



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

ALOE VERA DETOX



En este ebook sobre el **Aloe Vera Detox** vamos a desggranar los siguientes conceptos:

ALOE VERA

Origen e historia del Aloe Vera

Principios activos del Aloe Vera

Otros compuestos del Aloe Vera

La Barbaloína del Aloe Vera

Gel de Aloe Vera

FRÁNGULA

¿Qué es la Frángula y cuáles son sus beneficios?

Precauciones y contraindicaciones de la Frángula

Interacciones con medicamentos de la Frángula

COLA DE CABALLO

¿Qué es la Cola de Caballo?

Composición de la Cola de Caballo

Uso de la Cola de Caballo

Beneficios y Propiedades de la Cola de Caballo

Precauciones y contraindicaciones de la Cola de Caballo

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

CÁSCARA SAGRADA

¿Qué es la Cáscara Sagrada?

Propiedades de la Cáscara Sagrada

Contraindicaciones de la Cáscara Sagrada

Interacciones con medicamentos de la Cáscara Sagrada

HINOJO

¿Qué es el Hinojo?

Composición nutricional del Hinojo

Beneficios y propiedades del Hinojo

Contraindicaciones del Hinojo

PSYLLIUM HUSK

Qué es el Psyllium Husk

Propiedades del Psyllium Husk

Beneficios del Psyllium Husk

Contraindicaciones del Psyllium Husk

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.

ALOE VERA

Origen e historia del Aloe Vera

La planta Aloe Vera ha sido utilizada como tratamiento medicinal desde hace más de 5000 años. Se considera una de las plantas más valiosas dentro de la Medicina Natural. Sus múltiples beneficios están demostrados científicamente y se utiliza para tratar múltiples patologías:

- Heridas
- Enfermedades de la piel
- Afecciones gastrointestinales
- Dolor en las articulaciones
- Gingivitis
- Quemaduras

Hay muchas especies de plantas de Aloe, pero únicamente la variedad de "Vera" es la que nos ofrece propiedades terapéuticas.

La planta Aloe Vera, procede de la Península Arábiga, pero actualmente se cultiva en diversos lugares del mundo, principalmente en el Mediterráneo, la India y México.

La característica principal del Aloe Vera radica en que puede sobrevivir durante meses en zonas secas donde no llueve gracias a que sus hojas carnosas pueden almacenar mucha agua con la que se alimenta en épocas de sequía.

La planta se contrae cuando está en un ambiente seco y se expande cuando llueve para aumentar su superficie y su capacidad para almacenar agua.

Las hojas del Aloe Vera almacenan el agua y la convierten en una especie de gel. Este gel de Aloe Vera ayuda a la propia planta a curarse y a cicatrizar los daños superficiales en sus hojas. La observación de este proceso de autocuración fue la que le dio fama como planta medicinal, ya que si la propia planta era capaz de protegerse contra la deshidratación y las heridas, quizás era posible

que sus ingredientes también pudieran curar los daños sobre la piel humana.

Según los documentos de los sumerios y los egipcios, el Aloe Vera ya se utilizaba hace más de cinco mil años con fines medicinales.

Los antiguos egipcios describieron al Aloe Vera como la planta de la inmortalidad y la sangre de los dioses.

Los griegos conocieron, a través de los egipcios, las propiedades medicinales del Aloe Vera. Se dice que Alejandro Magno curaba las heridas de sus soldados con el jugo de Aloe Vera.

En Asia, los comerciantes árabes propagaron el uso de la planta, y así llegó hasta la India y Japón, donde los Samurái untaban sus cuerpos con el gel de Aloe Vera para curar sus heridas.

En el siglo X, el Aloe Vera llegó hasta el Reino Unido, desde donde se abrió camino en toda Europa y se extendió hasta América Central y del Sur a través de España.

Hoy día, México es el principal productor mundial de Aloe Vera, y en la mayoría de los casos los agricultores no utilizan ni fertilizantes ni pesticidas.

Principios activos del Aloe Vera

Los científicos han descubierto más de 200 principios activos distintos en la planta de Aloe Vera. Los más relevantes son los siguientes:

Los Monosacáridos y Polisacáridos

Entre los ingredientes activos del Aloe Vera se encuentran los Monosacáridos y los Polisacáridos. Son azúcares simples y múltiples que tienen efectos antiinflamatorios, antibacterianos, antivirales, antifúngicos, inmunoestimulantes y digestivos.

Además, el principal ingrediente activo del Aloe Vera es la Acemanano, una molécula de azúcar de cadena larga que produce nuestro propio organismo hasta la pubertad. Después de esta fase, necesita ser absorbida a través de la alimentación.

El Acemanano fortalece los glóbulos blancos y el sistema inmunitario, reduce la inflamación, limpia y desinfecta el intestino favoreciendo la absorción de sustancias vitales y eliminando sustancias tóxicas del organismo.

Además, el Acemanano es clave como ingrediente para la regeneración de tejidos dañados, de las articulaciones, los cartílagos, los tendones y los ligamentos. Gracias a este ingrediente activo, el Aloe Vera impide el desarrollo de la Osteoartritis y la Artritis, y es útil para tratar ambas patologías.

Los Aminoácidos

Los Aminoácidos son la base de las proteínas y afectan al buen funcionamiento del cerebro, a la construcción y regeneración de los tejidos, así como al sistema nervioso del ser humano. Son fundamentales para el organismo, pero nuestro cuerpo no puede fabricarlos y, por tanto, se deben ingerir a través de la dieta.

El gel de Aloe Vera contiene 7 de los 8 aminoácidos esenciales, y 18 de los 22 considerados aminoácidos secundarios.

Entre los principales aminoácidos del Aloe Vera tenemos:

- La Isoleucina, que ayuda a construir músculo y fortalece el sistema inmunológico.
- La Leucina, que acelera los procesos de curación.
- La Valina, que fortalece los nervios y ayuda a controlar el estrés.
- La Lisina, que estimula la formación de colágeno, por lo que ayuda a mantener la elasticidad de la piel y retrasa su envejecimiento. También ayuda a controlar el herpes simple.
- La Arginina que ha demostrado poseer notables cualidades paliativas en los casos de artritis reumatoide.
- El Triptófano, aminoácido esencial a partir del cual nuestro organismo fabrica Serotonina y Melatonina.

Las Antraquinonas

Las Antraquinonas son potentes antibióticos y tienen propiedades bactericidas y antivíricas. Al mismo tiempo funcionan también como analgésicos, con lo cual, resultan muy útiles para reducir el dolor.

Las principales Antraquinonas que contiene el Aloe Vera son:

- Aloína o Barbaloína: Provoca efecto laxante y calmante del dolor y tiene propiedades bactericidas.
- Emodina: Tiene propiedades antivíricas. También funciona como analgésico contra procesos febriles.
- Ácido Aloético: Bactericida y antivírico que neutraliza el efecto de las toxinas microbianas.
- Aceite Etéreo: Analgésico y anestésico.
- Ácido Crisofánico: Útil contra la psoriasis y otros hongos cutáneos.
- Ácido Cinámico: Fungicida y detoxificante.
- Resistanoles: Son alcoholes derivados del ácido cinámico que tiene buenas propiedades bactericidas.

Las Enzimas

La función de la enzimas en el organismo es, sobre todo, la de transformar la proteínas, que absorbemos mediante la alimentación, en aminoácidos.

En el gel de Aloe Vera se han encontrado, entre otras, estas importantes enzimas:

- Amilasa: Ayuda a digerir los carbohidratos.
- Alinasa: Se convierte en Alicina, con efectos antibióticos, hipoglucémicos e hipolipemiantes.
- Oxidasa: Es una enzima esencial que permite al organismo emplear oxígeno para generar energía.
- Catalasas: Evitan la acumulación de agua en el cuerpo.
- Celulasas: Ayudan a digerir la celulosa.
- Lipasa: Ayuda a digerir las grasas.

Estas enzimas garantizan la digestión de los azúcares, proteínas y grasas de los alimentos que consumimos y ayudan a que los

nutrientes se absorban de forma óptima. Además, tienen efectos antioxidantes, y eliminan los radicales libres del organismo.

La Lignina

Gracias a la Lignina, los principios activos del Aloe Vera pueden penetrar fácilmente a través de las distintas capas de la piel y de los diversos tejidos de nuestro organismo. Esta capacidad de absorción es especialmente relevante cuando se tratan hematomas o heridas que se encuentran en lugares donde los medicamentos de uso tópico no tienen acceso.

Vitaminas

El Aloe Vera contiene diversas vitaminas entre las que destacan:

- **Betacarotenos:** Nuestro organismo convierte los Betacarotenos en Vitamina A, la cual es fundamental para el desarrollo de los huesos, para mantener las células de las mucosas y de la piel y, en general, para el correcto desarrollo y funcionamiento de los tejidos.
- **Vitaminas del Grupo B:** Son las vitaminas encargadas de metabolizar los carbohidratos, proteínas y grasas convirtiéndolas en energía para nuestras células.
- **Vitamina C:** Necesaria para nuestro sistema inmune y para la generación de colágeno. También interviene en la metabolización de las grasas y en la cicatrización de las heridas.
- **Vitamina E:** Evita la oxidación celular producida por los radicales libres manteniendo la integridad de las membranas celulares. Es el antioxidante por excelencia.
- **Colina:** Aunque no es considerada una vitamina como tal, es clave en la transmisión de los impulsos nerviosos y contribuye a la eliminación de toxinas.

Minerales

Son más de 20 los minerales que podemos encontrar en el Aloe Vera. Los principales minerales que contiene son:

- **Sodio:** Mantiene el nivel de equilibrio del agua y de los fluidos en el cuerpo, transporta los aminoácidos y la glucosa a las células.
- **Potasio:** Regula los componentes fluidos de la sangre y las mucosas.
- **Calcio:** Fundamental para la formación de los huesos, los tejidos duros y los dientes, así como para la coagulación de la sangre y las funciones musculares.
- **Magnesio:** Clave para la contracción y relajación muscular. Mantiene huesos, articulaciones, cartílagos y dientes en buen estado. También es imprescindible para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
- **Hierro:** Reduce la fatiga y la depresión, y aumenta las defensas ante posibles infecciones.
- **Zinc:** Muy importante para mejorar el sistema inmune, para el crecimiento, la producción de insulina y el desarrollo de la piel y el cabello.
- **Manganeso:** Esencial para la formación de los huesos y para el metabolismo de la glucosa.
- **Cobre:** Importante para el funcionamiento de muchas de las enzimas de nuestro organismo y para la formación de la sangre.
- **Cromo:** Clave para el metabolismo de los ácidos grasos, de los azúcares y del colesterol.
- **Germanio:** Actúa como filtro depurativo eliminando toxinas y metales pesados de las células. También ayuda a reestructurar y revitalizar la médula ósea, favorecer la activación del sistema inmunológico y estimular la producción de endorfinas.

Agua

El Aloe Vera está compuesto por un 99,5% de agua y un 0.5% de componentes sólidos.

El agua del Aloe Vera actúa como conductor de los ingredientes biológicamente activos.

Otros compuestos del Aloe Vera

Los Fitoquímicos de las plantas son los que producen el sabor, olor y color concreto de cada planta. Por ello, aún cuando se aplique en pequeñas cantidades tiene una gran importancia desde el punto de vista farmacológico.

Por ejemplo, el gel de Aloe Vera en ocasiones contiene aceites esenciales, como las saponinas, los taninos y el ácido salicílico. Estos aceites tienen fuertes efectos antiinflamatorios y antibacterianos. También contiene esteroides, que reducen los niveles de colesterol.

Tal y como hemos comentado anteriormente, el jugo de Aloe Vera también contiene Antraquinonas, con efectos laxantes, así como el principal ingrediente activo llamado Aloína, que seguidamente veremos con más detalle.

La Barbaloína del Aloe Vera

La hoja de Aloe Vera tiene 2 capas distintas: la corteza y el gel.

La Barbaloína del Aloe Vera es el ingrediente activo que se extrae de la corteza del Aloe Vera mediante un proceso de corte y extracción. Se trata de una sustancia viscosa, de color amarillento y de sabor amargo que se encuentra en la savia secretada por las células del Aloe Vera, entre la corteza y el gel.

Ya en la antigüedad, solía extraerse la Barbaloína de la planta para hervirla y obtener una pomada que era usada como laxante.

Una de las principales propiedades de la Barbaloína es su capacidad para regular la movilidad intestinal. Es decir, aumenta la peristalsis, el movimiento de los músculos intestinales para mover los alimentos a través del tracto digestivo, facilitando así la digestión.

Las principales propiedades de la Barbaloína son:

- Laxante
- Desintoxica el sistema digestivo
- Antibiótico natural

El extracto de Barbaloína natural está compuesto por el diastómero conocido como Aloína A. La Aloína B se conoce como Isobarbaloína.

El uso de Barbaloína de Aloe Vera es muy útil en caso de sufrir estreñimiento, problemas intestinales o hemorroides, así como después de haber tenido una operación quirúrgica en la zona rectal.

IMPORTANTE: Antes de tomar Barbaloína debe consultarse previamente con el médico.

Se desaconseja el uso de la Barbaloína durante el embarazo y la menstruación, puesto que puede provocar contracciones musculares uterinas.

No es recomendable el uso en niños menores de 12 años o en personas mayores con obstrucción intestinal o enfermedad inflamatoria del intestino.

Para tratamientos largos es conveniente, después de cada mes, suspender el tratamiento durante 1 o 2 semanas para dejar que el organismo asimile los efectos de la planta.

Si quieres tomar Barbaloína de Aloe Vera no es recomendable que uses tu propia planta sino que debes recurrir a productos preparados profesionalmente, que son seguros y tienen ya la dosis recomendada.

La Barbaloína usada en dosis muy elevadas o durante largos períodos de tiempo puede tener efectos secundarios como diarrea, vómitos, gastritis, mareo o dolor abdominal.

Gel de Aloe Vera

El gel de Aloe Vera se extrae del interior carnoso de las hojas de la planta, triturándolo y estabilizándolo mediante pasteurización.

En el mercado, el gel de Aloe Vera está disponible en diferentes formatos: gel, pomadas, polvo o jugo. Puedes encontrarlo en supermercados, herboristerías, farmacias o tiendas especializadas.

El gel de Aloe Vera diluido se suele denominar jugo.

El gel de Aloe Vera está indicado tanto para uso interno como externo. Sin embargo hay que prestar atención a las indicaciones del producto, ya que no todos los geles se pueden ingerir.

En Medicina Natural el gel de Aloe Vera se usa para tratar multitud de dolencias, entre las que destacan las siguientes:

- Inflamaciones del tracto gastrointestinal, piel y mucosa. Suele ingerirse por vía oral.
- Fiebre.
- Enfermedades de la piel: eczema, dermatitis o psoriasis.
- Picaduras de insectos.
- Heridas: quemaduras y lesiones.
- Herpes (herpes genital).
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Artrosis, artritis y gota.
- Reumatismo.
- Arteriosclerosis.
- Quemaduras solares.

FRÁNGULA

¿Qué es la Frángula y cuáles son sus beneficios?

La corteza de Frángula es un remedio laxante de efecto rápido, que actúa a las 8-12 horas después de su ingesta.

Se clasifica dentro de lo que se denomina laxantes estimulantes.

Su principio activo son las antraquinonas que estimulan la musculatura intestinal y provocan la evacuación. Dichas antraquinonas llegan sin ser absorbidas al intestino grueso, donde son hidrolizadas y transformadas en los correspondientes metabolitos activos, gracias a la acción de las enzimas de la microbiota intestinal. Las antraquinonas provocan un aumento del peristaltismo intestinal y de la secreción de agua y electrolitos hacia la luz intestinal, con el consiguiente efecto laxante.

Se utiliza en casos de estreñimiento ocasional, o en situaciones puntuales como puede ser un viaje o cambio de dieta.

La dosis diaria recomendada para adultos es de 10 mg de glucofrangulinas tomadas en una dosis única al día. Normalmente es suficiente tomarlo dos o tres veces a la semana.

Precauciones y contraindicaciones de la Frángula

Los efectos secundarios que pueden aparecer en caso de dosis muy elevadas o tras una ingesta muy prolongada de Frángula son:

- Espasmos y dolores abdominales, especialmente en pacientes con colon irritable.
- Cambio en la coloración de la orina.
- Pigmentación de la mucosa intestinal.

Esta planta está contraindicada en obstrucción intestinal, estenosis, atonía intestinal, apendicitis, enfermedades inflamatorias del colon y dolores abdominales de origen desconocido.

Tampoco debe ingerirse durante el embarazo o lactancia porque puede pasar a la leche materna y provocar diarrea en el recién nacido.

Interacciones con medicamentos de la Frángula

Antes de tomar Frángula, es importante asegurarse que no se está tomando ninguna medicación que pueda interaccionar con esta planta.

Los medicamentos que interaccionan con la Frángula son:

- **Digoxina:** La Frángula es un tipo de laxante estimulante. Este tipo de laxantes pueden disminuir los niveles de Potasio en el cuerpo y aumentar el riesgo de efectos secundarios de la Digoxina.
- **Otros laxantes estimulantes (p.ejem. Dulcolaxo):** La ingesta de Frángula junto con otros laxantes estimulantes, podría acelerar demasiado los intestinos y provocar deshidratación, además de una pérdida de vitaminas y minerales.
- **Corticosteroides:** Los medicamentos que contienen cortisona pueden disminuir el Potasio en el cuerpo y, como hemos comentado anteriormente, la Frángula también. Al tomar esta planta junto con corticosteroides podría disminuir demasiado el Potasio en el cuerpo.
- **Medicamentos diuréticos:** Igual que los corticosteroides, disminuyen los niveles de Potasio en el cuerpo como la Frángula.
- **Warfarina:** La Frángula, en algunas personas, puede producir diarrea que puede aumentar los efectos de la Warfarina incrementando el riesgo de sangrado.

La Frángula también puede interaccionar con otros suplementos o plantas laxantes. Se recomienda no tomar Frángula junto Regaliz ni otras plantas como el Ruibarbo o el Sen porque todos disminuyen los niveles de Potasio.

Si se debe seguir un tratamiento prolongado con Frángula es muy recomendable suplementar con Potasio para garantizar que no hay ningún tipo de riesgo de desmineralización (Hipopotasemia)

COLA DE CABALLO

¿Qué es la Cola de Caballo?

La Cola de Caballo, de nombre científico *Equisetum Arvense* pertenece a la familia de las equisetáceas. En inglés recibe el nombre de Horsetail.

De naturaleza perenne, se encuentra en las cercanías de áreas acuosas como pantanos, arroyos o ríos. Crece en las zonas templadas del hemisferio norte de Asia, Europa, Norte de África y Norte América.

Florece en zonas donde puede arraigar en el agua o en el suelo de arcilla. Las principales propiedades terapéuticas de la Cola de Caballo son sus efectos depurativos y sobre el cuidado de la piel. Asimismo también tiene propiedades antisépticas, antiinflamatorias y antienvjecimiento.

La Cola de Caballo es una hierba medicinal caracterizada por no tener hojas ni flores. Su crecimiento se manifiesta con el de sus tallos y tiene lugar en dos fases: en una primera, se produce el nacimiento del tallo fértil en primavera, hasta que se marchita, dando comienzo la segunda etapa, con el crecimiento de tallos estériles. Este último tiene lugar durante el verano, cuando se recolecta para el aprovechamiento de sus propiedades.

Una característica poco común en otras plantas y que se da en la *Equisetum Arvense* es que se reproduce a través de esporas y no de semillas. Esta planta puede llegar a generar hasta 100.000 esporas.

Composición de la Cola de Caballo

La Cola de Caballo contiene un gran número de nutrientes entre los que destacan:

- Minerales, como el Silicio, el Potasio y el Manganeseo.
- Fitonutrientes, como las saponinas, los fitoesteroles, el ácido cafeico, el ácido fenólico, los alcaloides, los taninos y los bioflavonoides.
- Vitamina C.

Uso de la Cola de Caballo

El uso de Cola de Caballo se remonta a la época griega y romana, en la que se utilizaba como tratamiento para las heridas, dadas sus propiedades cicatrizantes. También era un buen remedio para evitar la anemia, sobre todo la producida por bajos niveles de hierro ocasionados como resultado de pérdida de sangre.

Asimismo se utilizaba también la Cola de Caballo para el tratamiento de úlceras, inflamación y piedras del riñón.

Gracias a su elevada concentración en Silicio, la Cola de Caballo contribuye eficazmente al cuidado del tejido óseo, aumentando el almacenamiento y fijación del calcio, para su posterior uso a la hora de reparar huesos, colágeno y otros tejidos del sistema cartilaginoso y articular. Diversos estudios han demostrado que la Cola de Caballo ayuda a combatir la osteoporosis.

Beneficios y Propiedades de la Cola de Caballo

La Cola de Caballo tiene multitud de acciones terapéuticas debido a la riqueza de sus tallos en sales minerales, como el potasio y el selenio, y a su contenido en flavonoides y alcaloides.

Cola de caballo como diurético

La principal propiedad de esta planta es que es un magnífico depurativo y diurético natural, que en ciertos casos permite el incremento de la secreción de orina en un 30%.

Este es el motivo por el que se utiliza para patologías relacionadas con la retención de líquidos, cálculos renales, infecciones urinarias y obesidad.

Cola de caballo como cicatrizante

La Cola de Caballo es un valioso remedio para detener hemorragias y cuenta con un gran poder cicatrizante.

Otro de sus puntos fuertes es que posee ácidos péctico y gálico, que la dotan de propiedades hemostáticas, haciendo de ella una gran alternativa ante episodios de sangrados nasales, metrorragias, hemorroides sangrantes y sangrados uterinos, entre otros.

Propiedades para la salud ósea

La Cola de Caballo ayuda a fortalecer y remineralizar los huesos. Esto se debe a su contenido en Silicio, mineral que facilita la fijación del

calcio y permite al cuerpo su almacenamiento en mayores cantidades, regenerando y fortaleciendo el sistema óseo.

Así, la Cola de Caballo es ideal para la mejora del estado de aquellas personas que hayan sufridos fracturas, rotura de ligamentos o distensiones musculares, así como para las que padecen osteoporosis.

Apoya el sistema inmune

Sus propiedades antibacterianas y antisépticas confieren al extracto de Cola de Caballo su capacidad para proteger del ataque interno o la invasión de patógenos y otras sustancias que amenazan con comprometer el sistema inmunológico.

En el caso de enfermos convalecientes o infecciones que ponen en riesgo al sistema inmunológico, la Cola de Caballo es realmente efectiva.

Alivia la inflamación

Tomar Cola de Caballo resulta muy aconsejable cuando se sufre alguna patología que genere hinchazón o dolor, como la artritis o la gota. Los compuestos naturales analgésicos presentes en la Cola de Caballo son capaces de calmar las molestias con rapidez.

Cola de caballo para adelgazar

Gracias a su poder diurético, la Cola de Caballo es de gran ayuda para bajar de peso y combatir la celulitis. Así, la Cola de Caballo está indicada en muchos los planes de adelgazamiento, contra la retención de líquidos o para eliminar toxinas.

Por si esto fuera poco, gracias a su poder regenerante natural, la Cola de Caballo es uno de los mejores remedios naturales para el tratamiento de las estrías.

Mejora los problemas respiratorios

La Cola de Caballo ha demostrado una gran efectividad con todos aquellos problemas y síntomas relacionados con patologías del sistema respiratorio, como pueden ser la congestión nasal o los resfriados.

Además, actúa como expectorante y limpia la mucosidad y la flema. También reduce la tos y la irritación de garganta.

Favorece la salud del cabello

Se ha demostrado que la Cola de Caballo ayuda a cuidar la salud del cabello, previniendo la aparición de canas y la calvicie.

También mejora el estado de las uñas frágiles y quebradizas, fortaleciéndolas e impidiendo su rotura.

La Cola de Caballo para la piel

La industria cosmética también conoce sobradamente las propiedades de la Cola de Caballo como remedio eficaz para tratar problemas cutáneos, gracias a sus propiedades astringentes que le permiten combatir los problemas de acné, eccemas y dermatitis.

El alto contenido en sílice de la Cola de Cabello justifica su eficacia para mantener el colágeno y favorecer la elasticidad de los tejidos.

Usada también para combatir la sequedad de la piel, así como las pieles castigadas, la Cola de Caballo repara eficazmente pieles dañadas y reseca.

Precauciones y contraindicaciones de la Cola de Caballo

A pesar de las muchas propiedades terapéuticas de la Cola de Caballo, su uso debe estar sujeto a una serie de precauciones.

La Cola de Caballo no es una planta medicinal inocua. Contiene alcaloides activos, como la espirmidina y la palustrina, así como principios activos como el ácido acónito y la tiaminasa, una enzima que se conoce como antivitamina, que está presente en multitud de alimentos y que presenta la singularidad de destruir la Vitamina B1.

Se recomienda tomar un suplemento de Vitaminas B a todas aquellas personas que tomen Cola de Caballo en altas dosis y de forma continuada.

Las Vitaminas del grupo B son esenciales, toda vez que participan de la metabolización de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, mediante los que obtenemos energía.

Hay que reseñar que los expertos confirman que la Cola de Caballo común, Equisetum Arvense es bastante más segura que otras especies de Cola de Caballo, como la Equisetum Palustre, la cual concentra mayor contenido en alcaloides como la palustrina y cuenta con un mayor potencial peligroso a nivel neuronal y hepático.

Otro inconveniente que presenta la cola de caballo es su alto valor en Taninos, lo que puede provocar irritación gástrica en personas especialmente sensibles.

No puedes tomar Cola de Caballo si:

- Estás embarazada o en período de lactancia. Recuerda que tampoco se la podrás administrar por vía oral a bebés ni a niños menores de 3 años, dado su contenido en alcaloides activos.
- Padeces episodios recurrentes de gastritis, síndrome del colon irritable, úlceras gastroduodenales o propensión a las alergias alimentarias.
- Presentas déficit de Tiamina (vitamina B1), ya que esta planta destruye dicha vitamina.
- Eres diabético, pues el suplemento puede interferir en la absorción de azúcar.
- Tienes bajos niveles de Potasio (Hipopotasemia), dado que la Cola de Caballo puede contribuir a la rápida eliminación del potasio del cuerpo.
- La ingesta de Cola de Caballo es capaz de interferir en la actividad de ciertos medicamentos, como antidepresivos, diuréticos, fármacos para tratar los edemas y la retención de líquidos, etc.

Si te encuentras en alguna de estas situaciones, infórmate adecuadamente de la conveniencia de comenzar a tomar esta planta.

- No se debe exceder de la dosis indicada y siempre se deben seguir tratamientos de duración moderada para evitar efectos secundarios como trastornos nerviosos del tipo de cefaleas, palpitaciones, cólicos, dolores ventrales, etc.

CÁSCARA SAGRADA

¿Qué es la Cáscara Sagrada?

La Cáscara Sagrada o *Rhamnus Purshiana*, es una planta que procede de las zonas templadas de Norteamérica, desde medio oeste hasta California, que crece en bosques de coníferas y se cultiva principalmente en África central.

Los componentes medicinales de la planta son los Cascarósidos componentes que estimulan las paredes musculares que envuelven los intestinos y provocan la consecuente excreción del bolo fecal.

Propiedades de la Cáscara Sagrada

El uso medicinal de la Cáscara Sagrada está especialmente relacionado con el tratamiento del estreñimiento.

Sin embargo su poder como laxante o purgante no constituye su única propiedad fitoterapéutica.

Entre las principales propiedades medicinales de la Cáscara Sagrada podemos mencionar las siguientes:

1. **Estreñimiento:** Dentro de todas las plantas que contienen antraquinonas y que son utilizadas para tratar el estreñimiento, la Cáscara Sagrada es la menos irritante de todas y la que se recomienda como laxante vegetal más adecuado. Es la planta que produce menos habituación y la que irrita menos el intestino dado que produce menos efectos secundarios.

Se utiliza principalmente para tratar a corto plazo el estreñimiento, debido a que restablece el tono natural del colon, al mismo tiempo que ocasiona un aumento suave y regular de los movimientos peristálticos del intestino.

2. **Falta de apetito:** Por sus propiedades colagogas, las preparaciones de Cáscara Sagrada se han utilizado para facilitar el apetito en caso de inapetencia.
3. **Vaciado intestinal:** Se utiliza la Cáscara Sagrada para vaciar el intestino antes de someterse a exploraciones intestinales o antes de una cirugía del recto o ano.

El Extracto de Cáscara Sagrada se emplea en los tratamientos de corta duración del estreñimiento ocasional. La dosis pautaada oscila entre los 10 y los 20 mg de Cascarósidos al día.

La corteza de la Cáscara Sagrada no debe tomarse durante más de 10 días seguidos, sin supervisión médica.

Esta planta puede ingerirse en forma de cápsulas o en polvo y su dosis dependerá de la edad y de los antecedentes personales del individuo. Es importante consultar a su médico, farmacéutico o especialista, antes de utilizar la Cáscara Sagrada.

Los suplementos de Cáscara Sagrada suelen actuar entre 8 y 10 horas después de haberlos ingerido.

El uso de Cáscara Sagrada puede teñir la orina de color amarillento dado que algunos componentes de esta planta son excretados por la micción. Esta reacción es normal y no supone ningún peligro.

Contraindicaciones de la Cáscara Sagrada

Dentro del grupo de las plantas laxantes estimulantes, la Cáscara Sagrada se considera uno de los remedios más seguros. Sin embargo, su uso se debe limitar a tratamientos cortos o de pocos días, ya que puede producir efectos adversos como:

- **Alteraciones intestinales:** La Cáscara Sagrada puede provocar problemas digestivos, tales como dolor de vientre, ventosidades, retortijones, diarrea e hinchazón de barriga. Para reducir los retortijones, gases y malestar intestinal, puede combinarse con anís o hinojo.
- **Dependencia del colon:** El uso continuado de la Cáscara Sagrada como laxante estimulante provoca la dependencia del colon. Debido a las contracciones que provoca, la musculatura intestinal pierde su tonificación hasta el punto que el intestino acaba por perder sus funciones naturales de evacuación.
- **Malabsorción de alimentos y fármacos:** El aumento del ritmo intestinal provoca malabsorción de nutrientes ya que no da tiempo al proceso de absorción natural.

Este tipo de tratamientos pueden ocasionar déficit de minerales, proteínas o grasas, en el organismo. Especialmente desajustes de Sodio o Potasio.

La Cáscara Sangrada no debe ingerirse si se sospecha de un embarazo o durante el mismo. Tampoco durante la lactancia materna porque puede pasar a la leche y provocar diarrea en el recién nacido.

Está contraindicado además en niños menores de 12 años de edad.

Asimismo, está contraindicado cuando se padece de trastornos intestinales como apendicitis, úlceras estomacales, obstrucción intestinal, enfermedad diverticular, colitis ulcerativa, enfermedad de Crohn, sangrado rectal, vómitos o deshidratación.

Interacciones con medicamentos de la Cáscara Sagrada

La Cáscara Sagrada tiene las mismas interacciones con Medicamentos y con plantas medicinales que la Frángula, ya que ambos son laxoestimulantes.

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 Lecrerc 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 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.

HINOJO

¿Qué es el Hinojo?

El Hinojo, de nombre científico *Foeniculum vulgare*, es una planta de hojas de color verde intenso, originaria de Europa y que nos otorga grandes beneficios para la salud.

El Hinojo se ha venido utilizando como planta medicinal desde tiempos remotos. Aunque esta hierba resulta muy parecida al apio, presenta un sabor más parecido al anís.

El Hinojo es una herbácea muy común en las casas mediterráneas, crece de forma silvestre, y es bastante frecuente encontrarlo en caminos, en setos de los huertos y en los cursos de agua. En el invierno permanece en estado latente, en forma de raíz, para brotar en primavera con hojas en forma de aguja, alcanzando sus tallos una buena altura. Florece en verano, con flores en forma de sombrilla. Con el calor del verano se empieza a deshidratar exteriormente y se secan sus semillas.

Composición nutricional del Hinojo

El Hinojo contiene multitud de vitaminas y minerales entre las que cabe destacar:

- Vitaminas del grupo B (B3, B6 y B9 o ácido fólico).
- Betacarotenos (Provitamina A).
- Vitamina C.
- Potasio.
- Fósforo.
- Hierro.
- Calcio.
- Magnesio.

Beneficios y propiedades del Hinojo

Esta planta nos ofrece diversas propiedades medicinales entre las que podemos destacar las digestivas, antioxidantes, expectorantes, colesterolémicas, antitusivas, entre otras.

El principal efecto del Hinojo es su capacidad saciante lo que conlleva una disminución del apetito. Esta propiedad era altamente usada en tiempos antiguos en los que guerreros la usaban para combatir la falta de alimento en el campo de batalla. Sin embargo, en la actualidad esto puede convertirse en un gran aliado la hora de querer bajar de peso, conjuntamente con una dieta saludable y actividad física frecuente.

El Hinojo contiene alanina, un aminoácido que incrementa las defensas del sistema inmunitario, de manera que nos puede proteger de algunas enfermedades.

Contiene también arginina, necesaria para el crecimiento muscular y la reparación de los tejidos.

También contiene histidina que es un potente vasodilatador y estimulador de los jugos gástricos.

Gracias a su aporte en fitoestrógenos, el Hinojo es un buen remedio natural para las mujeres que padecen de un ciclo menstrual irregular, así como también ayuda a reducir las molestias causadas por este proceso hormonal.

Sin embargo, el Hinojo también presenta otra serie de beneficios para nuestro organismo, ya que también se han demostrado sus beneficios específicos para la visión y como un calmante natural de las molestias estomacales. Esto, sin dejar de mencionar que ayuda a reducir la presión arterial y a prevenir enfermedades cardíacas.

El Hinojo también es un buen diurético, puesto que fortalece los procesos de eliminación de líquidos retenidos en el cuerpo, propiedad muy positiva en casos de obesidad o enfermedades reumáticas, al mismo tiempo que nos ayudará a mantener un aliento más fresco y evitar la gingivitis.

Para los signos visibles de la edad, el Hinojo y sus capacidades antioxidantes pueden posponer la aparición de esas arrugas consecuencia de la oxidación natural del cuerpo y del ataque constante de los radicales libres, gracias a su alto contenido en calcio,

hierro, magnesio, manganeso, potasio, vitamina C y B3, y fitoquímicos.

Para aquellas personas que están afectadas por la gripe, el Hinojo puede servir de expectorante natural gracias a un compuesto denominado Alfa-Pineno, que a su vez alivia los síntomas del asma y la bronquitis.

El hinojo es muy apreciado también por contener anetol, un compuesto químico que le aporta su inconfundible sabor anisado, que le da ese sabor característico y que junto a sus propiedades depurativas y digestivas, hacen que se utilice como planta de uso medicinal, en forma de infusión, sola o combinada con otras especias y hierbas aromáticas.

Contraindicaciones del Hinojo

Su consumo excesivo puede resultar perjudicial para la salud. Para evitarlo consumir la dosis diaria recomendada para no llegar a sufrir estos efectos secundarios.

Si lo consumimos en exceso podemos sufrir alucinaciones, espasmos musculares y alteraciones del sistema nervioso. No se debe aplicar directamente sobre la piel. Se debe evitar su consumo en periodo de embarazo o lactancia.

PSYLLIUM HUSK

Qué es el Psyllium Husk

El Psyllium Husk es un tipo de fibra con importantes propiedades para nuestro organismo.

El Psyllium Husk, también conocido como Psyllium Rubio o Ispaghul, procede de la semilla de *Plantago Ovata*, una planta herbácea originaria del sur de Asia, muy ramificada y con tallo erguido que crece en suelos arenosos o en lodo.

Actualmente, el mayor consumidor de Psyllium del mundo es Estados Unidos, siendo la India quien suministra un 85% del Psyllium Husk disponible en el mercado mundial.

El contenido de fibra soluble del Psyllium es muy alto. Tanto, que supera con creces la que contienen las semillas de chía o las de lino. Además, tiene la capacidad de poder aumentar su tamaño original hasta 50 veces.

Gracias a este gran contenido en fibra presenta múltiples beneficios para la salud. La alta concentración de mucílago provoca un efecto muy saludable en el metabolismo y en el tránsito intestinal, manteniendo una eliminación fecal sana y regular.

Y no solo eso, sino que también ayuda a dar consistencia a las heces y estimula el peristaltismo, dando soporte a numerosas enfermedades que sufre una gran parte de la población de hoy en día como el colon irritable y diverticulitis, entre otras.

El Psyllium Husk es la propia cáscara de la semilla y es la sustancia que más mucílago produce, incluso más que la semilla de lino. Es capaz de absorber el agua y crear un gel transparente y viscoso con aspecto gomoso.

La toxicidad a la que estamos expuesto diariamente puede afectar a nuestro sistema digestivo: consumo excesivo de medicamentos, la contaminación ambiental, el exceso de cafeína, alcohol, estrés o la falta de ejercicio.

La microbiota intestinal es la principal víctima de unos hábitos poco saludables y el Psyllium Husk es una alternativa que puede ayudar a mejorar la salud intestinal. Y es que un sistema digestivo sano va a eliminar correctamente las toxicidades y desechos metabólicos.

Propiedades del Psyllium Husk

En primer lugar hay que indicar que el Psyllium Husk es un laxante natural, que aumenta el bolo a evacuar, absorbiendo el agua o líquido de los intestinos.

Posee mayor cantidad de fibra que las semillas de lino o la Chía. Además incrementa su volumen hasta 50 veces su peso. Su gelatina o mucílago, la cual contiene en grandes cantidades, mantiene el tránsito fecal ligero y regularizado.

Precisamente en fitoterapia se emplea exclusivamente la cáscara de la semilla, porque en ella se concentra el mucílago, sustancia que mantiene a la mucosa digestiva hidratada y desinflamada, lo cual es muy recomendable para evitar los efectos de la gastritis, acidez, cólicos y úlceras, entre otros.

Paradójicamente, el Psyllium es válido tanto para el estreñimiento como para la diarrea. Está recomendado incluso por la Organización Mundial de la Salud y está registrado en la Farmacopea Europea.

Veamos en detalle algunos de los beneficios que el Psyllium nos aporta.

Beneficios del Psyllium Husk

Combate el estreñimiento

Se ha demostrado que el Psyllium Husk es un gran aliado para combatir el estreñimiento, ya que la cáscara de esta semilla en contacto con el agua, aumenta considerablemente su volumen formando mucílago.

Este hecho genera heces más blandas y fáciles de evacuar además de provocar peristaltismos, es decir, el movimiento del intestino que va a evitar que se produzca el estreñimiento.

Combate la Diarrea

Parece contradictorio que una sustancia utilizada como laxante sea también eficaz para la diarrea, pero así es.

El Psyllium restaura el funcionamiento normal del colon y da a las heces una consistencia óptima y maleable. Al no ser un alimento, su acción es mecánica y da estructura a las deposiciones líquidas.

En algunos estudios científicos se ha demostrado que la rehidratación de niños que padecen diarrea aguda es más rápida si se toma Psyllium.

Ayuda a adelgazar

En contacto con el agua, la cáscara de Psyllium produce mucílago y aumenta hasta 50 veces su volumen. Esto no solo mejora la digestión, sino que aumenta la sensación de saciedad y ayuda a las personas que están intentando adelgazar a evitar comer en exceso por estrés o ansiedad.

Aunque cualquier tipo de fibra va bien, el Psyllium es el que más fibra soluble tiene en su composición.

Ayuda con las hemorroides

En numerosas ocasiones los síntomas producidos por las hemorroides empeoran debido a una mala evacuación de las heces.

El estreñimiento es el principal culpable de una complicación de hemorroides y fisuras. El sangrado producido durante la evacuación y su correspondiente dolor, las convierte en un problema muy común.

La ingesta de Psyllium Husk va a ayudar a fluidificar las heces y a reducir los sangrados.

Reduce los síntomas del Síndrome de Colon irritable

La cáscara del Psyllium es capaz de reducir de forma notable los síntomas del síndrome de colon irritable, pero su introducción en la dieta de los pacientes ha de ser paulatina. La cantidad de fibra soluble del Psyllium puede provocar gases y distensión, que podría significar un nuevo episodio de intestino irritable.

Reduce el Colesterol

Existen estudios científicos que evidencian que el Psyllium reduce hasta un 8,9% del colesterol en sangre y hasta un 13% del colesterol malo (LDL).

Esto ocurre porque su fibra soluble es la encargada de evitar que las partículas de colesterol entren en el riego sanguíneo y sean expulsadas junto con las heces.

En un estudio de la Universidad de Kentucky se demostró que tomando 5 gramos diarios de Psyllium durante 26 semanas, el colesterol LDL se reducía en un 6,7% y el colesterol en sangre en un 4,7%, dando como conclusión que el Psyllium ofrece resultados positivos para la salud cardiovascular.

Ayuda con la Diabetes de tipo 2

Del resultado de algunos experimentos realizados con Psyllium y pacientes con diabetes tipo 2 (no insulino dependientes), se ha llegado a la conclusión de que la cáscara de esta semilla no solo regula el nivel de lípidos en sangre, sino que también disminuye la glicemia.

En este caso, se constató que lo ideal es tomar Psyllium junto con la comida y no entre horas a modo de suplemento.

Contraindicaciones del Psyllium Husk

Aunque tenga un funcionamiento meramente mecánico en el intestino y el organismo no lo absorba, hay ciertas situaciones en las que la ingesta de Psyllium no está recomendada.

- Si se están tomando fármacos que impidan la motilidad del intestino, ya que podría provocar una obstrucción intestinal.
- Si se padece estenosis intestinal, esofágica o una obstrucción gastrointestinal.
- Si se tiene dificultad para tragar.
- Si se tiene acumulación de heces endurecidas, conocido también como fecaloma.
- Si se sufre de náuseas, vómitos, dolor abdominal o fiebre.
- Si se descubre sangre en las heces sin conocer el motivo.

- Si se es insulín dependiente. El Psyllium baja el azúcar en sangre y se pueden sufrir hipoglucemias.

No se conocen casos de alergia al Psyllium, no obstante, en caso de experimentar comezón o problemas respiratorios al ingerirlo, se debe interrumpir su ingesta y contactar con el servicio médico.

En cuanto al embarazo y la lactancia, se estima que tomar Psyllium Husk es probablemente seguro si se ingiere de manera apropiada. No obstante, hay que consultar con el médico en el caso:

- Embarazadas o lactantes.
- Se sufre diabetes u otra enfermedad.
- Se es alérgico.

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