sed, el remedio es *Gelsemium sempervirens*.

**Cómo se toman.** Diluciones entre la 5 y la 9 CH, tomando un gránulo del remedio indicado entre 3 y 6 veces al día. Se pueden combinar si no hay uno de ellos que encaje específicamente.

### VITAMINA C, UN FRÁGIL TALISMÁN

Es la más frágil de todas las vitaminas, ya que es muy sensible a los oxidantes, la contaminación ambiental, el cloro del agua, la luz, el calor, la conservación y el almacenamiento prolongado. Interviene en la síntesis del colágeno, aumenta la absorción del hierro, reduce la fatiga muscular y protege el corazón, disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno, protege la circulación, es antioxidante, antidegenerativa, detoxificante, antitumoral y antihistamínica, refuerza el sistema inmunitario, el sistema nervioso y mejora la resistencia al estrés. Se encuentra en muchas frutas (grosella, frambuesa, arándano, fresa, kiwi, mango, guayaba, acerola, escaramujo, piña, limón, mandarina, naranja...), así como en pimientos, coles y espinacas.

**Cómo se toma.** La dieta debería cubrir las necesidades. En periodos de estrés o infecciones respiratorias, los suplementos de vitamina C pueden ser útiles en dosis de 1 a 3 gramos al día.

### REISHI, UNA SETA MUY SALUDABLE

El reishi (*Ganoderma lucidum*) es una seta popular en Japón, rica en betaglucanos que potencian el sistema inmunitario y tienen actividad antitumoral, en esteroides que le dan una acción antiinflamatoria similar a la cortisona y en triterpenos que ejercen una acción antihipertensiva, antialérgica y de refuerzo del sistema inmunitario. Puede inhibir la 5-reductasa, lo que tiene efecto terapéutico en la hipertrofia benigna de próstata y el cáncer de próstata. Puede promover el sueño y el apetito, así como disminuir el colesterol y la tensión arterial.

**Cómo se toma.** Su sabor no es muy apreciado y suele tomarse como suplemento. En función de la intensidad y la gravedad de los síntomas las dosis oscilan entre 500 mg y 6 gramos de extracto estandarizado, repartidos en tres tomas.

### PROVITAMINA A ANTIOXIDANTE

La vitamina A interviene en el metabolismo de las proteínas, permitiendo la regeneración celular y la cicatrización, protege la piel y las mucosas evitando la sequedad y la ulceración, es esencial para una buena función visual y el crecimiento óseo, imprescindible en los niños. Participa en el desarrollo sexual, previene la degeneración sexual por la edad, refuerza el sistema inmunitario, es importante para la utilización del hierro y ayuda a reducir las placas de colesterol. Su actividad antioxidante se potencia junto a las vitaminas C, E y el selenio.

**Cómo se toma.** La vitamina A puede ser de origen animal (retinol, axeroftol o A1) o vegetal (carotenos o provitamina A), propios de todos los vegetales amarillos y rojos. Es una de las vitaminas más tóxicas cuando se da cantidades excesivas en forma de retinol o A1. Los suplementos deben ser, pues, en forma de carotenos. Las dosis varían entre 1.000 y 5.000 UI diarias.

### CARDO MARIANO, AMIGO DEL HÍGADO

El hígado es el gran depurador del cuerpo y su buen estado es esencial para eliminar los tóxicos que circulan por él. Las semillas del cardo mariano (*Silybum marianum*) contienen silimarina y silibinina, con capacidad para depurar y proteger el hígado y los riñones, normalizar el azúcar en sangre y reducir la resistencia a la insulina. Es antitumoral, antiinflamatorio, antialérgico y rebaja los niveles de colesterol.

**Cómo se toma.** En cápsulas más que en infusión —dado su amargor—, y distanciado de los medicamentos, ya que al propiciar su eliminación puede disminuir su efectividad.

DRA. CRISTINA PELLICER SABADÍ  
(Medicina Integrativa)



GTRES/JUMP

## EL BUEN HUMOR COMO MEDICINA PREVENTIVA

Reír y sonreír, viendo el lado amable de la vida, beneficia al sistema inmunitario.

La capacidad del sistema inmunitario para hacer frente a infecciones y mantener controladas las mutaciones genéticas del cuerpo depende directamente del estado de ánimo. La psiconeuroinmunología es una ciencia joven que investiga cómo las emociones y los sentimientos se relacionan con la salud física. Está demostrado científicamente que si se permanece contento las defensas mejoran no solo en número sino también en calidad, mientras que empeoran si se está triste. Sin embargo, el estímulo para que el

ánimo sea el adecuado para las defensas no tiene por qué ser real, es decir, tanto si se ríe o sonríe con motivo como si alguien se obliga a ello, las vías neuronales del placer se activan y estimulan el sistema inmune, liberando así endorfinas y neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo.

### EL BUEN CAMINO

Haya o no motivos, reír y sonreír a diario es un gran aliado de la salud. Recordemos que a menudo lo importante no es lo que pasa, sino cómo decidimos vivirlo.



