



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

EQUINÁCEA



En este ebook sobre la **Equinácea** vamos a desglosar los siguientes conceptos:

¿Qué es la Equinácea?

Beneficios de la Equinácea

Cómo tomar Equinácea

¿Con qué se puede combinar la Equinácea?

Contraindicaciones y efectos secundarios de la Equinácea

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.

¿Qué es la Equinácea?

La Equinácea es una planta herbácea que pertenece a la familia Asteraceae (Asteráceas) nativa de Norteamérica.

Las variedades que se utilizan en fitoterapia son las que responden a los nombres científicos de Echinacea Angustifolia y Echinacea Purpurea. Ambas comparten características y propiedades y se distinguen básicamente por la anchura de las hojas que son más estrechas, en el caso de la Angustifolia.

La Equinácea debe su nombre al término griego Echinós, que significa erizo. Esto es así porque la planta tiene púas al igual que el animal.

El origen del uso fitoterapéutico de la Equinácea se remonta al siglo XVIII aunque se cree que los aborígenes americanos ya la utilizaban en forma de cataplasma en el siglo XVI.

La Equinácea se utilizaba como tratamiento de heridas infectadas y como antídoto contra las mordeduras de ciertas serpientes.

La Equinácea solo crece de modo fructífero en suelos arcillosos, porosos y con capacidad de retener agua.

Beneficios de la Equinácea

Potenciador del sistema inmune

Multitud de estudios y ensayos de laboratorio han demostrado su capacidad para favorecer la producción de linfocitos T (fracción de los glóbulos blancos encargados de neutralizar a los patógenos) y de interferón (proteína que actúa ante antígenos víricos).

Además, la Equinácea ejerce como agente inmunomodulador, es decir, es capaz de regular la respuesta del sistema inmune. Esto significa que es capaz de estimular la acción de los macrófagos, células encargadas de destruir a los cuerpos extraños.

Las propiedades de la Equinácea tienen su origen en tres sustancias: La equinacina, el ácido cafeico y el ácido chicórico, todos ellos potentes estimulantes a la hora de generar glóbulos blancos en la médula ósea.

- La equinacosida es un antibiótico natural capaz de combatir a un amplio abanico de gérmenes y que en nada desmerece a los efectos de la penicilina u otros antibióticos de amplio espectro.
- El ácido cafeico es clave en la síntesis de lignina (sustancia de recubrimiento de multitud de células), y es un poderoso antioxidante y antitumoral.
- El ácido achicórico previene a las células del estrés oxidativo. Además, disminuye la acumulación de proteínas beta-amiloideas, cuyo rol es determinante en el desarrollo del Alzheimer.

Los principios activos de la Equinácea no acaban aquí. También contiene arabinogalactano, un hidrato de carbono complejo que ha sido recientemente señalado por parte de los investigadores como factor de destrucción de las células cancerosas.

Una reciente investigación explica la eficacia inmunológica de la Equinácea basada en su capacidad para contrarrestar la acción de la enzima hialuronidasa, responsable de la pérdida de la firmeza característica del ácido hialurónico, la sustancia que ejerce de ligando entre las células de nuestro organismo. Evitando este fenómeno, ayuda a preservar la barrera inmunitaria natural de los tejidos que constituye el ácido hialurónico.

El poder estimulante del sistema inmune de la Equinácea le permiten ejercer como coadyuvante en el tratamiento de enfermedades relacionadas con la debilidad inmunitaria del organismo:

- Herpes
- Candidiasis vaginal
- Cistitis y uretritis
- Migrañas
- Psoriasis
- Artritis reumatoide
- Orzuelos
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

- Fiebre del heno
- Sinusitis
- Enfermedades de transmisión sexual (SIDA, gonorrea y sífilis)

Las propiedades y beneficios de la Equinácea cuentan con el respaldo de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y de otros prestigiosos organismos como la ESCOP (European Scientific Cooperative On Phytotherapy) o la Comisión E de Alemania.

Todos estos organismos la catalogan como antibiótico natural de primera elección en el tratamiento de los procesos infecciosos, con especial incidencia de los relacionados con las vías respiratorias, la piel y el tracto urinario.

No obstante, el uso tradicional y más común de la Equinácea es su increíble capacidad natural para combatir los síntomas del catarro común, principalmente la fiebre, la tos y la producción de moco, actuando como expectorante, antipirético y antiinflamatorio, y acelerando el proceso de recuperación.

Antiinflamatorio natural

Su poder inflamatorio hacen de la Equinácea una planta de elección para el tratamiento de lesiones deportivas y traumáticas, sobre todo para la tendinitis y la bursitis o inflamación de la bolsa articular.

Expectorante y mucolítico natural

Gracias a su poder expectorante y mucolítico, la Equinácea es de gran ayuda en el tratamiento de graves enfermedades, como el paludismo y la difteria.

Cómo tomar Equinácea

La Equinácea se presenta en diversas preparaciones terapéuticas, como por ejemplo, el extracto seco, extracto fluido, tinturas e infusiones y cápsulas. También existen cremas, lociones y apósitos.

La tintura de Equinácea es un potente cicatrizante, que se puede aplicar de forma tópica sobre la piel con efectos curativos en heridas, quemaduras, úlceras, hemorroides, forúnculos, acné, abscesos, herpes, psoriasis y picaduras de insectos.

La dosis diaria recomendada de Equinácea depende de la fórmula que se elija.

- En forma líquida: Dosis entre 30 y 60 gotas al día.
- En forma de cápsulas: Entre 500 mg y 1000 mg diarios.

¿Con qué se puede combinar la Equinácea?

Es muy recomendable combinar la Equinácea con otros ingredientes fitoterapéuticos que potenciarán su acción.

Con Propólis

El Propólis es una sustancia que se extrae de las colmenas y que resulta útil para la prevención de patologías e infecciones de las vías respiratorias, gracias a su acción antibiótica y antigripal.

Además tiene efectos anestésicos y antiinflamatorios, siendo indicado para el tratamiento de la sinusitis, el dolor de garganta, la afonía y la laringitis.

Con Uña de Gato

La acción antiinflamatoria de los glicósidos y terpenos de la Uña de Gato la hacen eficaz para combatir alergias, cistitis, edemas, artritis, hemorroides y la prostatitis.

Por otra parte, su contenido en alcaloides, ácido clorogénico y epicatequinas, hacen de la Uña de Gato una excelente sustancia antitumoral.

Con Malvavisco

El Malvalisco es una planta inmunoestimulante que aumenta la resistencia de los glóbulos blancos a la hora de combatir contra los microorganismos patógenos.

En asociación con la Equinácea, el Malvalisco favorece la cicatrización de heridas, combate las inflamaciones de las vías respiratorias así como los procesos infecciosos, en especial los de las vías urinarias y la cavidad oral. También es muy útil en afecciones cutáneas como las que provocan hongos o psoriasis.

Con Gayuba

La Gayuba es un antiséptico urinario para tratar infecciones urinarias como la cistitis que refuerza su acción al combinarse con Equinácea.

Contraindicaciones y efectos secundarios de la Equinácea

La Equinácea no tiene ningún tipo de contraindicación ni efecto secundario relevante. En casos de ingesta prolongada o en cantidades elevadas se pueden sufrir náuseas o sequedad bucal. En tal caso, suspender la ingesta y consultar con el médico.

Se recomienda hacer descansos en los tratamientos con Equinácea, no superando la ingesta continuada en más de dos meses. Es aconsejable hacer pausas de dos semanas, tras la cual se puede volver a reanudar el tratamiento.

El Comité Europeo de Hierbas Medicinales advierte a este respecto que han de observarse las siguientes precauciones:

- No debe administrarse a niños, por la posibilidad que les provoque reacciones alérgicas.
- Las personas alérgicas a las plantas relacionadas con la Equinácea, como las de la familia de las margaritas, deben ser prudentes a la hora de consumir Equinácea. Lo mismo sucede con quienes presentan tendencia congénita a la hipersensibilidad o padecen asma crónico.
- Se desaconseja su consumo en pacientes con insuficiencia hepática.
- Las mujeres embarazadas o en período de lactancia no deben consumir Equinácea.
- La ingesta simultánea con café o con medicamentos de eliminación por vía biliar o inmunosupresores (como corticoides), pueden originar interacciones negativas.

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