



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

ALCACHOFA DETOX



En este ebook sobre la Alcachofa Detox a desglosar los siguientes conceptos:

ALCACHOFA

¿Qué es la Alcachofa?

¿Cuál es la composición de la Alcachofa?

Beneficios de la Alcachofa

- 1. Alcachofa para adelgazar y depurar**
- 2. Regula la glucosa en sangre**
- 3. Diurético y laxante**
- 4. Antiinflamatorio y antioxidante**
- 5. Regula la tensión arterial**
- 6. Efecto Hepatoprotector**

¿En qué casos está indicada la Alcachofa?

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Alcachofa

RÁBANO NEGRO

¿Qué es el Rábano Negro?

Beneficios del Rábano Negro

- 1. Estimulante del sistema digestivo**
- 2. Desintoxicante hepático y biliar**
- 3. Propiedades diuréticas y depurativas**
- 4. Antiinflamatorio y antioxidante**
- 5. Propiedades inmunomoduladoras**
- 6. Potencial anticancerígeno**
- 7. Apoyo respiratorio**

Para quien está indicado el Rábano Negro

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Rábano Negro

DESMODIUM

¿Qué es el Desmodium?

Beneficios del Desmodium

- 1. Hepatoprotector**
- 2. Antiasmático**
- 3. Antiinflamatorio**
- 4. Antioxidante**

5. Antiviral

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Desmodium

DIENTE DE LEÓN

Qué es el Diente de León

Origen del Diente de León

Principios activos del Diente de León

Beneficios del Diente de León

Interacciones con medicamentos del Diente de León

Contraindicaciones del Diente de León

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

ALCACHOFA

¿Qué es la Alcachofa?

La Alcachofa, científicamente conocida como *Cynara Scolymus*, es una planta herbácea perteneciente al género *Cynara* y a la familia *Asteraceae*.

La Alcachofa es apreciada por su sabor distintivo y por sus beneficios para la salud, especialmente en lo que respecta a la digestión y a la desintoxicación del organismo. Sus hojas, tallos y raíces también se han utilizado con fines medicinales en la medicina tradicional y en Fitoterapia.

En los últimos años, se utiliza la Alcachofa como un alimento depurativo para el organismo por distintas vías, por lo que su consumo se ha generalizado en los hábitos alimenticios que se relacionan con las dietas para perder peso y grasa.

La Alcachofa es originaria del noroeste de África y pronto se extendió su comercio a Europa. El éxito alcanzado por la Alcachofa fue tal que su cultivo se extendió por todo el Viejo Continente.

Es interesante destacar que tanto en la antigua Grecia como en Roma ya se conocían las bondades, propiedades y beneficios de la Alcachofa. En aquel entonces, se creía que esta verdura tenía efectos afrodisíacos. En el siglo XVI, un galeno afirmó que podía estimular la libido tanto en hombres como en mujeres.

El ranking de los países productores de Alcachofa lo lidera Italia, seguida de cerca por España, que a su vez presume de ser el primer exportador. En concreto, las principales zonas cultivadoras son Levante y el Valle del Ebro.

Aunque inicialmente en Grecia se consumía cruda, fue en Roma donde se empezó a cocinar debido al temor de que manchara los dientes. Sin embargo, fue en la época del Emperador Augusto cuando comenzó la temporada de cocción de las Alcachofas.

Hasta el siglo XVIII, la Alcachofa era considerada un alimento exclusivo para las élites sociales. En el siglo XX, se confirmaron sus beneficios para la salud a través de numerosos escritos científicos, destacando su efecto en la Arteriosclerosis y el metabolismo.

En la actualidad, las Alcachofas son valoradas como un alimento muy saludable, siendo muy apreciadas por sus propiedades nutricionales y terapéuticas.

¿Cuál es la composición de la Alcachofa?

La Alcachofa está compuesta principalmente por agua, representando el 87% de su peso. El 13% restante se compone de:

- Bajas cantidades de grasas y carbohidratos simples, con las grasas representando solo el 0,01% y los carbohidratos simples el 2%, lo que la hace una opción de bajo contenido calórico, con unas 40 kilocalorías por cada 100 gramos.
- Proteínas, que constituyen aproximadamente el 2%, con énfasis en los carbohidratos complejos, como la Inulina y la fibra soluble.
- Micronutrientes importantes, como las Vitaminas B1, B3 y E, y minerales como el Potasio, Magnesio, Fósforo y Calcio.

Beneficios de la Alcachofa

Las propiedades saludables que se le atribuyen a la Alcachofa están vinculadas mayoritariamente al funcionamiento de la vesícula y del hígado, favoreciendo la digestión y la eliminación de toxinas por parte de la orina:

1. Alcachofa para adelgazar y depurar

La Alcachofa es un componente fundamental en muchas dietas de pérdida de peso, especialmente cuando se combina con una dieta baja en grasas y alta en fibra. La fibra juega un papel clave al trabajar en sinergia con los componentes activos de la Alcachofa, evitando la reabsorción de grasas y facilitando la acción de la bilis para su eliminación a través de las heces.

El consumo de Alcachofas promueve su efecto depurativo de dos maneras:

- Purgando los residuos en el intestino.

- Estimulando la eliminación del exceso de grasas provenientes de la alimentación mediante el aumento de la actividad biliar.

2. Regula la glucosa en sangre

Las personas que tienen fluctuaciones en los niveles de azúcar en la sangre pueden beneficiarse mucho al incluir Alcachofas en su dieta. La fibra presente en la Alcachofa no solo ayuda a eliminar residuos, sino que también desempeña una función crucial en el tracto intestinal: secuestra el exceso de carbohidratos destinados a convertirse en glucosa, lo que evita un aumento brusco de la glucemia.

Por esta razón, la Alcachofa es un alimento muy interesante para las personas con diabetes, debido a su efecto significativo en la regulación de los niveles de azúcar en la sangre.

3. Diurético y laxante

La Alcachofa es rica en Inulina, un polisacárido que tiene efectos diuréticos y laxantes al estimular la motilidad intestinal y aumentar la producción de orina. Esto resulta en una limpieza renal muy recomendada para el organismo.

Además tiene un impacto significativo en enfermedades como la Artritis y la Gota gracias a su capacidad diurética puesto que elimina líquidos del organismo, arrastrando sustancias potencialmente tóxicas, como el ácido úrico, que están relacionadas con estas patologías.

4. Antiinflamatorio y antioxidante

El Cinarósido, uno de los flavonoides presentes en la Alcachofa, ha demostrado tener propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir el daño articular y a aliviar el dolor asociado.

Además, las Vitaminas A y C presentes en la Alcachofa también contribuyen a su efecto antiinflamatorio, antioxidante y anti-radicales.

5. Regula la tensión arterial

La capacidad de la Alcachofa para combatir la retención de líquidos sugiere que su consumo regular puede ser beneficioso

para quienes padecen hipertensión arterial. Lo mismo ocurre cuando se busca reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.

La Alcachofa, al actuar en ambos aspectos, se posiciona como un superalimento que también ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

6. Efecto Hepatoprotector

La Alcachofa ejerce una protección integral sobre el hígado, actuando en dos ámbitos importantes: Mejora la función hepática y contribuye a la restauración del tejido dañado. Este doble efecto dota a la Alcachofa de un papel fundamental tanto en la prevención como en el tratamiento de las afecciones hepáticas.

En primer lugar, sus componentes activos ayudan a optimizar el funcionamiento del hígado, promoviendo una adecuada metabolización de grasas y toxinas. Además, su capacidad para estimular la producción y flujo de bilis contribuye a una correcta digestión y eliminación de desechos.

Por otro lado, la Alcachofa contiene sustancias que favorecen la regeneración celular en el hígado, lo que puede ser especialmente beneficioso en casos de lesiones hepáticas causadas por factores como el consumo excesivo de alcohol, la exposición a toxinas o enfermedades hepáticas crónicas.

En resumen, la Alcachofa no solo protege el hígado de posibles daños, sino que también puede ayudar en la recuperación y restauración de su función en caso de enfermedad. Incorporar Alcachofas a la dieta de manera regular puede ser una medida importante para mantener la salud hepática a largo plazo.

¿En qué casos está indicada la Alcachofa?

La Alcachofa es un alimento beneficioso para todos los grupos, aunque su uso está especialmente indicado en ciertas circunstancias como:

- Combate la falta de apetito, la anorexia y la debilidad durante la convalecencia.
- Previene y trata los cálculos biliares.
- Alivia los síntomas de las alergias alimentarias, gracias a su capacidad para regenerar el hígado.
- Ayuda a controlar el colesterol de forma natural, reduciendo los niveles de colesterol LDL ("malo") en la sangre con tratamientos a largo plazo.
- Apoya el tratamiento convencional de la inflamación hepática o hepatitis.
- Reduce los niveles de triglicéridos.
- Actúa como un potente diurético, combatiendo la retención de líquidos y los edemas, debido a su alto contenido de agua.
- Regula la presión arterial en personas con hipertensión, gracias a su efecto diurético.
- Mejora el tránsito intestinal y previene el estreñimiento debido a su alto contenido en fibra.
- Ayuda a reducir los niveles de urea y ácido úrico en la sangre, beneficiando a pacientes con Gota.
- Es beneficioso para personas con Diabetes debido a la presencia de Inulina, un carbohidrato que se convierte en fructosa.
- Tiene un efecto depurativo renal, previniendo la formación de cálculos renales.
- Ayuda a prevenir enfermedades vasculares y accidentes coronarios, reduciendo el riesgo de Arteriosclerosis.

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Alcachofa

Aunque la Alcachofa es reconocida por sus beneficios para la salud, es importante considerar que su consumo puede provocar efectos adversos, como alergias alimentarias, una posibilidad que comparte con otras frutas y verduras.

Las alergias a la Alcachofa suelen manifestarse en personas con sensibilidad previa a otras plantas similares, como Cálendulas, Margaritas, Ambrosías y Crisantemos. Los síntomas alérgicos pueden incluir erupciones cutáneas, picazón intensa, urticaria, asma, edemas y dificultad para respirar, pudiendo llegar incluso a un shock anafiláctico en casos graves.

Otros posibles efectos secundarios de la Alcachofa incluyen:

- Gases y flatulencias en personas sensibles, nerviosas o en la Menopausia, debido a su alto contenido en fibra.
- Tolerancia baja en niños pequeños debido a sus componentes amargos.
- Transferencia de estos componentes amargos a la leche materna, por lo que se desaconseja su consumo durante la lactancia. En embarazo tampoco se recomienda tomar suplementos de Alcachofa. Consultar siempre con el médico o un especialista antes de tomar cualquier suplemento.
- Incompatibilidad en casos de obstrucción biliar debido a su efecto estimulante sobre la vesícula.
- Posibles descompensaciones de la presión arterial, por lo que se recomienda consultar a un médico antes de tomar extracto de Alcachofa si se está bajo tratamiento para la hipertensión o enfermedades cardíacas.

RÁBANO NEGRO

¿Qué es el Rábano Negro?

El Rábano Negro (*Raphanus Sativus*) es una variante del rábano común que pertenece a la familia de las crucíferas, conocidas por sus propiedades anticancerígenas. Esta variedad en particular es ampliamente reconocida por sus beneficios medicinales y terapéuticos.

A diferencia de otras variedades de rábanos, el Rábano Negro tiene una piel dura y áspera, pero su interior revela una carne blanca suave y fácilmente digerible. Esta raíz vegetal ha sido utilizada durante siglos en la medicina tradicional china para tratar una gran variedad de dolencias.

Entre las propiedades terapéuticas del Rábano Negro se encuentran su capacidad para aliviar la fiebre, tratar trastornos digestivos como la indigestión y la acidez estomacal, combatir infecciones intestinales, promover la cicatrización de úlceras y reducir las flatulencias.

Además, el Rábano Negro es conocido por su alto contenido de compuestos bioactivos, como los Glucosinolatos y los antioxidantes, que le confieren propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y desintoxicantes. Estos compuestos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, proteger contra el daño celular y promover la salud digestiva.

El consumo regular de Rábano Negro se asocia también con beneficios para la salud cardiovascular, como la reducción del colesterol y la presión arterial, así como con la mejora de la función hepática y la desintoxicación del hígado.

Beneficios del Rábano Negro

El Rábano Negro es una raíz vegetal que ha sido valorada durante siglos por sus numerosas propiedades para la salud. Originario del Mediterráneo y del sur de Asia, el Rábano Negro ha sido utilizado en diversas culturas como parte de la medicina tradicional debido a sus beneficios terapéuticos.

1. Estimulante del sistema digestivo

El Rábano Negro es conocido por su capacidad para estimular la producción de jugos gástricos y mejorar la digestión. Esto puede ser útil para aliviar la indigestión, la acidez estomacal y otros trastornos digestivos. Además, su contenido en fibra dietética ayuda a promover la regularidad intestinal y prevenir el estreñimiento.

2. Desintoxicante hepático y biliar

El Rábano Negro es especialmente beneficioso para la salud del hígado y la vesícula biliar. Estimula la producción de bilis y el vaciamiento de la vesícula, lo que ayuda a desintoxicar el hígado y mejorar su función. Además, puede ayudar a prevenir la formación de cálculos biliares y promover la eliminación de toxinas del organismo.

3. Propiedades diuréticas y depurativas

El consumo de Rábano Negro aumenta la producción de orina, lo que ayuda a eliminar toxinas y desechos del organismo. Esto puede ser beneficioso para la salud renal y la desintoxicación general.

4. Antiinflamatorio y antioxidante

El Rábano Negro contiene compuestos antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y reducir la inflamación en el organismo. Esto puede ser útil para prevenir enfermedades crónicas y promover la salud en general.

5. Propiedades inmunomoduladoras

Se ha sugerido que el Rábano Negro puede tener efectos beneficiosos sobre el sistema inmunológico al modular la respuesta inmune del organismo. Esto puede ayudar a fortalecer

las defensas naturales del organismo y proteger contra enfermedades infecciosas.

6. Potencialmente anticancerígeno

Algunos estudios han demostrado que ciertos compuestos presentes en el Rábano Negro, como los Glucosinolatos, tienen propiedades anticancerígenas al inhibir el crecimiento de células cancerosas y promover su apoptosis (muerte celular programada).

7. Apoyo respiratorio

Debido a su efecto mucolítico, el Rábano Negro puede ayudar a aliviar los síntomas de afecciones respiratorias como la bronquitis y la sinusitis. Ayuda a disolver la mucosidad en las vías respiratorias y facilita su eliminación, lo que puede aliviar la congestión y mejorar la respiración.

Para quien está indicado el Rábano Negro

El Rábano Negro es una raíz vegetal que se recomienda especialmente en una variedad de situaciones:

- **Afecciones hepáticas y biliares:** El Rábano Negro estimula la producción de bilis y el vaciamiento de la vesícula biliar, lo que ayuda a desintoxicar el hígado y prevenir la formación de cálculos biliares. Además, mejora las migrañas de origen hepático y contribuye a mantener los niveles de colesterol y triglicéridos bajo control.
- **Alteraciones digestivas:** Este rábano es conocido por abrir el apetito y estimular la producción de jugos gástricos, lo que puede aliviar la dispepsia y mejorar la digestión. También ayuda en casos de estreñimiento y gases, y su suave efecto laxante puede ser beneficioso para regular el tránsito intestinal. Además, combate las infecciones intestinales y promueve la salud del sistema digestivo en general.
- **Propiedades inmunoestimulantes y anticancerígenas:** El Rábano Negro contiene antioxidantes que combaten los radicales libres y protegen contra el estrés oxidativo. También tiene propiedades antimicrobianas que ayudan a eliminar patógenos que pueden afectar las mucosas digestivas, urinarias y respiratorias. Se ha demostrado que ciertos compuestos presentes en el Rábano Negro tienen efectos anticancerígenos al inhibir la progresión de las células cancerosas y modular las enzimas de detoxificación.
- **Problemas cardiovasculares:** El consumo de Rábano Negro puede aumentar la diuresis y reducir la presión arterial, lo que contribuye a prevenir complicaciones cardiovasculares como la hipertensión y las enfermedades del corazón.
- **Sinusitis y bronquitis:** Debido a su efecto mucolítico, el Rábano Negro ayuda a ablandar la mucosidad en las vías respiratorias y facilita su eliminación, lo que puede aliviar los síntomas de la sinusitis y la bronquitis.

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Rábano Negro

El Rábano Negro, al igual que muchos otros alimentos y plantas medicinales, puede tener efectos secundarios en ciertas personas o en determinadas circunstancias.

Aunque se considera generalmente seguro cuando se consume con moderación y como parte de una dieta equilibrada, es importante tener en cuenta algunos posibles efectos secundarios:

- **Interferencia con la función tiroidea** en pacientes con hipotiroidismo. Aunque no se ha descrito en el caso del Rábano Negro, algunos Glucosinolatos presentan acción antitiroidea, por lo que podría repercutir en la función normal de la glándula.
- **Reacciones alérgicas:** Algunas personas pueden ser alérgicas al Rábano Negro, lo que podría causar síntomas como erupciones cutáneas, picazón, hinchazón de la cara, dificultad para respirar o incluso anafilaxia en casos graves.
- **Malestar gastrointestinal:** El consumo excesivo de Rábano Negro puede causar malestar estomacal, gases, hinchazón abdominal o diarrea en algunas personas, especialmente si tienen un sistema digestivo sensible. Por lo que las personas con gastritis o úlceras pépticas deben consumirlo con precaución o evitarlo por completo.
- **Irritación de las vías respiratorias:** El compuesto Sulfuro de Dialilo presente en el Rábano Negro puede tener un efecto irritante en las vías respiratorias en algunas personas, lo que podría empeorar los síntomas de condiciones como el asma o la bronquitis.
- **Interacciones con medicamentos:** El Rábano Negro puede interactuar con ciertos medicamentos, especialmente aquellos que afectan la función tiroidea o la coagulación sanguínea. Si se están tomando medicamentos, es importante consultar con un médico antes de incorporar el Rábano Negro a tu dieta.

En general, es importante consumir el Rábano Negro con moderación y estar atento a cualquier reacción adversa. Si se experimentan efectos secundarios graves o persistentes después de consumir Rábano Negro, es recomendable consultar a un profesional de la salud.

En cuanto a las contraindicaciones del Rábano Negro tenemos:

- **Obstrucción de las vías biliares:** Debido a su capacidad para estimular la producción de bilis y el vaciamiento de la vesícula biliar, el Rábano Negro puede no ser adecuado para personas con obstrucción de las vías biliares. En tales casos, se debe evitar su consumo o se debe consultar a un médico antes de consumirlo.
- **Embarazo y lactancia:** No hay suficiente evidencia científica sobre la seguridad del consumo de Rábano Negro durante el embarazo y la lactancia. Por precaución, las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben evitar el consumo de Rábano Negro o consultar a su médico antes de hacerlo.

DESMODIUM

¿Qué es el Desmodium?

El Desmodium es un género de plantas de la familia Fabaceae, que incluye alrededor de 400 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos en regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo.

Una de las especies más conocidas dentro del género Desmodium es Desmodium Adscendens, también conocida como Desmodium Gangeticum o Desmodium Ascendente, originaria de África y algunas partes de Asia.

El Desmodium Adscendens se ha estudiado por sus posibles propiedades hepatoprotectoras, antiasmáticas, antialérgicas y antiinflamatorias. Se cree que sus compuestos activos, como los alcaloides y los flavonoides, pueden contribuir a estas propiedades beneficiosas. Además, se ha investigado su potencial para tratar afecciones como el asma, las alergias, la hepatitis, la diabetes y los trastornos gastrointestinales.

El Desmodium también se ha utilizado en la medicina fitoterapéutica como un tónico hepático para ayudar a proteger y desintoxicar el hígado, así como para promover la salud respiratoria y aliviar los síntomas del asma y otras enfermedades respiratorias.

Beneficios del Desmodium

El Desmodium es una planta que ha despertado un creciente interés en la comunidad científica y entre los practicantes de la medicina alternativa debido a sus posibles propiedades y beneficios para la salud. Aunque existen numerosas especies de Desmodium, algunas de las cuales se utilizan con fines medicinales, una de las más estudiadas es el Desmodium Adscendens.

Las propiedades y beneficios asociados con el Desmodium son variados y han sido objeto de investigación en estudios científicos y en la medicina tradicional de diversas culturas.

Aquí se detallan algunos de los aspectos más destacados:

1. Hepatoprotector

El Desmodium ha sido ampliamente estudiado por su potencial para proteger el hígado y promover su salud. Se cree que sus compuestos activos, como los flavonoides y los alcaloides, tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir el daño hepático causado por toxinas, como el alcohol y ciertos medicamentos.

2. Antiasmático

El Desmodium ha sido tradicionalmente utilizado en la medicina fitoterapéutica para tratar trastornos respiratorios, como el asma y la bronquitis. Se cree que sus propiedades antiasmáticas pueden ayudar a relajar los músculos bronquiales, facilitar la respiración y reducir la frecuencia y gravedad de los episodios de asma.

3. Antiinflamatorio

Se han observado efectos antiinflamatorios en estudios preclínicos y en la medicina tradicional. Esto sugiere que el Desmodium podría ser útil en el tratamiento de afecciones inflamatorias, como la Artritis y otras enfermedades autoinmunes.

4. Antialérgico

Algunos estudios sugieren que el Desmodium puede tener propiedades antialérgicas, lo que podría ser beneficioso para personas que sufren de alergias estacionales o alergias respiratorias.

5. Antioxidante

Los compuestos antioxidantes presentes en el Desmodium pueden ayudar a neutralizar los radicales libres y proteger a las células del daño oxidativo, lo que puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas y al envejecimiento celular.

6. Antiviral

Algunos estudios han investigado el potencial del Desmodium para inhibir la replicación viral, lo que sugiere que podría tener aplicaciones en el tratamiento de infecciones virales.

Precauciones y Contraindicaciones del Desmodium

Aunque el Desmodium es generalmente considerado seguro y bien tolerado, existen algunas precauciones y contraindicaciones que es importante tener en cuenta al utilizar esta planta medicinal.

- **Náuseas de origen desconocido:** Aunque no se han reportado efectos adversos significativos asociados con el consumo de Desmodium, se recomienda precaución en casos de náuseas cuya causa no ha sido identificada. Esto se debe a que el Desmodium podría potencialmente enmascarar la causa subyacente de las náuseas, lo que dificultaría el diagnóstico adecuado y el tratamiento apropiado.
- **Interacciones con medicamentos:** Si bien no se han documentado interacciones graves de medicamentos con el Desmodium, siempre es importante informar al médico o profesional de la salud sobre cualquier suplemento que se esté tomando, especialmente si se está bajo tratamiento médico o tomando otros medicamentos. Esto se debe a que existe la posibilidad teórica de que el Desmodium pueda interactuar con ciertos medicamentos y afectar a su eficacia o seguridad.
- **Embarazo y lactancia:** Aunque no se han realizado suficientes estudios sobre la seguridad del Desmodium durante el embarazo y la lactancia, se recomienda precaución y consultar con un profesional de la salud antes de usarlo en estas etapas de la vida.

- **Alergias:** Si bien las reacciones alérgicas al Desmodium son poco comunes, algunas personas pueden experimentar sensibilidad o alergias a ciertos componentes de la planta. Si se tienen antecedentes de alergias a plantas de la misma familia botánica o se han experimentado reacciones alérgicas a otros suplementos de plantas, es recomendable realizar una prueba de sensibilidad antes de comenzar a tomar Desmodium o consultar con un médico.

En general, el Desmodium es considerado una planta segura y bien tolerada cuando se utiliza adecuadamente y bajo la supervisión de un profesional de la salud. Sin embargo, es importante tener en cuenta estas precauciones y contraindicaciones.

DIENTE DE LEÓN

Qué es el Diente de León

El Diente de León, de nombre científico *Taraxacum Officinale*, en inglés Dandelion, es una especie que pertenece a la familia de las compuestas o Asteráceas, una de las tipologías de plantas con mayores propiedades en Medicina Natural.

El Diente de León es una planta herbácea cuyas raíces y hojas vienen utilizándose desde hace siglos, principalmente como remedio natural para los trastornos digestivos.

El nombre de Diente de León proviene del aspecto de sus hojas, semejantes a dientes puntiagudos.

El Diente de León crece espontáneamente en terrenos húmedos y es habitual encontrarlo en jardines urbanos, bordes de caminos, terrenos yermos y hasta en las rendijas de construcciones de piedra.

Las flores del Diente de León son de color amarillo, hermafroditas y, según la familia botánica a la que pertenezcan, se cierran conforme cae la noche, así como en días lluviosos o escasamente iluminados. Su corola está formada por cinco pétalos unidos que mantienen un ciclo de alternancia de cierre y apertura que culmina en un cierre definitivo, como preámbulo de su evolución a la fase de fruto (Cipsela), soltando las semillas por la acción del viento, lo cual posibilita su esparcimiento y el comienzo de la vida de nuevas plantas.

Origen del Diente de León

El origen de esta planta la encontramos en el territorio ocupado por la actual Grecia, desde donde se distribuyó espontáneamente por todo el hemisferio norte.

El descubrimiento de dos de sus principales propiedades, como son la diurética y la colerética (estimulante de la producción de bilis), se atribuyen a médicos árabes en el siglo X.

Pese a ello, no sería hasta seis siglos después cuando se avanzara en el conocimiento de esta planta como remedio natural de amplio espectro, gracias al médico y botánico Leonart Duch quien comenzó a prescribirlo entre sus pacientes como un estimulante de la liberación de la bilis que facilita la liberación de la grasas, analgésico estomacal, astringente y regulador del ciclo menstrual.

Sería en la década de los cuarenta cuando el Dr. Henri Leclerc se percató de los avances logrados en el tratamiento de ciertos problemas cutáneos, como eczemas, dermatitis y erupciones, apuntando que eran debidos al uso de las infusiones de Diente de León.

A ello había que unir que tales efectos eran aún más evidentes en los casos en los que los pacientes con problemas cutáneos, padecían al mismo tiempo cierto grado de insuficiencia hepática. Pronto se descubrió que la causa era debida al estrecho vínculo entre la integridad de la piel y el funcionamiento del hígado.

Principios activos del Diente de León

En sus raíces encontramos:

- Polisacáridos, que se encuadran en los grupos denominados glucanos y mananos, pero sobre todo inulina, un componente de lo más interesante que abarca la condición de oligosacárido probiótico (que estimula el crecimiento de las bacterias intestinales beneficiosas para la salud) y de fibra soluble.
- Colina, una sustancia que protege el hígado, al ayudar a su detoxificación.
- Triterpenos entre los que sobresalen el taraxasterol, taraxerol, taraxol, beta-amirina, estigmasterol y beta-sitosterol.
- Componentes más residuales, como por ejemplo el ácido cafeico, pectina, mucílagos y resinas.

En el tallo y las hojas encontramos:

- Flavonoides (luteína y zeaxantina).

- Cumarinas (como la cichorina y la aesculina).
- Carotenoides, que son precursores de la Vitamina A.
- Vitamina C y D, y vitaminas B como la Tiamina (B1) y el ácido nicotínico (B3).
- Minerales con como el potasio (5%), hierro, cobre, fósforo y magnesio.

Beneficios del Diente de León

Diente de León como detoxificante

El Diente de León contribuye a eliminar las toxinas que circulan en sangre, ejerciendo una fuerte presión metabólica sobre el hígado, ayudando a fluidificar el tránsito a través de los conductos biliares.

Su consumo es muy aconsejable en aquellas personas que precisan de estimulación hepática, al estar afectadas por ejemplo, por el síndrome del hígado vago. También es muy conveniente para quienes padecen hígado graso, una dolencia caracterizada por la acumulación anormal de materia grasa en el hígado.

Diente de León como agente diurético

La acción diurética del Diente de León carece de riesgos y efectos secundarios, permitiendo la fluida eliminación de las toxinas acumuladas.

Ayuda a adelgazar

El Diente de León es una de las plantas medicinales imprescindibles en los tratamientos de adelgazamiento.

El Diente de León es muy eficiente no solo por su bajo índice calórico, sino sobre todo por su poderoso efecto diurético, contribuyendo a la eliminación del agua sobrante por la orina de forma natural.

Su escaso aporte energético es debido al bajo contenido en grasas e hidratos de carbono lo que convierten al Diente de León en un ingrediente obligado en cualquier dieta enfocada a perder peso.

Combate el estreñimiento

El extracto de Diente de León es un estupendo remedio natural para combatir el estreñimiento, gracias a su eficacia en la estimulación del tránsito intestinal sin riesgo de irritación o similares.

Mejora la salud ocular

Ingerir a diario un mínimo de 12 mg de los flavonoides llamados luteína y zeaxantina sirve para limitar, en la medida de lo posible, la progresión de las cataratas, así como la degeneración macular que se relaciona con la edad.

Promueve las enzimas antioxidantes

El Diente de León se comporta como un promotor de las enzimas antioxidantes, interviniendo en el equilibrio de los perfiles de los diversos tipos de lípidos circulantes, fundamentalmente triglicéridos, colesterol HDL y colesterol LDL.

Ayuda frente a los problemas de la piel

El Diente de León es de gran ayuda antes problemas cutáneos como el acné o los eccemas. En el caso del acné, la última causa suele ser la acción de ciertas toxinas generadas por el desajuste hormonal propio de la juventud. Por esta razón, esta sustancia supone una importante ayuda dado su poder desintoxicante. Su savia puede utilizarse de forma tópica, sin ser ingerida, con el plus adicional de ser un líquido considerablemente alcalino con eficacia bactericida.

En líneas generales el Diente de León se indica para tratar ciertas alteraciones dermatológicas bastante comunes como el prurito o picor recurrente y los eczemas que se asocian a la dermatitis.

Favorece la salud de los huesos

El Diente de León, gracias a su riqueza en Calcio favorece el desarrollo y el fortalecimiento de los huesos. Además, también concentra un elevado contenido en vitamina C y luteolina, dos

antioxidantes que protegen a los huesos del deterioro propio de la edad, debido en gran parte al efecto de los radicales libres.

Ayuda a controlar la diabetes

Se ha demostrado que el Diente de León es capaz de estimular la producción de insulina en personas diabéticas, manteniendo así unos bajos niveles de azúcar en sangre.

Además, sus propiedades diuréticas contribuyen a aumentar la necesidad de orinar en pacientes diabéticos, ayudando a eliminar el exceso de azúcar del organismo.

Regula la presión arterial

Gracias a las propiedades diuréticas del Diente de León, el aumento de la micción es un modo efectivo de reducir la presión arterial.

El alto contenido en fibra del Diente de León resulta también útil para reducir el colesterol favoreciendo que se reduzca la presión arterial, pues el colesterol es uno de los factores que incrementa dicha presión.

Previene la anemia

El contenido en Hierro del Diente de León puede considerarse relativamente alto y está acompañado de valores similares de vitaminas, así como de un elevado contenido de proteínas.

Mientras que el hierro es parte fundamental de la hemoglobina de la sangre, las proteínas y las vitaminas B son clave para la formación de glóbulos rojos y de otros componentes de la sangre.

Interacciones con medicamentos del Diente de León

El Diente de León interactúa con algunos fármacos y medicamentos, y por lo tanto hay que tomar una serie de precauciones al respecto:

- **Litio.** El Diente de León impide la excreción de este metal, cuya acumulación en sangre puede desencadenar en una intoxicación a medio o largo plazo.
- **Potasio.** Es posible que los niveles séricos de potasio puedan verse disparados cuando, por razón de hipertensión o de otra índole, se recibe un tratamiento a base de Potasio y, a la par, se adopta la pauta de ingerir con regularidad Diente de León.
- **Con anticoagulantes (como la aspirina) y bloqueantes de acción neuromuscular (como la succinilcolina o la toxina botulínica).** Si tomas algunos de estos medicamentos recuerda la absoluta obligatoriedad de consultar con tu médico sobre la conveniencia de ingerir o no Diente de León.
- **Con antibióticos.** Existe la posibilidad de que esta planta restrinja la absorción intestinal de los mismos, un efecto que cabe esperar con mayor frecuencia en el caso de los fármacos denominados quinolonas, entre las que destacan norfloxacin, ciprofloxacina, enoxacin, espafloxacina y trovafloxacina.
- **Con otros diuréticos.** Dado el poder diurético del Diente de León se desaconseja su ingesta de manera paralela a la de otros fármacos de similar naturaleza, ya que en conjunto pudieran desencadenar un episodio de deshidratación por pérdida excesiva de líquido.

Contraindicaciones del Diente de León

El Diente de León, si se toma en cantidades moderadas, apenas produce efectos secundarios, resultando prácticamente inocuo.

Hay que ir con precaución si ingieres las hojas crudas de Diente de León en su estado natural, ya que pueden aportar un exceso de oxalatos y ocasionar serios problemas de salud, al secuestrar los

átomos de ciertos minerales esenciales como el hierro, el magnesio y el calcio, provocando una inhibición en la absorción de los mismos.

Al ser un potente estimulante de la producción de la bilis en la vesícula, a las personas con cálculos biliares se les recomienda que eviten su consumo, por la posibilidad de que les ocasionen cólicos.

Algo similar ocurre en el aparato excretor, dado que los mencionados oxalatos de la parte de la hoja del Diente de León pueden aumentar la presencia de cálculos renales, los cuales están compuestos mayoritariamente por estas sales.

De forma análoga, podríamos indicar que no es conveniente tomar esta planta si se padece de acidez o úlcera estomacal. Esto se hace extensible a ciertas patologías digestivas como la colitis ulcerosa o el síndrome del colon irritable.

Tampoco es indicado para personas diabéticas que estén tomando un fármaco para el control de la diabetes. El Diente de León puede disminuir el nivel de glucosa en sangre, y si se compagina con la toma de fármacos para el control de la diabetes, puede dar lugar a un cuadro de hipoglucemia severa que incluye visión borrosa, vértigo, hormigueos, taquicardia o temblores, entre otros síntomas.

No es descartable la posibilidad de sufrir una reacción alérgica por consumo de Diente de León. Los síntomas serían:

- Flatulencias, dolor abdominal y diarreas.
- Dermatitis.
- Dolores de cabeza, musculares o de espalda.

En cualquier caso, nos estaríamos refiriendo a una reacción alérgica a alguno de los componentes de la planta y, como no podría ser de otra manera, obligaría a suspender la ingesta.

IMPORTANTE: Si eres alérgico a la ambrosía y/o a las plantas compuestas, como la margarita, el crisantemo o la caléndula, tienes muchas posibilidades de serlo también al Diente de León.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com