



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

PRÓPOLIS



En este ebook sobre el **Própolis**, la **Equinácea** y el **Eucalipto**, vamos a desgranar los siguientes conceptos:

PRÓPOLIS

¿Qué es el Própolis?

Componentes del Própolis

Beneficios del Própolis

Cómo tomar Própolis

Interacciones con medicamentos del Própolis

EQUINÁCEA

¿Qué es la Equinácea?

Beneficios de la Equinácea

Cómo tomar Equinácea

¿Con qué se puede combinar la Equinácea?

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Equinácea

EUCALIPTO

¿Qué es el Eucalipto?

Beneficios del Eucalipto

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Eucalipto

Interacciones con Medicamentos y otros suplementos

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.

PRÓPOLIS

¿Qué es el Própolis?

El Propóleo o Própolis es una sustancia producida de forma natural por las abejas al masticar las yemas y resinas de los árboles.

Las abejas mezclan resinas y cortezas de árboles como el abedul, sauce, castaño, roble, pino o cerezo con la cera y su saliva y producen Própolis.

Este proceso da como resultado una pasta permeable y compacta con la que recubren la colmena, sellándola y protegiéndola de hongos, virus, suciedad, bacterias, y agentes externos que pondrían en peligro a la comunidad y a la reina del panal.

La forma de recolectar el Própolis es por raspado o por trampas, lo cual conserva la integridad del producto. No es necesario destruir el panal para su recolección. Se recolecta al iniciar el período de la propolización.

Componentes del Própolis

El Própolis ha sido estudiado y analizado en multitud de ocasiones.

Contiene bioflavonoides, como la Galangina, además de ácidos fenólicos, resinas y bálsamos, cera de abeja, aceites esenciales, polen, y ácidos grasos como el ácido undecanoico, el ácido neurónico y el ácido linoleico.

También contiene minerales como el hierro, zinc, cromo, cobalto, estaño, aluminio, plata y bario, y vitaminas como la A, Vitaminas B, C, E, así como aminoácidos como la Prolina y la Arginina.

Beneficios del Própolis

El Própolis tiene abundantes beneficios para la Salud. Tanto es así que los científicos lo reconocen como uno de los componentes más ricos de la naturaleza.

El Própolis se utiliza principalmente para tratar afecciones respiratorias de vías altas, pero también está indicado para combatir la gripe, sinusitis, otitis, laringitis, bronquitis, asma (no alérgico), neumonía, influenza, etc.

También tiene propiedades cicatrizantes, con lo que es muy útil para la piel, específicamente para tratar herpes, alergias cutáneas, abscesos, forúnculos, verrugas y eczemas.

Todo esto sin descuidar la propiedad antibiótica del Própolis. Incluso existe una investigación del Albert Einstein College of Medicine de New York la cual arroja como resultado la facultad que posee este compuesto para suprimir la replicación del Sida tipo 1.

Los usos terapéuticos principales del Própolis son:

Vías respiratorias

Es un antibiótico natural y por lo tanto es ideal para evitar y tratar todas las enfermedades del aparato respiratorio.

Aparato circulatorio

El Própolis es un compuesto vasodilatador, impide la oxidación del colesterol, minimiza la fragilidad capilar y su uso frecuente estabiliza la presión arterial.

Aparato digestivo

El Própolis repara las úlceras, protege al hígado y puede ser usado para disminuir el apetito y evitar el sobrepeso.

Ayuda a combatir la bacteria *Helicobacter pylori*, que provoca úlceras gástricas, y reduce los dolores provocados por la gastritis, la diverticulitis y la enfermedad de Crohn. Es aconsejable también en caso de diarreas o problemas intestinales.

Problemas cutáneos

En caso de tener hongos en la piel o en las uñas el Própolis es de mucha utilidad. También sirve para aquellas personas postradas en la cama que presentan escaras, llagas o ulceraciones.

Se utiliza también para heridas, acné, dermatitis de contacto y sabañones que salen causados por el frío.

Para el tratamiento de la psoriasis se ingiere por vía oral en forma de cápsulas junto con tratamiento con aceite de crisálida de seda y se suele hallar mejoría tras 3 meses de tratamiento.

Combate parásitos

Se ha comprobado científicamente que consumir extracto de Própolis durante 5 días, logra tener un efecto similar al Tinidazol, medicamento recetado para eliminar parásitos.

Salud bucal

El Própolis puede ser aplicado en forma de enjuague para tratar la infección de las encías (denominada periodontitis), logrando eliminar el sangrado en las encías provocada por esta dolencia y que afloja la dentadura.

Pie de atleta

El Própolis puede ayudar a tratar la infección del pie de atleta.

Algunos estudios comprobaron que la especie el Própolis ayuda a disminuir los efectos de la Tinea Pedis como la picazón, descamación y enrojecimiento.

Vaginitis

En usos ginecológicos, el Própolis actúa contra las llagas uterinas, las candidas, la picazón y las inflamaciones vaginales. En estos casos se recomienda hacer lavados con agua y Própolis diluido al 5% durante 7 días. Se usa también para el herpes (genital o labial).

Cómo tomar Própolis

Se puede tomar por vía oral o por vía tópica.

Por vía oral, se recomienda tomar dosis de 2 a 4 g al día. Se puede tomar en infusión o en cápsulas.

Por vía tópica se utilizan disoluciones de Própolis al 3-5% y se aplican sobre la zona a tratar.

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Própolis

Los efectos secundarios del Própolis se limitan a la alergia a algún componente de esta sustancia. En tal caso, puede causar reacciones adversas en personas alérgicas a las abejas o a los productos apícolas (miel, coníferas, álamos...). Incluso podría empeorar el asma o el riesgo de hemorragia en personas con trastornos hemorrágicos.

Por ello, se recomienda cerciorarse que no se es alérgico antes de consumir el producto.

El Própolis no debe ingerirse durante el embarazo o lactancia, a menos que el médico lo recomiende.

Es aconsejable realizar pausas en los tratamientos.

Un exceso puede producir enfermedades gastrointestinales como cólicos o diarreas.

Interacciones con medicamentos del Própolis

El Própolis puede disminuir la coagulación de la sangre, por tanto, se desaconseja la ingesta de Própolis junto con otros medicamentos que también disminuyen la coagulación sanguínea.

Algunos medicamentos que disminuyen la coagulación de la sangre incluyen aspirina, clopidogrel (Plavix), dalteparina (Fragmin), enoxaparina (Lovenox), heparina, ticlopidina (Ticlid), warfarina (Coumadin) entre otros.

También se recomienda precaución a la hora de combinar el Própolis con remedios fitoterapéuticos como la Angélica, Clavo, Danshen, Ajo, Jengibre, Ginkgo Biloba, o Panax Ginseng, entre otras.

EQUINÁCEA

¿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 Echinus, 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.

Efectos secundarios y Contraindicaciones 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.

EUCALIPTO

¿Qué es el Eucalipto?

El Eucalipto, también conocido como Eucalyptus, es un árbol que pertenece a la familia de las mirtáceas, originario de Australia y Tasmania.

Su rápido crecimiento, así como sus propiedades medicinales, lo convierten en una de las principales fuentes para la Medicina Natural.

Se utilizan con fines medicinales las hojas secas del eucalipto en infusión, cataplasma, en vahos o en baños y también su aceite esencial como antiséptico de amplio espectro.

El Eucalipto se ha utilizado tradicionalmente como remedio natural para restablecer la salud ante enfermedades del aparato respiratorio como el asma, resfriado, gripe, tos, catarro, mocos, sinusitis, etc.

El principio activo que le otorga las propiedades antisépticas al Eucalipto es el Cineol o Eucaliptol aunque contiene otras sustancias terapéuticas como el Daucosterol, el Ácido Ursólico o el Ácido Gálico, entre otros.

Beneficios del Eucalipto

Para tratar enfermedades respiratorias

Entre sus principales propiedades destaca su efecto expectorante. Actúa como un potente mucolítico y es capaz de eliminar el exceso de moco de las vías respiratorias gracias a su principio activo, el eucaliptol.

Dentro de las enfermedades respiratorias en las que el Eucalipto es de gran ayuda destacan:

- Tos: eficaz en el caso de tos productiva. Suaviza la garganta y calma la irritación bronquial.
- Fiebre: el aceite esencial tiene propiedades febrífugas para bajar la fiebre.
- Rinitis: desinflama las fosas nasales.

- Sinusitis: desinflama los senos y favorece la salida del exceso de mucosidad.
- Faringitis: suaviza la faringe y ayuda a eliminar los gérmenes que provocan dicha inflamación.
- Catarro
- Gripe
- Bronquitis: desinflama los bronquios y favorece la eliminación del exceso de secreciones.
- Dolor de garganta: las gárgaras con Eucalipto ayudan a disminuir la hinchazón de las amígdalas y el escozor.
- Asma: reduce la inflamación y mejora la respiración.

Antibacteriano

El Eucalipto tiene propiedades bactericidas, bacteriostáticas (que inhiben el crecimiento de las bacterias) y fungicidas (que eliminan los hongos).

Se han realizado experimentos con difusores de aceite esencial de Eucalipto en habitaciones cerradas y se ha visto que son capaces de eliminar hasta el 70% de los Estafilococos presentes en la misma.

Para la diabetes

El Eucalipto disminuye los niveles de azúcar en la sangre, por lo tanto, puede ser útil para el tratamiento de la diabetes ayudando a controlar el nivel de glucosa y a prevenir la aparición de la enfermedad.

El responsable de esta propiedad hipoglucemiante es un principio activo denominado Daucosterol junto con la Quercetina y el Ácido Ursólico.

Para la piel

Gracias a sus propiedades antisépticas ya se utilizaba en la antigüedad para hacer cataplasmas.

Gracias a su alto contenido en Ácido Gálico, posee propiedades astringentes muy útiles en los tratamientos de los problemas de la piel como:

- Heridas, cortes, arañazos
- Aftas bucales
- Herpes
- Acné

Para la artritis

Las propiedades antiinflamatorias del eucalipto, al igual que las antisépticas, pueden ser utilizadas externamente para tratar el dolor de los músculos y las articulaciones producido por enfermedades del aparato locomotor.

- Artritis reumatoide y Artrosis: mediante masajes con el aceite esencial diluido en agua ayudan a mitigar el dolor de la articulación afectada y la inflamación.
- Dolores musculares: cuando los músculos están doloridos por distensiones o desgarros, el aceite esencial de eucalipto ayudará a desinflamarlos y disminuir el dolor evitando espasmos.

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Eucalipto

No es habitual, pero el Eucalipto puede producir reacciones adversas en algunas personas como diarrea, náuseas o vómitos.

Aplicado por vía tópica, puede producir reacciones alérgicas en forma de dermatitis, por ello, se recomienda empezar el tratamiento en pequeñas dosis para ver si aparecen posibles reacciones adversas.

En caso de utilizar aceite esencial de Eucalipto, es necesario diluirlo con agua o en aceite vegetal. Nunca se debe ingerir aceite esencial de Eucalipto.

No pueden tomar infusiones de hojas de Eucalipto las personas con diabetes y que toman medicación para regular el azúcar en sangre porque podrían sufrir una hipoglucemia.

El Eucalipto está contraindicado en:

- Embarazo y lactancia.
- Niños menores de 6 años.
- Gastritis.
- Diarrea.
- Enfermedades renales como insuficiencia renal o nefritis.
- Enfermedades del hígado como cirrosis, hepatitis o insuficiencia hepática.

Interacciones con Medicamentos y otros suplementos

El extracto de hoja de Eucalipto puede disminuir el azúcar en la sangre. El tomar extracto de hojas de eucalipto junto con medicamentos para la diabetes, podría hacer que el azúcar en sangre baje demasiado.

Algunos medicamentos utilizados para la diabetes incluyen glimepirida (Amaryl), gliburida (DiaBeta, Glynase PresTab, Micronase), insulina, pioglitazona (Actos), rosiglitazona (Avandia), clorpropamida (Diabinese), glipizida (Glucotrol), tolbutamida (Orinase) y otros.

El uso de Gimnema con otras hierbas y suplementos que tienen el mismo efecto podría aumentar el riesgo de causar una disminución de los niveles de azúcar en la sangre en algunas personas. Algunos de estos productos incluyen el ácido alfa lipoico, melón amargo, carqueja, berberina, cromo, garra del diablo, alholva, ajo, goma guar, castaño de Indias, jambolan, Panax ginseng, nopal, psilio, ginseng siberiano y entre otros.

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