

# Aromaterapia: esencias de plantas para tu salud

[Cómo usar la  
Aromaterapia](#)

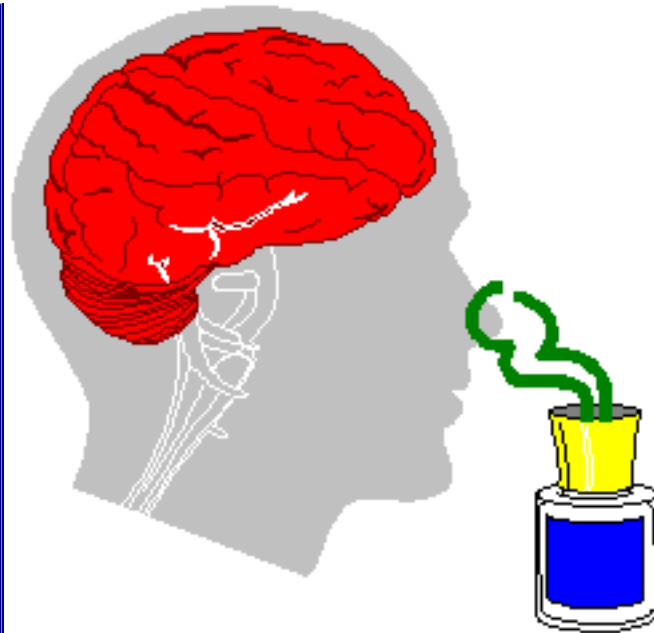
[Algunos Aceites  
Esenciales y sus  
Usos](#)

## ¿Qué es la Aromaterapia?

### El Sentido del Olfato y su Conexión con la Salud

**L**os sentidos, además de proveernos información sobre el mundo que nos rodea, son una importante fuente de placer. Los seres humanos hemos evolucionado acompañados del sonido del mar y del viento, viendo las estrellas, el sol y la luna, sintiendo sobre nuestra piel la caricia de otros seres humanos, gustando del sabor de los alimentos y sintiendo el aroma de las flores.

Aunque muchas veces no le prestamos gran atención, el sentido del olfato es particularmente poderoso. Una de las novelas más importantes de este siglo "Remembrance of Things Past" escrita por el famoso escritor francés Marcel Proust comienza con los recuerdos evocados por el olor de una magdalena mojada en té.

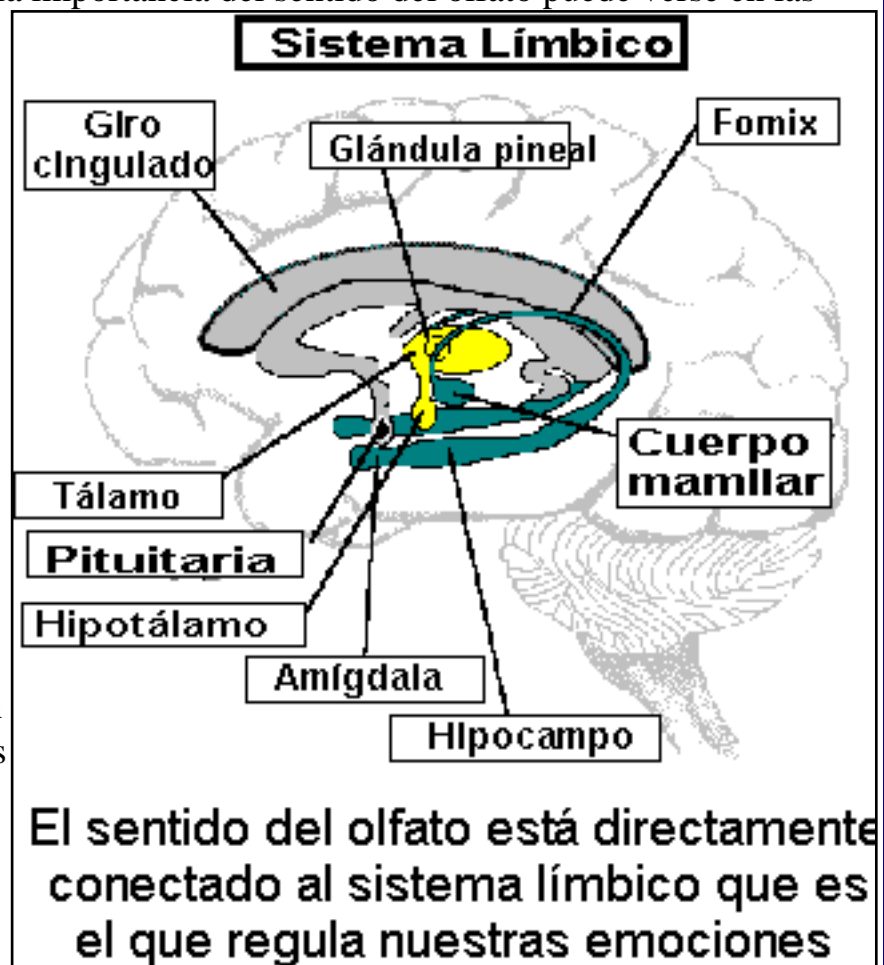


Y es que según se ha descubierto posteriormente el sentido del olfato está conectado directamente al sistema límbico la parte del cerebro humano que controla las emociones y que también posee importantes funciones relacionadas con la memoria. Percibimos un olor cuando unas moléculas aromáticas penetran la cavidad nasal estimulan los terminales nerviosos encargados de detectar olores. Estos

terminales convierten el influjo de moléculas aromáticas en impulsos nerviosos y los envían al sistema límbico en donde, dependiendo de que tipo de aroma se trate, provocan diversos tipos de reacciones emotivas y estimulan recuerdos. Estudios recientes confirman que los olores que percibimos tienen un impacto significativo sobre nuestro estado anímico. Por otra parte, la importancia del sentido del olfato puede verse en las

observaciones hechas por el Dr. Alan Hirsch, neurólogo radicado en Chicago que encontró que los pacientes que habían perdido el sentido del olfato también presentaban un alza significativa en problemas tales como

depresión y ansiedad. Se han llevado a cabo diversos estudios en los que se ha encontrado que algunos aromas pueden calmar la sensación claustrofóbica que sienten algunas personas en elevadores o



cuando son sometidas a tratamientos médicos en los que tienen que estar un buen rato en el interior de una máquina. Se ha estudiado también cómo ciertos aromas pueden mejorar la productividad en el trabajo.

## **La Aromaterapia: Más Allá de la Nariz**

Ahora bien, aunque en la aromaterapia moderna el sentido del olfato tiene un lugar preponderante lo cierto es que esta va más allá. La aromaterapia, contrario a lo que podría pensarse no es únicamente el uso de los aromas u olores sino que más bien se fundamenta en el uso de lo que se conoce como aceites esenciales. Estos son esencias aromáticas sumamente concentradas que se extraen de las flores, hojas, raíces o ramas de numerosas plantas. Estos aceites contienen una gran variedad de sustancias que poseen propiedades útiles para combatir bacterias, virus y hongos. También contienen hormonas, y numerosos nutrientes.

Las propiedades terapéuticas de los aceites esenciales se conocen desde la antigüedad. En el sistema de medicina de la India conocido como ayurveda se utilizaron desde tiempos remotos una gran variedad de aceites esenciales. Los egipcios utilizaban aceites aromáticos como medicina, al igual que para el masaje y los baños. Los griegos y romanos también empleaban aceites aromáticos para sanar heridas, lubricar la piel, repeler insectos, purificar el aire, y embalsamar cadáveres.

En el siglo X se descubrió en Arabia un proceso de destilación que dio fama a lo que se llegó a conocer como los "perfumes de Arabia". Durante la época de las cruzadas este proceso fue llevado a Europa por los cruzados. Desde aquel entonces los aceites esenciales han formado parte de la herbología occidental.

A partir de finales del siglo XVIII comienza el desarrollo de medicamentos sintéticos con lo que el uso de aceites esenciales fue eclipsado. Sin embargo, un accidente en un laboratorio químico a comienzos de la década de 1920 revivió el uso de estas sustancias y lanzó una nueva era de investigaciones y aplicaciones de la aromaterapia moderna. En esa época el químico francés René Maurice Gatefossé trabajaba en su laboratorio en el desarrollo de un nuevo perfume. De momento se produjo una explosión que le quemó un brazo. Cercano al él había un envase con aceite de lavanda y allí Gatefossé, presa del dolor sumergió su brazo. Rápidamente sintió alivio a su dolor, pero más sorprendente fue que posteriormente y comparado con otras quemaduras que había sufrido anteriormente, esta sanó con rapidez, no dejó cicatrices y ocasionó muy poco dolor. Gatefossé se sintió intrigado y decidió estudiar más de cerca las propiedades de la lavanda y otros aceites esenciales. En 1928 publicó en francés un libro titulado *Aromatherapie* acuñando así este término del cual se deriva nuestro término

aromaterapia.

En aquella época el trabajo de Gatefosse no despertó mucho interés entre los científicos y los médicos. Sin embargo, durante la segunda guerra mundial el médico francés Jean Valnet, utilizó con éxito varios aceites esenciales para tratar las heridas sufridas en el campo de batalla por los soldados. Una vez terminada la guerra Valnet siguió experimentando con la aromaterapia, extendiendo su uso al tratamiento de problemas emocionales. En 1964 Valnet escribió un libro con el mismo título que el anterior de Gatefossé. Este libro se convirtió en el libro de texto fundamental de la nueva disciplina.

### **Cómo se Obtienen los Aceites Esenciales**

En términos estrictos los aceites esenciales puros son aquellos que se obtienen por medio de la destilación al vapor. Este método consiste en pasar un vapor a través de la planta. Este vapor, a su paso, recoge diversos componentes de la planta. El vapor es luego recolectado y mezclado con alcohol, aceite de soya, almendra u de otro tipo que le sirve de base. Otro método muy usado es el de prensado en frío.

[Cómo Usar la Aromaterapia](#)

[Algunos Aceites Esenciales y sus Usos](#)

# Aromaterapia: esencias de plantas para tu salud

¿Qué es la  
Aromaterapia?

Algunos Aceites  
Esenciales y sus  
Usos

## Cómo Usar la Aromaterapia

**A**demás de trabajar a través del olfato la aromaterapia se emplea aplicándose directamente sobre la piel. Los aceites esenciales están compuestos de moléculas sumamente pequeñas que penetran con facilidad a través de la piel llegando hasta la sangre. La absorción de los aceites esenciales a través de la piel se facilita cuando estos se aplican ligeramente calientes. Pero cuidado con calentar en demasía los aceites esenciales ya que esto puede destruir sus propiedades. La aplicación local de aceites esenciales tiene varios usos, entre ellos el tratamiento de heridas, quemaduras, y dolores de cabeza.

La aromaterapia también se combina con el masaje. De hecho, la fricción producida por el masaje ayuda a mejorar la penetración de los aceites a través de la piel. A los aceites tradicionalmente usados en el masaje como al de almendra, ajonjolí y oliva se le pueden añadir aceites esenciales que ayudan a provocar una sensación de bienestar, a aliviar el estrés y a mejorar la circulación.

Al emplear los aceites esenciales sobre la piel conviene utilizar una manta o toalla para cubrir el área. Esto disminuye la evaporación de los aceites en el aire y facilita su absorción a través de la piel.

En algunos lugares de Europa, incluso, hay médicos que emplean los aceites esenciales en supositorios, y que los administran oralmente. Hay que tener mucho cuidado con el uso interno de aceites esenciales ya que pueden causar reacciones adversas. Por lo general, el uso interno de aceites esenciales sólo debe llevarse a cabo bajo supervisión experta.

Resumamos algunos de los métodos por medio de los cuales podemos

aprovechar el poder de los aceites esenciales:

**En el baño** - Podemos echar varias gotas de aceites esenciales sobre el agua tibia de una bañera y luego sumergirnos durante 15 o 20 minutos. Por este medio estamos tanto aspirando el vapor de los aceites esenciales como permitiendo que estos penetren a través de nuestra piel. Si lo prefiere puede mezclar de 3 a 5 gotas de aceite esencial con tres cucharadas de miel de abeja antes de echarlo en el agua.

**Inhalación** - Podemos echar algunas gotas en un pañuelo y oler o podemos echar de 6 a 12 gotas en una olla de agua hirviente, luego colocamos una toalla o manta que cubra tanto nuestra cabeza como la olla e inhalamos el vapor durante varios minutos. Se debe tener la precaución de no acercarse demasiado ya que podemos quemarnos la cara con el vapor.

**Difusión** - Existe en el mercado una amplia variedad de productos para llenar el espacio de una habitación u oficina con el aroma de los aceites esenciales. Estos productos, llamados difusores o atomizadores, esparcen los aceites esenciales formando una nube de diminutas partículas. Estos difusores pueden ser de utilidad en casos de afecciones respiratorias o simplemente para llenar el aire con una fragancia ya sea calmante o estimulante.

**Masaje** - A mediados de este siglo una bioquímica francesa llamada Marguerite Maury reintrodujo el antiguo uso de los aceites esenciales en la práctica del masaje. Los aceites esenciales al ser aplicados sobre la piel pueden tener una variedad de efectos. Algunos son calmantes, otros estimulantes. Otros son empleados para aliviar dolores y malestares musculares. Algunos masajistas también los utilizan para ayudar a limpiar de toxinas el sistema linfático. El uso de aceites esenciales es muy común en el masaje sueco, el tipo de masaje terapéutico más empleado en occidente. Sin embargo, su uso puede ayudar a incrementar la sensación y los efectos de cualquier tipo de masaje.

**Compresas** - Estas pueden ser frías o calientes. Se utilizan para aliviar dolores de cabeza, y molestias musculares. Se pueden añadir de 5 a 10 gotas de aceites esenciales a 4 onzas de agua. Se empapa una toalla en esta solución y se aplica al área dolorida.

[¿Qué es la Aromaterapia?](#)

[Algunos Aceites Esenciales y sus Usos](#)

# Aromaterapia: esencias de plantas para tu salud

[¿Qué es la  
Aromaterapia?](#)

[Cómo Usar la  
Aromaterapia](#)

## Algunos Aceites Esenciales y sus Propiedades Terapéuticas

La enorme variedad de aceites esenciales en el mercado puede confundir a quienes se inician en la aromaterapia. Existe también la dificultad de que algunos aceites son extremadamente caros. Esto se debe en buena medida a la cantidad de materia prima que se necesita para producir aunque sea una muy pequeña cantidad de aceites esenciales. Por ejemplo, se necesitan alrededor de 60,000 rosas para producir una onza de aceite de rosa y 250,000 jazmines para una onza de aceite de jazmín. Sin embargo también es cierto que podemos comenzar a explorar la aromaterapia y recibir muchos de sus beneficios con tan solo unos pocos aceites esenciales de costo relativamente módico como lavanda, melaleuca, menta, rosemary, cítricos (limón, toronja, lima, naranja), y geranio.

### Precauciones

Las mujeres embarazadas deben evitar aceites como el de albahaca, ciprés, hisopo, mejorana, pirola, toronjil, salvia y tomillo.

Nunca ingiera aceites esenciales sin la supervisión de un profesional de la salud calificado.

Pruebe los aceites esenciales en un área pequeña de la piel antes de aplicarlo extensamente. Esto es especialmente importante en el caso de personas que poseen una piel muy sensitiva o que padecen de alergias en la piel.

No sature con aceites esenciales, ya sea por medio de un difusor o por

cualquier otro método, el aire de una habitación en la que haya niños pequeños a menos que utilice aceites sumamente diluidos.

Mantenga los aceites esenciales fuera del alcance de los niños.

## Algunos de los Principales Aceites Esenciales

**Eucalipto** (*Eucalyptus globulus*, ing. Eucalyptus) - Alivia la congestión nasal. Posee propiedades antisépticas. Especialmente útil contra gérmenes presentes en el aire. Muy bueno para usarse en difusores y atomizadores o para friccionarse en la piel cuando se padece de catarro o gripe.

**Lavanda** (*Lavandula angustifolia*, Ing. Lavender) - El más conocido de los aceites esenciales. Posee propiedades calmantes, antisépticas y analgésicas. Se aplica sobre cortaduras, quemaduras y picadas de insectos. También ayuda en casos de dolor de cabeza, insomnio, estrés, depresión, náusea, dolores musculares y de la menstruación.

**Precauciones** - se debe tener cuidado con su uso interno ya que en dosis altas puede causar ansiedad e incluso, en algunas personas, convulsiones.

**Manzanilla** (*Matricaria recutita*, *Matricaria chamomilla*, ing. Chamomile) - Reduce los estados inflamatorios de la piel y el dolor causado por la artritis. Alivia algunos síntomas de alergia. Útil en el tratamiento de problemas digestivos. Ayuda a aliviar el estrés, el insomnio y la depresión. Existe otra variedad conocida como manzanilla romana (*Anthemis nobilis*) que es menos común pero que tiene propiedades muy parecidas.

**Melaleuca** (*Melaleuca alternifolia*, Ing. Tea tree) - Antiséptico no irritante. Aplicado sobre la piel actúa contra bacterias, virus y hongos. Combate los catarros, la sinusitis y la bronquitis al igual que diversos problemas de la piel tales como acné, oicaduras de insectos y quemaduras. Ayuda a controlar infecciones vaginales y de la vejiga.

**Menta** (*Mentha piperita*, Ing. Peppermint) - Estimulante mental. Para aliviar malestares estomacales se puede añadir una gota de menta mezclada con una cucharadita de miel a una taza de te. También se puede colocar una gota en la lengua para aliviar mareos y náuseas.

**Romero** (*Rosmarinus officinalis*, Ing. Rosemary) - Empleada en el cuidado de la piel. Activa el metabolismo de la capa externa de la piel y estimula la regeneración celular. Para heridas y barros se puede aplicar una gota directamente sobre la piel. Ayuda a eliminar toxinas. Posee propiedades diuréticas y antisépticas. Estimulante, ayuda a aumentar la sensación de energía y a combatir la depresión. Descongestiona el



pecho. Ayuda a aliviar problemas digestivos y de gases intestinales.

**Tomillo** (Thymus vulgaris, Ing. Thyme) - Los egipcios lo empleaban en la preparación de ungüentos para embalsamar. Posee poderosas propiedades antimicrobianas. Ayuda en casos de tos y laringitis. Combate las infecciones de la piel y la vejiga. Puede ayudar a expeler parásitos intestinales. Alivia el dolor de las coyunturas. Alivia los gases intestinales y la diarrea.

**Precauciones** - Al usarlo en fricciones y lavados sobre la piel es necesario diluirlo ya que puede ser irritante. No se debe emplear por embarazadas ni personas que padezcan de hipertensión arterial. Usar internamente sólo bajo supervisión profesional.

**Ylang-ylang** (Ing. Ylang ylang) - Posee tanto propiedades estimulantes como sedantes.. Ayuda en casos relacionados con el estrés como hipertensión arterial, depresión e insomnio. Útil en casos de piel grasosa y acné.

Precaución. Su uso excesivo puede causar dolores de cabeza y náuseas.

[¿Qué es la Aromaterapia?](#)

[Cómo Usar la Aromaterapia](#)

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

[Ajo](#) [Arándano](#) [Árnica](#) [Astrágalo](#) [Black Cohosh](#) [Caléndula](#) [Cardo](#)  
[Mariano](#) [Diente de león](#) [Equinácea](#) [Feverfew](#) [Ginkgo Biloba](#) [Gayuba \(Uva](#)  
[ursi\)](#) [Ginseng asiático](#) [Gotu kola](#) [Hierba de San Juan](#) [Jengibre](#) [Kava](#)  
[Manzanilla](#) [Melaleuca](#) [Pau d' Arco](#) [Sabal](#) [Salvia](#) [Sávila](#)

[Nutrición Para Mantenernos Jóvenes](#)

[Cómo preservar la juventud de nuestro cerebro](#)

[El Estrés: que es, Cómo nos Afecta y Cómo Derrotarlo](#)

[Relajación y meditación](#)

[Plantas medicinales contra la depresión](#)

[El Insomnio y sus Remedios Naturales](#)

[El masaje terapéutico](#)

[El poder curativo de la música](#)



**L**as plantas han sido empleadas para aliviar los males de la humanidad desde tiempos inmemoriales. El conocimiento sobre las plantas y sus efectos curativos se acumuló durante muchos milenios y posteriormente pasó a ser parte integral de sistemas y tradiciones curativas como el ayurveda en la India, la medicina tradicional china o las tradiciones curativas de los indios norteamericanos. La cantidad de plantas con propiedades curativas es tal que nadie puede dominar la totalidad del conocimiento de esta materia. Los sanadores tradicionales de numerosas culturas por lo general conocen los usos de cientos de plantas oriundas de su país o región, pero no conocen las plantas oriundas de otras regiones. De cualquier modo, en nuestros días quedan pocos de estos sanadores tradicionales por lo que el conocimiento profundo de las propiedades curativas de muchas plantas corre el riesgo de perderse.

Otro problema es el de la acelerada destrucción de los bosques que ha eliminado, y continua eliminando, numerosas especies de plantas que poseen propiedades medicinales. Esto a pesar de los esfuerzos de algunos gobiernos y organizaciones ambientalistas por protegerlas.

A pesar de estos problemas, hoy tenemos varias ventajas sobre los sanadores tradicionales de la antigüedad. Los modernos sistemas de comunicación y transporte han logrado que en lugar de estar limitados a las especies de plantas que crecen en nuestra región, podamos aprovecharnos del acceso a plantas y remedios basados en plantas de otros países y tradiciones lejanas. Hoy podemos emplear remedios que antiguamente eran empleados y conocidos unicamente en China, la India, la islas del Pacífico, entre los indios suramericanos o los indios norteamericanos. Esto ha conducido a lo que muchos han llamado una herbología planetaria. Por otra parte el estudio científico moderno de las propiedades curativas de las

plantas promete descubrir propiedades que incluso van más allá de los usos tradicionales conocidos. Sin embargo, la falta de incentivos para este estudio ha sido hasta ahora un escollo formidable. Las compañías farmacéuticas que cuentan con los recursos monetarios para llevar a cabo dichas investigaciones no se sienten motivadas a hacerlo debido a la imposibilidad de patentar y adquirir derechos exclusivos para la comercialización de cualquier planta.

No obstante, algunas universidades y entidades gubernamentales han comenzado a responder al clamor y a la necesidad de estudios científicos sobre las propiedades curativas de las plantas. Examinemos algunas de las más conocidas plantas medicinales y lo que sabemos sobre sus propiedades curativas.

*Esta sección se irá expandiendo. Periódicamente agregaremos nuevas plantas e incorporaremos los más recientes datos aportados por la investigación científica.*

[Ajo](#) [Arándano](#) [Árnica](#) [Astrágalo](#) [Black Cohosh](#) [Caléndula](#) [Cardo](#)  
[Mariano](#) [Diente de león](#) [Equinácea](#) [Feverfew](#) [Ginkgo Biloba](#) [Gayuba \(Uva](#)  
[ursi\)](#) [Ginseng asiático](#) [Gotu kola](#) [Hierba de San Juan](#) [Jengibre](#) [Kava](#)  
[Manzanilla](#) [Melaleuca](#) [Pau d' Arco](#) [Sabal](#) [Salvia](#) [Sávila](#)

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

[Índice de Plantas Medicinales](#)

### Ajo (*Allium sativum*)

**P**robablemente no existe planta medicinal más conocida y estudiada que el ajo. Se ha utilizado desde tiempos inmemoriales en numerosas y variadas formas. Por ejemplo, un papiro egipcio que data de hace más de 3,500 años contiene sobre doscientas recetas a base de ajo para diversos problemas de salud. El ajo ejerce efectos sobre numerosos órganos de nuestro cuerpo y sobre numerosos aspectos de nuestra fisiología. El problema con el ajo es el olor que delata, incluso a varios metros de distancia, a quien lo consume. Este olor se debe a dos sustancias altamente volátiles llamadas aliina y disulfuro de alilo. Estas se disuelven con gran facilidad en los líquidos y en los gases y al ser transportadas por la sangre impregnan todos los tejidos de nuestro cuerpo.

- Los siguientes son los principales efectos benéficos del ajo que han sido sustanciados en estudios científicos.
- Ayuda a combatir un buen número de hongos, bacterias y virus
- Reduce la presión arterial y el colesterol
- Ayuda a reducir el bloqueo de las arterias y a reparar los daños causados por la arterioesclerosis
- Ayuda a prevenir y aliviar la claudicación intermitente (dolor en las piernas al caminar causado por la arterioesclerosis)
- Actúa como antiinflamatorio
- Su uso prolongado ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer.
- Ayuda a incrementar el nivel de insulina en el cuerpo, reduciendo así los niveles de azúcar en la sangre.
- Algunos estudios parecen demostrar que el ajo incrementa ligeramente el nivel de serotonina en el cerebro ayudando a combatir el estrés y la depresión.

La forma en que se prepara y se ingiere el ajo es importante para lograr estos beneficios. El ajo crudo y el cocido poseen diferentes propiedades

medicinales, es decir, algunos de los efectos del ajo se producen con mayor efectividad ingiriendo ajo crudo, mientras que otros se logran igual o mejor ingiriendo ajo cocido.

Varios de los beneficios del ajo se deben a un compuesto llamado alicina que actúa contra numerosos virus y bacterias. Sin embargo esta sustancia no está presente en el ajo sino que se forma cuando la aliina y la alinasa, otras dos sustancias que sí están presentes se combinan. Esto ocurre cuando el ajo es cortado, machacado, o en el caso de suplementos de ajo, durante el proceso digestivo. La alicina sólo dura unos minutos por lo que es importante ingerir rápidamente el ajo luego de ser cortado o machacado. Al cocinar el ajo se destruye la alicina. Sin embargo, se liberan otros compuestos como la adenosina y el ajoeno que poseen propiedades anticoagulantes y ayudan a reducir el nivel de colesterol.

### **Como Usar el Ajo**

Ya hemos señalado que la forma en que el ajo es preparado para el consumo y la manera en que lo ingerimos son de vital importancia para su efectividad. Existen numerosos suplementos a base de ajo que se venden en forma de cápsulas. Algunas de ellas se anuncian como carentes del olor típico del ajo. Estos productos son útiles para reducir el nivel de colesterol y otros usos pero no poseen propiedades antibióticas ya que estas dependen precisamente de los compuestos que le otorgan al ajo su característico olor.

Algunos de los beneficios del ajo, como por ejemplo la reducción del nivel de colesterol, sólo se logran luego de varios meses de ser ingerido diariamente. Como existen tantos y tan variados preparados a base de ajo resulta imposible dar unas recomendaciones generales en cuanto a las dosis a ingerirse. Lo mejor es comprar una marca reconocida como Kwai y Kyolic, seguir las instrucciones y estar pendientes a cualquier reacción alérgica. En caso de dudas o para tratar condiciones específicas de salud un naturópata competente puede orientarlo.

Ingerir uno o dos dientes de ajo diariamente puede otorgarnos importantes beneficios de salud pero en términos de nuestras relaciones sociales puede que no sea lo mejor. Masticar dos o tres hojas de perejil luego de ingerir ajo puede ayudar a controlar el olor aunque no lo elimina totalmente.

### **Precauciones**

El ajo es por lo general seguro. Sin embargo algunas personas pueden presentar reacciones alérgicas en forma de problemas gastrointestinales o irritación de la piel. Debido a sus propiedades anticoagulantes su uso debe ser suspendido al menos dos semanas previo a cualquier intervención quirúrgica o extracción dental.



# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

[Indice de Plantas Medicinales](#)

### **Arándano (*Vaccinium myrtillus*, ing. bilberry)**

**E**l arándano es a una misma vez una planta medicinal muy útil y uno de los mejores alimentos que podemos ingerir. Varios estudios han demostrado que el fruto del arándano tiene la capacidad de proteger y fortalecer las paredes de los pequeños vasos sanguíneos conocidos como capilares. Esto lo hace útil en el tratamiento y la prevención de venas varicosas, flebitis y hemorroides, al igual que en la prevención de problemas de la visión causados por la ruptura de pequeños vasos sanguíneos en los ojos. Durante la segunda guerra mundial algunos pilotos de la fuerza aérea británica que tenían que volar en misiones nocturnas notaron que cuando consumían una jalea hecha a base de arándano su visión mejoraba. Posteriormente se ha comprobado este y otros efectos del arándano sobre la visión. Un efecto que ha recibido mucha atención en años recientes es el de ayudar a prevenir la pérdida de visión a causa de la degeneración de la retina que se produce con gran frecuencia en personas de edades avanzadas. En otros estudios se ha encontrado que la combinación de arándano con vitamina E es muy eficaz para prevenir y para frenar el avance de las cataratas.

El arándano contiene además unas sustancias conocidas como antocianidinas que ayudan a fortalecer el colágeno. El colágeno es una proteína que es parte importante de los ligamentos, tendones y el cartílago. Las antocianidinas también combaten los estados inflamatorios y tienen importantes propiedades antioxidantes. Estas propiedades hacen al arándano útil en el tratamiento de enfermedades inflamatorias de las articulaciones y de las encías.

Las hojas del arándano contienen sustancias que reducen el contenido de glucosa en la sangre por lo que productos derivados de estas son usadas por personas diabéticas para reducir su necesidad de medicamentos orales o de

insulina. Sin embargo algunos naturópatas, herbólogos e investigadores señalan que este efecto de las hojas de arándano solo se consigue interfiriendo con un proceso normal del hígado por lo que no es recomendable su uso durante tiempo prolongado. El consumo del fruto del arándano, por el contrario, sí es recomendable por su efecto protector sobre los capilares que es de inestimable ayuda para prevenir muchas de las complicaciones de la diabetes.



# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

[Indice de Plantas Medicinales](#)

### **Arnica (Árnica montana)**

**E**sta es una planta que crece principalmente en Europa, El sur de Rusia y Asia central. Sus flores amarillas brillantes contienen numerosas sustancias antiinflamatorias, analgésicas y analgésicas. Esta planta ha probado ser efectiva en casos de golpes, contusiones y dislocaciones, dolores reumáticos, e inflamación de la piel. Antiguamente se utilizaba internamente en casos de catarro común, bronquitis, tos y dolor de garganta. Sin embargo, aunque posee propiedades que la hacen efectiva en estos casos su uso interno presenta riesgos de arritmia cardíaca, y fuerte irritación del tracto digestivo. Por esta razón en la actualidad sólo se recomienda su uso externo.

El Árnica provoca un incremento en el flujo sanguíneo al área e n que se aplica. Su uso inmediatamente después de haber sufrido un golpe o contusión ayuda a evitar la aparición de moretones. En Europa ha sido empleada exitosamente durante muchos años aplicándola sobre la piel para aliviar el dolor y la inflamación de golpes y torceduras.

El Árnica se consigue en forma de aceite, unguento y crema. En cualquiera de estas formas puede aplicarse sobre la piel de dos a tres veces por día.

#### **Precauciones**

Esta es una planta segura cuando se usa de la forma recomendada. Sin embargo, nunca debe aplicarse sobre heridas abiertas o en áreas donde la la piel no está presente. NO debe usarse internamente excepto en el caso de remedios homeopáticos que por su propia naturaleza son extremadamente diluidos. Cuando se aplica en exceso durante mucho tiempo puede causar escozor, y úlceras en la piel.

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

### Indice de Plantas Medicinales

## Astrágalo (*Astragalus membranaceus*)

La raíz de esta planta perenne oriunda de la China contiene unas sustancias conocidas como polisacáridos que al parecer estimulan el sistema inmunitario, promueven la regeneración de los tejidos, aumentan la energía, aceleran el metabolismo y fortalecen el organismo. Algunos estudios indican que el astrágalo estimula la producción del compuesto antiviral presente en la sangre conocido como interferón y que ayuda a restablecer la producción de células rojas de la sangre, proceso que se lleva a cabo en la médula ósea.

En un estudio llevado a cabo en China con personas se encontró que inyecciones de astrágalo durante un periodo de tres a cuatro meses incrementaron no sólo la producción de interferón sino de otras células del sistema inmunitario.

El astrágalo ha sido usado en el tratamiento de infecciones virales, pulmonía, SIDA, anormalidades en la sangre, debilidad y cansancio crónicos. También se ha sugerido que posee un efecto normalizador de las arritmias cardiacas.

### Como usar el Astrágalo

El astrágalo se consigue en forma de te ya preparado, raíz seca, cápsulas y extracto líquido. Para preparar un te se puede hervir durante 15 o 20 minutos una onza de raíz de astrágalo en una taza de agua. Un método empleado en la China consiste en combinar una parte de miel con cuatro partes de raíz seca y un poco de agua. Se calienta esta mezcla a fuego bajo en un sartén hasta que el agua se evapore y la raíz tome un tono ligeramente marrón.

### Precauciones

Algunos herbólogos no recomiendan su uso cuando hay fiebre presente.



# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

### Indice Plantas Medicinales

## **Black Cohosh (Cimifuga racemosa)**

**E**sa planta era empleada por los indios norteamericanos como remedio para los problemas ginecológicos. En la actualidad se ha encontrado que su raíz contiene unas sustancias conocidas como fitoestrógenos que poseen una debil actividad estrogénica. Estas sustancias encajan en los receptores de estrógeno y ayudan a controlar las variaciones hormonales que ocurren durante la menopausia. Se emplea en varios problemas relacionados con la menstruación y la menopausia. En 1988 en un estudio llevado a cabo en Alemania se encontró que el Black Cohosh es tan efectivo como el estrógeno sintético para aliviar los síntomas de la menopausia y que lograba esto una menor cantidad de efectos secundarios.

Se ha demostrado que el black cohosh alivia síntomas de la menopausia tales como palpitaciones, calentones, nerviosidad, depresión, ansiedad, y falta de lubricación vaginal.

### **Precauciones**

Aunque los efectos secundarios de esta planta son menores que los del estrógeno sintético no son enteramente inexistentes, especialmente cuando se exceden las dosis recomendadas. En cantidades grandes el black cohosh puede causar dolores de cabeza severos, nausea, y dolores abdominales. No deber usarse durante el embarazo ya que puede causar contracciones uterinas. Tampoco debe emplearse en combinación con medicamentos antihipertensivos. Debido a su actividad estrogénica las mujeres que padecen de cáncer o que tienen un alto riesgo de padecerlo probablemente deberían abstenerse de usarlo.

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

### Caléndula (*Caléndula officinalis*)

#### Indice Plantas Medicinales

**L**as flores amarillas y anaranjadas de esta planta se empleaban ya en el antiguo Egipto. En la actualidad es reconocida como una de las mejores plantas para tratar condiciones de la piel. Usada externamente es de ayuda en casos tales como quemaduras, cortaduras, infecciones y picadas de insectos a causa de sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas. Sus propiedades antiinflamatorias al parecer se deben a la presencia de sustancias conocidas como flavonoides. La flor de la caléndula también tiene la capacidad de estimular las células de nuestro sistema inmunológico conocidas como macrófagos propiciando así la destrucción de bacterias.

Usada internamente ayuda en casos de indigestión y otros problemas gastrointestinales.

La Caléndula se consigue sola o combinada con otros ingredientes en forma de jabón, ungüento, aceite, o loción para ser aplicada directamente al área afectada de la piel.

Para problemas gastrointestinales se prepara en forma de te del cual pueden ingerirse diariamente de dos a cuatro tazas.

#### **Precauciones**

La caléndula se considera una planta extremadamente segura y cuando se ingiere en las dosis recomendadas no provoca ningún tipo de efecto secundario.

En cuanto a su uso externo no se deben colocar sustancias grasosas como ungüento o aceite de caléndula (ni de ningún otro tipo) sobre heridas supurantes. En estos casos se puede aplicar te de caléndula.

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

[Indice Plantas Medicinales](#)

## Cardo mariano (*Sylibum marianum*, ing. Milk thistle)

**E**n el mndo contemporáneo nuestro hígado tiene una misión casi imposible. Una de las funciones principales de este órgano vital es la de procesar y desintoxicar numerosas sustancias que ingerimos o que nuestro propio organismo produce. En nuestros días la contaminación ambiental, los cientos de sustancias químicas tales como pesticidas, hormonas, antibióticos, y residuos de metales pesados presentes en los alimentos que ingerimos añaden una carga adicional a la ya pesada carga que siempre ha tenido el hígado. Añadale a esto el consumo de drogas ilícitas, medicamentos, el excesivo de alcohol (todo esto es procesado por el hígado) y los excesos alimentarios en que incurren muchas personas y debemos concluir que bajo estas condiciones no es de extrañar que las enfermedades del hígado se hayan convertido en algo común.

El cardo mariano es una planta con una larga historia como sustancia protectora del hígado. A pesar de que también tiene su utilidad en el tratamiento de dolores de cabeza, neuralgias y algunas condiciones alérgicas la atención moderna se ha centrado en sus efectos protectores y regeneradores del hígado. Las investigaciones modernas confirman este uso. Un artículo publicado en 1991 en la importante revista europea *Planta Medica* señala que el cardo mariano es indudablemente el agente farmacéutico mejor documentado para el tratamiento de las enfermedades del hígado.

La silimarina es el principal compuesto protector del hígado en el cardo mariano. Este compuesto presente principalmente en las semillas actúa como antioxidante en las células del hígado protegiéndolas de los daños causados por radicales libres. La silimarina también incrementa la capacidad del hígado para regenerarse mediante la producción de nuevas

células saludables. También mejora la capacidad del hígado para eliminar toxinas del organismo.

Numerosos estudios confirman los efectos benéficos de la silimarina en casos de hepatitis crónica, cirrosis, e degeneración grasa del hígado. Los efectos más dramáticos se producen en casos de cirrosis y de hepatitis tóxica.

La mejor forma de administrar el cardo mariano es por medio de cápsulas estandarizadas a un contenido de 140 miligramos de silimarina. Se puede comenzar con una cápsula dos veces al día y aumentar a tres veces al día de ser necesario. El te de cardo mariano no parece ser tan efectivo como las cápsulas ya que la silimarina es una sustancia que no se disuelve muy bien en el agua.

### **Precauciones**

El cardo mariano presenta muy pocos efectos secundarios aun en casos de uso prolongado. Puesto que promueve el flujo de bilis algunas personas experimentan un cambio hacia unos movimientos intestinales blandos. En estos casos ingerir sustancias ricas en fibra soluble en agua puede ser de ayuda.

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

### Índice de plantas medicinales

## **Diente de León (Taraxacum officinale)**

Las hojas y raíces de esta planta poseen varias propiedades que la convierten en una de gran utilidad terapéutica. Las hojas actúan como un diurético aumentando el flujo de orina. Muchos diuréticos tienen la desventaja de que hacen disminuir los niveles de potasio en la sangre. Sin embargo, el diente de león contiene altos niveles de potasio por lo que no tiene este efecto.

Las raíces contienen dos sustancias llamadas inulina y levulina que ayudan a balancear el nivel de azúcar en la sangre. También contienen otras sustancias que estimulan la digestión, el flujo de bilis del hígado y la vesícula biliar y la producción de ácido hidróclórico en el estómago. Todo esto convierte al diente de león en una gran ayuda para los procesos digestivos y para desintoxicar el colon y el hígado.

Otro uso del diente de león es en la remoción de verrugas. Las raíces, el tallo y las hojas secretan una sustancia blanquecina que lentamente va disolviendo las verrugas al ser aplicada una o varias veces al día sobre estas.

Las hojas de diente de león son ricas en vitamina A, C, K, B2 (riboflavina) y calcio.

El diente de León puede ingerirse directamente o prepararse en forma de té. El té puede prepararse tanto de las hojas como de las raíces. Sin embargo para propósitos diuréticos son preferibles las hojas.

También se consiguen extractos de diente de león en forma de cápsulas y líquido.

### **Precauciones**

Las personas que padecen de las siguientes condiciones deben usar diente de león sólo en pequeñas cantidades: diarrea, úlceras estomacales, hiperacidez estomacal, colitis ulcerativa, colon irritable. Las personas que



padecen de piedras en la vesícula biliar deben abstenerse de ingerirla ya que al promover el flujo de bilis el diente de león puede agravar la condición. Igualmente las personas que padecen de psoriasis no deben usar esta planta ya que la inulina presente principalmente en la raíz puede afectar negativamente.

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

### Indice Plantas Medicinales

## **Equinacea (Echinacea angustifolia)**

**L**a equinácea comprende varias especies de plantas que se encuentran principalmente en los grandes llanos de norteamérica. Era probablemente la planta medicinal más usada por los indios de esta región.

Estudios científicos modernos realizados en Europa han demostrado que la raíz de la equinácea posee propiedades antivirales. Sin embargo, su principal acción es como estimulante del sistema inmunológico. Este efecto se debe aparentemente a la presencia de ciertas sustancias conocidas como polisacáridos. En Alemania la equinácea se ha convertido en uno de los remedios más utilizados contra los catarros y la influenza. En adición la equinácea ayuda a sanar heridas, en el tratamiento de infecciones de los oídos, en la sinusitis, el herpes e infecciones vaginales y de la vejiga. Algunos estudios de laboratorio sugieren que la equinácea posee una acción antitumoral, por lo que podría ser beneficiosa en el cáncer. Sin embargo esto no ha sido comprobado en estudios llevados a cabo en seres humanos.

La equinácea se consigue comercialmente en forma de cápsulas y extractos líquidos.

### **Precauciones**

La equinácea no presenta ningún riesgo en la gran mayoría de los casos. Sin embargo, contiene una sustancia llamada inulina que puede agravar la psoriasis por lo que no debe ser utilizada por personas que padezcan esta condición. Tampoco se recomienda su uso continuo. Esta planta debe usarse a lo sumo durante unas tres semanas seguidas.

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

[Indice de Plantas Medicinales](#)

### Feverfew (*Tanacetum parthenium*)

**E**sta es una planta perenne cuyas pequeñas flores se parecen a una margarita. Tradicionalmente sus hojas y otras partes sobre tierra han sido utilizada para aliviar la fiebre, los dolores de oído y los dolores menstruales. Ya en 1597 un herbólogo inglés llamado John Gerard señaló que era especialmente útil para combatir los mareos, el dolor de cabeza y las migrañas. Durante la década de 1970 investigaciones llevadas a cabo en Inglaterra demostraron que esta planta posee la capacidad de aliviar la severidad y frecuencia de los ataques de migraña. Este efecto que ha sido confirmado posteriormente se produce principalmente cuando la planta es utilizada durante un periodo prolongado. En algunos casos el feverfew es incluso capaz de eliminar por completo la migraña. Recuerde, en algunos casos el tanaceto puede ayudar a calmar un dolor de migraña que ya está en proceso, pero su utilidad principal consiste en evitar o en disminuir la frecuencia y la severidad de futuros ataques. En ocasiones se necesita ingerirlo diariamente durante al menos dos meses para que se produzcan sus efectos benéficos. Una dosis inicial puede ser de media cucharadita de tintura o una cápsula de 500 miligramos una vez al día.

Los efectos del feverfew sobre la migraña se deben probablemente a la presencia de una sustancia que se ha denominado partenolida que impide la liberación de varias sustancias que dilatan los vasos sanguíneos y promueven la inflamación. Se cree que estas sustancias son parte importante del proceso que produce la migraña. La partenolida probablemente también ayuda a mantener el nivel de serotonina en la sangre. La serotonina es una sustancia que lleva a cabo numerosas funciones una de las cuales es reducir la sensación de dolor. El tanaceto también posee propiedades anticoagulantes. En estudios llevados a cabo con conejos se encontró que el tanaceto

evitaba que coágulos sanguíneos se adhirieran a la pared interior de la aorta. Estos estudios apuntan a la posibilidad de que esta planta también sea de utilidad para personas que tienen problemas circulatorios.

## **Precauciones**

Las personas que padecen de problemas de coagulación o de un nivel bajo de plaquetas deben tomar tanaceto solamente bajo supervisión profesional. No debe combinarse con otras sustancias anticoagulantes incluyendo la aspirina. Se debe descontinuar su uso al menos dos semanas previo a cualquier intervención quirúrgica o extracción dental. No debe ser usado por embarazadas ya que puede causar contracciones uterinas.

# Plantas Medicinales

## Contra la Depresión

Por: Rafael Valle Rivera MA, NL

LO MEJOR PARA TU CUERPO Y TU MENTE AQUÍ EN [saludparati.com](http://saludparati.com)

[El Estrés: que es, Cómo nos Afecta y Cómo Derrotarlo](#)

[Nutrición Para Mantenernos Jóvenes](#)

[Relajación y meditación](#)

[El Insomnio y sus Remedios Naturales](#)

[El masaje terapéutico](#)

[El poder curativo de la música](#)

[Índice Plantas Medicinales](#)

**L**a depresión, es un mal que, en nuestra sociedad contemporánea, marcada por el estrés, la ansiedad y la inseguridad ha ido en aumento vertiginoso. Para combatirla han surgido diversas alternativas farmacológicas y psicológicas. En años recientes también ha surgido el interés en las propiedades antidepresivas de algunas plantas medicinales. De hecho existen varias plantas cuya efectividad en casos de depresión ha sido comprobada en diversos estudios científicos. Veamos algunas de éstas.

***Hierba de San Juan (St. John's Wort)*** - Esta es una planta que durante siglos fue utilizada como antiinflamatorio en casos de golpes y contusiones. También ha sido empleada para el tratamiento de espasmos musculares y calambres y más recientemente se ha mencionado la posibilidad de que posea propiedades anticarcinógenas y antivirales. Sin embargo a pesar de estos y otros usos que se le adjudican, y que al presente se estudian, la hierba de San Juan recientemente ha adquirido fama por sus propiedades antidepresivas. De hecho en Alemania es la sustancia más recetada para casos de depresión superando incluso a medicamentos como Prozac.

La hierba de San Juan ha probado ser particularmente efectiva en casos de depresión leve y moderada. Un análisis de 23 estudios llevados a cabo con la Hierba de San Juan hasta 1996 demostró que esta es tan efectiva como los medicamentos antidepresivos comunmente recetados por los médicos. La hierba de San Juan posee la ventaja de producir muchos menos efectos secundarios que dichos medicamentos. Además es mucho más barata que estos.

En los estudios llevados a cabo se ha encontrado que la hierba de San Juan:

## Indice Plantas Medicinales

- Posee una efectividad similar a la de los antidepresivos que se obtienen con receta médica.
- Produce un incremento en el sueño profundo. En uno de los estudios se encontró que produce un incremento en la secreción nocturna de melatonina, lo cual ayuda a dormir mejor.
- No afecta negativamente las capacidades cognitivas ni la capacidad para conducir vehículos de motor.
- Tiene un efecto positivo a largo plazo sobre la ansiedad.
- Posee un efecto benéfico similar al de la terapia de luz solar para el tratamiento del desorden afectivo estacional.

***Ginkgo Biloba*** - es un suplemento extraído de las hojas del árbol de ginkgo, una de las especies de árbol más antiguas existentes. Se sabe que desde hace casi 5,000 años el árbol de Ginkgo era considerado como sagrado por los monjes chinos y que ya en aquel entonces era utilizado para preservar las funciones mentales. En la actualidad más de 250 experimentos han demostrado que de hecho posee impresionantes cualidades terapéuticas.

El Ginkgo Biloba protege la salud de varias maneras. En primer lugar es un poderoso antioxidante que neutraliza los radicales libres que pueden dañar las células nerviosas al igual que otras células. En segundo lugar el Ginkgo aumenta la cantidad de oxígeno disponible para el cerebro. Esto lo logra al

incrementar el contenido de oxígeno en la sangre, aumentar el abasto de sangre al cerebro y mejorar la disponibilidad de glucosa en el cerebro. En tercer lugar el Ginkgo evita la coagulación excesiva de la sangre.

Se cree que el Ginkgo también puede ayudar a mejorar la transmisión de información en las células cerebrales.



Algunos estudios han demostrado que el ginkgo puede ayudar a mejorar el tiempo de reacción en pruebas de memoria y que puede ayudar a mejorar las capacidades mentales de personas de edad avanzada. En la actualidad se estudia su utilidad para mejorar la memoria en pacientes de Alzheimer y para ayudar a retrasar los síntomas en personas en las primeras etapas de esta enfermedad.

El interés en las propiedades antidepresivas de esta planta surge de estudios en los que se le suministró a pacientes que sufrían de insuficiencia cerebrovascular. En estos estudios se observó que además de mejorar la circulación cerebral de estos pacientes el Ginkgo tenía el efecto de mejorar su estado de ánimo.

En un estudio reportado en 1993 se encontró que un grupo de pacientes entre 51 y 78 años de edad que no respondía bien a los medicamentos antidepresivos mejoró notablemente cuando se le añadió una dosis de 80 miligramos de extracto de Ginkgo Biloba tres veces al día. Este estudio nos indica que el Ginkgo Biloba puede ser utilizado para mejorar la efectividad de los medicamentos antidepresivos al menos en pacientes mayores de cincuenta años.

Una de las razones por las cuales las personas de edad avanzada son más susceptibles a la depresión parece ser una reducción en la cantidad de receptores de serotonina en las células nerviosas del cerebro. En un estudio reportado en 1994 se le proporcionó extracto de ginkgo Biloba a un grupo de ratas jóvenes y a otro de ratas ancianas. Al comienzo del estudio las ratas jóvenes tenían 22 por ciento más receptores de serotonina que las ratas ancianas. Luego de suministrarles Ginkgo Biloba durante 21 días se encontró que en las ratas ancianas los receptores de serotonina habían aumentado en 33 por ciento. En las ratas jóvenes el número de receptores permaneció inalterado. Estos resultados apuntan a la posibilidad de que el ginkgo Biloba ayude a combatir la depresión resultante de los cambios cerebrales debidos al envejecimiento y que a su vez ayude a combatir al menos algunos de los efectos del envejecimiento sobre el cerebro.

En casos de personas con depresión severa se puede combinar el Ginkgo Biloba con la hierba de San Juan. Personas que padezcan deficiencias de coagulación o que están ingiriendo sustancias que inhiben la coagulación sanguínea deben consultar a un profesional de la salud cualificado antes de ingerir Ginkgo.

***Kava*** - esta es una planta oriunda de la Polinesia que ha adquirido fama por sus propiedades calmantes. Su mayor efectividad en cuanto a la depresión parece ser en casos en que ésta va acompañada de ansiedad. Como remedio contra la ansiedad, la raíz de Kava ha producido alivio comparable

al de medicamentos como el Valium pero sin los efectos secundarios de éstos. En países como Gran Bretaña, Suiza, Austria y Alemania se ha aprobado su uso para el tratamiento del insomnio, la depresión y la ansiedad.

Existen cientos de escritos científicos sobre esta planta. Un grupo de sustancias conocidas como Kavalactonas son al parecer los principales compuestos responsables de sus efectos terapéuticos. Al presente se han identificado al menos seis de estos compuestos. Aunque se han hecho estudios que han mostrado efectos benéficos utilizando solamente uno de estos compuestos la evidencia disponible sugiere que los efectos mayores se producen cuando se utiliza la totalidad del complejo de Kavalactonas conjuntamente con otras sustancias presentes en la planta.

Los remedios naturales que hemos considerado han mostrado ser efectivos y presentan muchos menos problemas de efectos adversos que los antidepresivos generalmente utilizados. No obstante, existe tanta variedad en la forma en que la depresión ataca y en la forma en que el organismo humano responde a cualquier sustancia que conviene que cualquier tratamiento con plantas medicinales sea supervisado por un profesional de la salud con amplios conocimientos tanto sobre las plantas como sobre la depresión.



# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

Indice de  
Plantas  
Medicinales

## Gayuba (Arctostaphilos uva ursi, ing. Uva ursi)

**E**sta es una planta nativa de España que en la actualidad se ha extendido al resto de Europa, Asia y América del Norte. Las hojas de esta planta, que produce unas bayas moradas, han sido usadas desde al menos el siglo XVII para el tratamiento de las infecciones urinarias. Estudios recientes confirman su utilidad y han demostrado que el fruto de la gayuba contiene una sustancia conocida como arbutina que en el tracto urinario se convierte en un antiséptico llamado hidroquinona. Es especialmente efectiva contra las bacterias del tipo E. coli que son de las más comunes causantes de infecciones de la vejiga y los riñones. También es de ayuda en casos de uretritis y cistitis. La gayuba además, promueve el flujo de orina. Otra de sus características es que ayuda a aliviar molestias en el área de la pelvis por lo que también ha sido utilizada para aliviar algunos malestares de la menstruación.

Los efectos benéficos de esta planta se producen mejor en un ambiente alcalino. Por esta razón mientras estemos usándola es importante evitar los alimentos acidificantes, como por ejemplo, las frutas cítricas, y la vitamina C. Una forma de mantener un buen nivel de alcalinidad es ingerir pequeñas cantidades de bicarbonato de soda. Otra forma es ingerir una dieta alta en vegetales, especialmente tomate.

La gayuba puede ingerirse en forma de te. Para esto se puede combinar una cucharada de hojas cortadas o molidas con dos tazas de agua y hervir esta combinación hasta que sólo quede una taza. Se toma una taza tres a cuatro veces al día. Existen también fórmulas comerciales pero la concentración y la potencia de estas varía. Siga las instrucciones en la etiqueta.

**Precauciones**

Las infecciones urinarias pueden ser un asunto serio. Si una infección persiste consulte a un profesional de la salud calificado. La gayuba se debe ingerir durante periodos no muy prolongados ya que contiene unas sustancias llamadas taninas que pueden irritar el estómago. Una forma de contrarrestar los efectos de las taninas es añadiéndole un poco de menta o manzanilla. La hidroquinona por su parte, puede ser tóxica en cantidades elevadas. Algunas personas pueden experimentar náuseas y vómitos al ingerir la gayuba en dosis altas o durante largo tiempo. Las dosis mayores de una y media onzas de las hojas han causado intoxicación a algunas personas sensibles. La gayuba actúa como diurético, y como generalmente sucede cuando aumenta el flujo urinario, también aumenta la excreción de potasio en la orina. Por esto es recomendable ingerir suplementos o alimentos ricos en potasio durante el tiempo que se esté utilizando la gayuba. Estos efectos pueden ser mayores en los niños por lo que no es recomendable su uso en estos a no ser bajo supervisión profesional. No se debe emplear durante el embarazo ya que puede provocar contracciones uterinas.

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

[Indice de Plantas Medicinales](#)

## Ginseng Asiático (Panax ginseng)

**E**l ginseng es una de las plantas medicinales más utilizadas y que mayor sensación ha causado. También es una planta cuyos usos y aplicaciones están rodeados de numerosas creencias confusas en la mente del público. Esto se debe en buena medida a que existen varios tipos de ginseng y diversos modos de preparación y uso de los mismos.

El panax repens o ginseng chino crece en las montañas del noreste de la china. El panax ginseng se cultiva mayormente en Corea y es según algunos herbólogos el ginseng por excelencia y el que más principios activos contiene. No obstante el que escribe entiende que cada uno de los tipos de ginseng posee unas propiedades peculiares que lo hacen útil en ciertas circunstancias y con propósitos determinados.

En la China el uso del ginseng se remonta a varios milenios atrás. El nombre de panax que proviene del griego pan (todo) y axos (curación) va bien con la utilidad que le atribuían los chinos. Para estos el ginseng era una verdadera panacea es decir una sustancia capaz de curar numerosos y diversos males.

La raíz del ginseng que es la parte utilizada con propósitos medicinales tiene efectos variados sobre el organismo. El ginseng es lo que se conoce como un adaptógeno, es decir una sustancia que más que ejercer efectos curativos específicos sobre alguna enfermedad más bien actúa aumentando la capacidad del organismo para resistir los efectos dañinos del estrés, la contaminación u otros factores adversos a la salud. El ginseng actúa sobre el hipotálamo y la glándula pituitaria haciendo que esta aumente su secreción de una hormona que controla a las glándulas adrenales. Las glándulas adrenales trabajan muy activamente cuando el organismo está

atravesando por periodos de estrés y el ginseng ejerce un efecto balanceador sobre estas evitando su agotamiento.

Existe evidencia de que el ginseng es útil para

- Aumentar la sensación de energía
- Prevenir los efectos dañinos del estrés
- Mejorar la función del hígado
- Restaurar la vitalidad
- Incrementar el desempeño físico y mental
- Proteger contra los daños causados por la radiación
- Evitar algunos de los efectos dañinos de la cortisona

Investigaciones recientes indican que el uso prolongado de panax ginseng puede ayudar a prevenir varios tipos de cáncer como el del pulmón, boca, hígado, colon, pancreas, estómago y ovarios.

El ginseng se consigue en diversas formas. La forma más confiable de conseguir la potencia adecuada es mediante cápsulas estandarizadas. Recuerde que hasta ahora los efectos preventivos del cáncer sólo se han comprobado con el panax ginseng.

Las recomendaciones sobre el uso del ginseng que aparecen en las etiquetas de diversos fabricantes de productos herbarios son muchas veces contradictorias. La conocida comisión E de Alemania, considerada como la principal autoridad europea sobre plantas medicinales ha recomendado de 1 a 2 gramos diarios de raíz de ginseng. Esta dosis contiene alrededor de 20 a 40 miligramos de ginsenoides la sustancia que se cree responsable de muchos de los efectos del ginseng. Si usa cápsulas de ginseng puede ingerir de 300 a 600 miligramos diarios de un preparado estandarizado al 7 por ciento de ginsenoides.

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

### Gotu kola (*Centella asiatica*)

#### Indice de Plantas Medicinales

**E**sta planta se da en las regiones pantanosas tropicales y subtropicales. Las partes de la planta que crecen sobre tierra son las que se consideran de valor medicinal.

La gotu kola se emplea extensamente desde hace milenios en la medicina china y en la medicina ayurvédica de la India. En estudios recientes se ha demostrado que puede tener aplicaciones en un buen número de problemas de salud. En primer lugar, acelera la sanación de heridas y quemaduras. También ayuda a mejorar la circulación sanguínea en las venas de las piernas, aliviando el dolor, pesadez e hinchazón que padecen algunas personas. Otros estudios apuntan a la posibilidad de que esta planta pueda ayudar a aliviar los estados depresivos y a mejorar la concentración y la memoria.

Los estudios realizados identifican unas sustancias conocidas como ácidos triterpénicos como los responsables de gran parte de los efectos de la gotu kola. Sin embargo, pueden existir numerosos otros compuestos que aun no han sido identificados y que actuen individualmente o en combinación para producir sus efectos.

La gotu kola se consigue en forma de extracto líquido, cápsulas y extractos estandarizados. También se consiguen las hojas con las que se puede preparar un te.. Una dosis inicial puede ser de 30 miligramos de un extracto estandarizado al 70 por ciento de ácidos triterpénicos dos veces al día. No obstante, los productos a base de gotu kola que se consiguen comercialmente varían mucho en su composición. Lo mejor es comprar un producto de un fabricante de buena reputación y seguir las instrucciones en la etiqueta. Mejor aún visite a un naturópata u otro profesional de la salud calificado para que le oriente.

#### **Precauciones**

La gotu kola es generalmente segura y no se han descubierto hasta ahora

interacciones negativas de esta planta con medicamentos recetados. sin embargo, las dosis elevadas pueden causar nausea. También en algunas personas puede causar una erupción cutánea. No debe usarse durante el embarazo o la lactancia.

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

[Indice de Plantas Medicinales](#)

### Jengibre (*Zingiber officinale*, ing. Ginger)

**A**demás de ser un condimento muy apreciado el jengibre ha sido utilizado con propósitos curativos desde hace miles de años. En la medicina ayurvédica de la India y en la medicina china el jengibre ocupa un lugar importante. En la actualidad uno de los efectos benéficos mejor documentados de esta planta es el de aliviar la náusea y el malestar causado por el movimiento u otras causas. Existen estudios que apuntan a que en estos casos el jengibre es más efectivo que los medicamentos recetados. El jengibre ayuda en los procesos digestivos y reduce los problemas de gases intestinales. También puede ser de ayuda en casos de vértigo y como tratamiento preventivo en algunos casos de migraña. En adición puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre, en el tratamiento de la artritis y en el de los parásitos intestinales. Cuando el jengibre se ingiere en grandes cantidades provoca sudoración y estimula la circulación, especialmente en las regiones del abdomen y la pelvis.

#### **Precauciones**

El jengibre tiende a elevar un poco la temperatura corporal por lo que puede agravar las molestias de las mujeres que sufren de calentones a causa de la menopausia y no debe ser usado por personas que estén pasando por una fiebre alta. Durante el embarazo debe usarse con moderación.

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

### Manzanilla (*Matricaria recutita*, ing. chamomile)

[Indice de Plantas Medicinales](#)

**E**xisten tres variantes de manzanilla, la más popular de las cuales es la conocida como manzanilla alemana. La manzanilla ha sido usada con fines medicinales durante miles de años. La manzanilla puede emplearse tanto interna como externamente. Las investigaciones modernas han demostrado que usada externamente esta planta posee propiedades que la hacen efectiva para reducir inflamaciones y tratar problemas como la caspa, el eccema, y las hemorroides. También se puede emplear en gárgaras para dolores de garganta y gingivitis (inflamación de las encías).

Sin embargo el uso por el que es más conocida es el de calmante o tranquilizante. La manzanilla actúa como un sedante suave. Contiene sustancias que actúan sobre el sistema nervioso central calmando los estados de estrés y ansiedad. La manzanilla también se usa como té para aliviar problemas digestivos. La manzanilla alivia los malestares intestinales y reduce la sensación de llenura y gases en los mismos.

La manzanilla también posee propiedades antimicrobianas. Se sabe que inhibe el crecimiento de las bacterias conocidas como estafilococos y estreptococos.

La manzanilla es una planta excepcionalmente segura. Aparte de un pequeño número de personas que pueden presentar reacciones alérgicas la manzanilla no causa efectos negativos.



# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

### [Indice de Plantas Medicinales](#)

## Melaleuca (*Melaleuca alternifolia*)

**E**ste es un árbol conocido como árbol del te, probablemente a causa de que los primeros europeos llegados a Australia utilizaban sus hojas para hacer te. Durante mucho tiempo los aborígenes australianos utilizaban estas mismas hojas como un antiséptico. Los estudios modernos demuestran que las hojas de la melaleuca contienen una sustancia conocida como terpineol que es efectiva contra una amplia variedad de gérmenes.

El aceite de Melaleuca se emplea externamente y es útil en caso de infecciones de la piel y de las uñas causadas por hongos (como por ejemplo, el pie de atleta), picadas de insectos, caspa, y acné. También puede utilizarse para lavados vaginales en casos de infecciones menores.

Existen estudios que confirman que la melaleuca es especialmente efectiva contra las bacterias causantes del acné.

Además de conseguirse en forma de aceite, la melaleuca está presente como un aditivo en numerosos productos tales como jabón, champú, e incluso, dentríficos.

El aceite de Melaleuca se aplica directamente sobre la piel. En el caso de personas con piel sensible puede diluirse con aceite de oliva u otro aceite vegetal. Para preparar una solución que puede emplearse dos o tres veces por día se mezcla un cuarto de cucharadita de melaleuca con dos onzas de aceite de oliva.

### Precauciones

Algunas personas pueden desarrollar irritación en la piel o en la vagina. En estos casos puede emplearse una solución diluida. No debe aplicarse directamente en áreas donde la piel esté rasgada. No debe utilizarse durante el embarazo ya que el aceite se absorbe a través de la piel y pudiera afectar al feto.



# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

### Pau d' Arco (*Tabebuia impetiginosa*)

[Indice de Plantas Medicinales](#)

**E**ste es un árbol nativo de América del Sur y del Caribe que puede alcanzar hasta 125 pies de altura. Su corteza ha sido empleada para tratar numerosos males , entre ellos lupus, enfermedades infecciosas, cáncer, enfermedades de transmisión sexual, disminución del deseo sexual y dolores de espalda. Sin embargo los estudios modernos sólo han comprobado su efectividad como agente anti infeccioso. También aparenta poseer propiedades antiinflamatorias.

La corteza de este árbol contiene unos compuestos llamados naftaquinonas que son sumamente efectivas combatiendo los hongos. Su efectividad incluso supera a la de algunos de los más recetados medicamentos contra los hongos. Se cree que gran parte de su efectividad se debe a que incrementa el abasto de oxígeno a las células.

Esos mismos compuestos que son efectivos contra los hongos y otros microorganismos también exhiben propiedades anticancerosas. Sin embargo para este propósito sería necesario ingerir niveles tóxicos de estas sustancias.

El Pau d'Arco se vende en forma de tabletas, cápsulas, tinturas o la corteza seca. Hay quien recomienda preparar una decocción hirviendo una cucharada de corteza en dos o tres vasos de agua durante 15 minutos. De esta decocción se pueden ingerir hasta ocho vasos al día. Sin embargo algunos investigadores señalan que los ingredientes activos del pau d'Arco no son solubles en agua por lo que esto sería muy poco o nada efectivo. En este caso resultaría preferible ingerir las cápsulas u otros preparados comerciales. En el caso de las tabletas o cápsulas se pueden ingerir tres de 300 miligramos tres veces por día. Sin embargo, puesto que muchos

productos comerciales varían en cuanto a su concentración se deben seguir las instrucciones en la etiqueta.

### **Precauciones**

No se debe ingerir por embarazadas o que estén lactando. Los niños (as) no deben ingerirlo durante más de diez días sin la aprobación de un profesional de la salud calificado. Dosis altas pueden causar náusea, y vómitos

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

[Indice de Plantas Medicinales](#)

### **Sabal (Serenoa repens, ing. Saw palmetto)**

**E**sta pequeña palmera ha sido empleada como afrodisiaco y rejuvenecedor de las funciones sexuales. Sin embargo, lo cierto es que no existen estudios que confirmen su eficacia en cuanto a esto. Lo que si confirman las investigaciones es la eficacia de esta planta en el tratamiento de la hipertrofia benigna de la próstata. Este es un crecimiento no canceroso de la próstata que afecta a numerosos hombres de 50 años de edad en adelante y causa dificultad al orinar y una sensación de inflamación en la parte baja de la pelvis a medida que la próstata agrandada ejerce presión sobre la uretra y los tejidos adyacentes.

El sabal también es de utilidad en casos de asma, bronquitis, congestión nasal, tos debida a catarros, sinusitis y dolor de garganta. También puede ser beneficiosa en casos de pérdida de pelo en los varones.

En el caso de la hipertrofia de la próstata el sabal funciona bloqueando la producción de dehidrotestosterona una sustancia derivada de la hormona masculina testosterona que estimula la reproducción de las células de la próstata. El sabal detiene el crecimiento de la próstata y logra una mejora notable en síntomas tales como frecuentes deseos de orinar, y reducción del flujo urinario.

El sabal se consigue principalmente como un extracto estandarizado en forma de cápsulas o pastillas. Puesto que el sabal funciona corrigiendo la causa del problema y no meramente los síntomas sus efectos benéficos pueden tomar de cuatro a seis semanas en manifestarse.

#### **Precauciones**

El sabal es muy seguro y facilmente tolerable. Causa muy pocos efectos secundarios excepto que en algunas personas puede provocar malestar

estomacal.

# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

### Salvia (*Salvia officinalis*, ing. Sage)

[Índice de Plantas Medicinales](#)

Desde épocas remotas la salvia gozó de reputación como una planta que curaba si no todos, al menos muchos, de los males de la humanidad. De hecho su nombre proviene de una raíz latina que significa salvar o sanar. Uno de los efectos que se le atribuía era el de estimular la fertilidad femenina. En la actualidad sabemos que la salvia contiene ciertas sustancias que poseen propiedades estrogénicas y que aunque no posee el pretendido efecto estimulante de la fecundidad, si tiene importantes aplicaciones en la salud femenina. Las investigaciones modernas nos indican que la salvia tiene propiedades que la hacen útil en un buen número de condiciones.

Durante milenios la salvia se ha empleado en la cocina. Se sabe que ayuda al proceso digestivo estimulando la secreción de bilis. Es particularmente útil ayudando a reducir la acumulación de gases intestinales y calmar los cólicos abdominales.

La salvia contiene unas sustancias llamadas fitoesteroles que tienen un efecto estrogénico y refrescante. En las mujeres menopáusicas reduce la sudoración excesiva, por lo que es muy eficaz para reducir los calentones y sudores nocturnos. Una de sus características es que reduce o detiene el flujo de leche materna por lo que no debe ser utilizada por mujeres que estén en el proceso de amamantar a su bebé.

La salvia también puede usarse externamente. Posee propiedades antisépticas por lo que es útil aplicar una toalla que previamente ha sido mojada con una infusión de salvia sobre las picadas de insectos y cortaduras leves en la piel. También es útil en casos de gingivitis (inflamación de las encías) y aftas bucales.

Cuando es consumida regularmente la salvia ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre de personas diabéticas.

Un te de salvia se puede preparar por el método conocido como infusión usando tres o cuatro hojas por cada taza de agua. En el caso de niños y personas de edad avanzada se deben usar menos hojas o añadir más agua para lograr un te menos fuerte. Las hojas se colocan en un recipiente que pueda ser cerrado. Se hierva el agua, se echa sobre las hojas y se cierra el envase. Se deja durante unos diez minutos. Se pueden tomar tres o cuatro tazas diarias de este te. Usado en forma de gárgaras ayuda a aliviar la tos de los fumadores y el picor de garganta.

### **Precauciones**

La salvia contiene un aceite volátil llamado tuyona que usada en grandes cantidades puede provocar convulsiones en personas que padecen de epilepsia. No se debe usar en grandes cantidades durante el embarazo. Como ya dijimos, en los niños y personas de edad avanzada se debe usar una dilución mayor.



# Plantas medicinales

## antigua y nueva alternativa de salud

### Índice de Plantas Medicinales

## **Sávila (Aloe vera, Aloe barbadensis)**

¿Quién no ha escuchado o leído sobre las propiedades curativas que se le atribuyen a esta planta de las regiones tropicales? La pulpa de sus hojas contiene un gel o jugo pegajoso y casi transparente que posee amplias propiedades curativas, especialmente cuando es aplicado sobre quemaduras y heridas menores al igual que sobre picadas de insectos. Este mismo gel contiene una sustancia llamada acemanan que estimula las defensas del cuerpo humano produciendo un incremento de algunas células del sistema inmunológico, especialmente la conocidas como macrófagos. Estas son células que devoran y destruyen bacterias y virus presentes en la sangre y los tejidos y producen sustancias que combaten las células cancerosas. Debido a esta propiedad recientemente se ha estado estudiando la posibilidad de emplear la sábila en el tratamiento de la leucemia y algunos tipos de cáncer.

La sábila también es ampliamente usada en productos cosméticos debido a su capacidad para suavizar y proteger la piel.

Algunas personas consumen, además, jugo de sábila con el propósito de aliviar malestares gastrointestinales y mejorar la digestión. También, el látex de las hojas se usa como laxante. Este efecto laxante se produce debido a una estimulación del colon que hace que las heces fecales transiten más rápidamente.

Para uso externo, se puede abrir una hoja de sábila y aplicar directamente la gel sobre la piel en casos de quemaduras o heridas. Para nutrir y embellecer la piel se puede cortar una hoja de sábila y majar la gel con una cuchara o tenedor. Luego se aplica la gel sobre toda la piel y se deja durante unos 20 minutos. Los productos para uso interno varían mucho en su composición y concentración. Se debe emplear la dosis más pequeña que logre los resultados deseados.

## Precauciones

La sávida empleada externamente es sumamente segura y acelera la curación de quemaduras y heridas leves. Sin embargo en casos de heridas profundas o quemaduras graves puede causar el efecto contrario, es decir retardar el proceso de sanación si es aplicada durante las primeras etapas. En estos casos es preferible esperar varios días antes de aplicar sávida.

En cuanto a los usos internos el jugo de sávida no debe consumirse por personas que padecen de gastritis, colon irritable, enfermedad de Crohn, hemorroides, reflujo gastroesofágico, colitis ulcerativa, apendicitis o cualquier dolor abdominal cuya causa se desconozca. Las embarazadas y las que están lactando también deben abstenerse de ingerir el jugo de sávida.

El uso de la sávida como laxante debe limitarse a no más de una o dos semanas seguidas, ya que el intestino puede crear dependencia. No es recomendable este uso de la sávida en niños menores de doce años. El uso excesivo o prolongado del látex también puede ocasionar una pérdida de electrolitos, especialmente del potasio. No debe combinarse con diuréticos o esteroides ya que estos también tienden a bajar los niveles de electrolitos y el efecto combinado puede ser peligroso. Si usted padece de estreñimiento lo mejor es examinar su dieta e incrementar el consumo de agua y fibra. Si esto no funciona consulte a un profesional de la salud calificado.

# Nutrición para mantenernos jóvenes

LO MEJOR PARA TU CUERPO Y TU MENTE ESTÁ AQUÍ EN [www.saludparati.com](http://www.saludparati.com)

[Cómo Preservar  
la Juventud de  
Nuestro  
Cerebro](#)

[El Estrés: que  
es, Cómo nos  
Afecta y Cómo  
Derrotarlo](#)

[Relajación y  
Meditación](#)

[Diccionario de  
Plantas  
Medicinales](#)

[Plantas  
Medicinales  
Contra la  
Depresión](#)

[El Insomnio y  
sus Remedios  
Naturales](#)

[El Masaje  
Terapéutico](#)

[El poder  
curativo de la  
música](#)

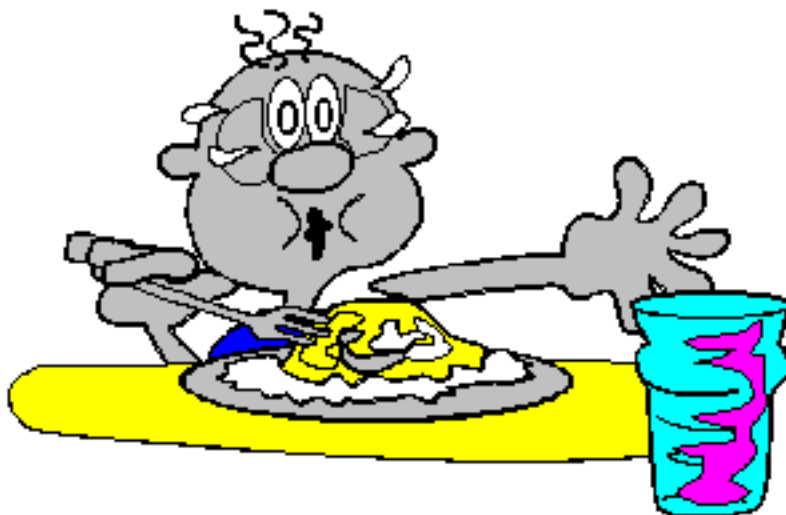
**Rafael Valle Rivera MA, NL**

## 1

### Lo que comemos puede rejuvenecernos o envejecernos prematuramente

**E**n nuestra sociedad contemporánea es común encontrar personas que opinan que comer mucho es equivalente a buena salud y larga vida. Sin embargo, si miramos los consejos que se han ofrecido a través de los siglos para alcanzar una vida larga y saludable encontramos que uno de los factores que más se menciona es el de una dieta frugal. Cuando a principios de este siglo el médico inglés G.M. Humphrey revisó los hábitos de 52 personas que habían alcanzado los cien años de edad encontró, entre otras cosas, que éstos comían poco o moderadamente y consumían muy poca carne. De hecho, durante siglos se ha hablado de las virtudes del comer poco para una larga vida. No en balde decía Miguel de Cervantes "*come poco y cena menos, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago*".

En el siglo XV un noble de Venecia llamado Luiggi Cornaro comenzó, a los 37 años de edad y tras haber pasado una juventud dedicada a las fiestas y la bebida, a cambiar su estilo de vida por uno que le permitiera vivir 100



años y mantenerse saludable. Como resultado Cornaro vivió hasta los 103 años de edad manteniéndose activo y con su mente clara hasta el final. El método que empleó para lograr esto consistió en abstenerse de bebidas alcohólicas y comer muy poco. De hecho a partir de los 37 años de edad la dieta de Cornaro puede clasificarse como una especie de semi-ayuno.

Siglos después la receta de Cornaro y Cervantes ha sido validada por los científicos. En la década de 1930 el Dr. Clive Mcnay de la Universidad de Cornell llevó a cabo un estudio en el que crió a un grupo de ratas con una dieta que contenía tan sólo el 60% de las calorías que normalmente ingerían otras ratas a las que se les permitía comer todo lo que desearan. Esta dieta restringida fue suplementada con vitaminas y minerales. El resultado fue que las ratas crecieron a una velocidad menor de lo normal pero vivieron más tiempo y se mantuvieron extremadamente saludables. Posteriormente se demostró que con esta dieta es posible extender en 60% la vida máxima de una rata. Es decir la vida de una rata que por lo general dura unos 1,000 días se puede extender hasta unos 1,600 días. Otros experimentos han demostrado la utilidad de esta dieta una diversidad de especies animales.

El Dr. Roy Walford, conocido gerontólogo de la Universidad de California en Los Angeles ha diseñado una dieta para seres humanos basada en estas premisas. Es una dieta que durante varios años va gradualmente reduciendo el número de calorías que ingerimos hasta llevarlo al 60% de lo que se consume normalmente. La idea de hacerlo gradualmente surge del hecho de que si tratamos de bajar abruptamente la cantidad de comida que ingerimos seguramente tendremos problemas de ajuste ya que nuestro metabolismo no está preparado para tal reducción. Al hacerlo gradualmente permitimos que los mecanismos del cerebro que regulan el metabolismo y el hambre se ajusten. Walford cree que con una dieta así cualquier persona puede alcanzar 120 años de edad y quizá más. Es importante no confundir una dieta restringida en calorías con una mala nutrición. Es sumamente importante seleccionar bien los alimentos para que tengamos una cantidad adecuada de vitaminas y minerales. Por tanto es esencial eliminar los alimentos que contienen calorías vacías como bizcochos, galletas, mantecados, papitas fritas, azúcar y grasas.

Especialmente importante es la reducción de la cantidad de calorías derivadas de las grasas. En la dieta típica occidental entre un 35 y un 40% de las calorías provienen de las grasas. Una gran cantidad de expertos entienden que para prevenir enfermedades cardíacas es recomendable reducir esto a no más de un 30%. Estudios recientes parecen demostrar que reduciendo la proporción más aún, hasta un 10%, es posible no ya prevenir problemas cardíacos sino incluso limpiar las arterias revirtiendo la arterioesclerosis. Varias dietas y planes entre los cuales figuran la dieta

desarrollada por Nathan Pritikim y la "dieta de arroz" desarrollada en la Universidad de Duke están basadas en un consumo extremadamente bajo de grasas como medio de controlar el peso y controlar o revertir diversas enfermedades. En la actualidad la dieta de este tipo que más publicidad ha recibido es la desarrollada por el cardiólogo californiano Dean Ornish. Por medio de una dieta vegetariana con no más de un 11% de las calorías derivadas de la grasa combinada con un regimen de ejercicios aeróbicos moderados y técnicas de meditación y relajación para el manejo del estrés muchos de los pacientes del Dr. Ornish han logrado revertir condiciones cardiacas, destapar arterias bloqueadas y mejorar el flujo de sangre hacia el cerebro.

A pesar de estos resultados existen quienes señalan que para lograr los beneficios logrados por el Dr. Ornish no es necesario y ni siquiera conveniente reducir tan drásticamente la cantidad de grasas ingeridas. Este es el caso del Dr. Walter Willett, profesor de nutrición de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard. Para Willett la evidencia no necesariamente indican que los resultados obtenidos por Ornish se deban a la reducción en la cantidad de grasas ingeridas ya que el programa de Ornish incluye otros factores como el ejercicio y la meditación que pueden también tener efectos considerables. Para Willett lo importante no es la mera reducción en la cantidad de grasas sino el tipo de grasa que consumimos. De hecho dice Willett que algunos tipos de grasa son beneficiosos al organismo. Willett promueve lo que se ha dado por llamar la "dieta mediterránea". Esta dieta se basa en el tipo de alimentación seguido por gran número de personas en Creta, Grecia y el sur de Italia. Se ha encontrado que a pesar de que la dieta en estas regiones es relativamente alta en grasas - por ejemplo, en Grecia alrededor del 40 por ciento de las calorías provienen de la grasa - los habitantes tienen una de las tasas más bajas de enfermedades crónicas y cardiacas en el mundo. La clave de estos resultados según Willett está en que la dieta mediterránea es alta en grasas pero baja en grasas de origen animal. Esta dieta pone énfasis en las frutas, vegetales, granos, pastas y habichuelas. Las grasas que se consumen son primordialmente de origen vegetal. El aceite de oliva es la principal fuente de grasas. El aceite de oliva es rico en grasas monoinsaturadas sobre las cuales según Willett existe abundante evidencia que las señala como buenas para la salud. Otro aceite rico en este tipo de grasas es el aceite de canola.

Fundamentados en estos hallazgos Willett y sus colaboradores han hecho una revisión a la pirámide de alimentos que publica el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Esta pirámide representa las recomendaciones que oficiales en cuanto a la composición de la dieta y como tal se promueve en las publicaciones gubernamentales y en las escuelas públicas. Según muchos críticos de estas recomendaciones en esta

pirámide se recomienda ingerir carnes diariamente a pesar de toda la evidencia que implica a estas como perjudiciales a la salud debido a razones políticas. Con esto se refieren a los esfuerzos de los cabilderos de los intereses económicos representados por la industria de la carne.

Existen algunas similitudes entre la dieta mediterránea y la pirámide del Departamento de Agricultura. En ambas la base de la pirámide, que representa los alimentos que deben consumirse en mayor cantidad, pone gran énfasis en los granos, las frutas y vegetales. Sin embargo la dieta mediterránea según Willett también "enfatisa en los granos integrales lo cual es más saludable que los carbohidratos y almidones procesados que poseen menos nutrientes y fibra".

La dieta mediterránea distingue entre los distintos tipos de grasa, siendo los de origen vegetal a los que se les otorga una mayor prominencia. Por otra parte, no se recomienda que se ingiera carne roja más de unas pocas veces al mes. Esto, más que una recomendación, es una concesión a las personas incapaces de dejar ésta totalmente. Dice Willett "si miramos a los datos debemos concluir que la cantidad de carne roja que debemos ingerir es cero". De hecho, en la pirámide de la dieta mediterránea la carne roja aparece como aún menos deseable que los dulces.

La pirámide mediterránea tiene también la particularidad de que además de medidas puramente dietéticas también recomienda el llevar a cabo ejercicios diarios.

Un estudio publicado recientemente en la revista médica Lancet (junio de 1994) informa sobre los resultados obtenidos con un grupo de personas con diagnóstico de enfermedades coronarias. Una parte del grupo siguió una dieta típica norteamericana mientras que la otra parte del grupo siguió la dieta Mediterránea. En este último grupo se registró una mortalidad 70% menor que en el grupo que siguió la dieta típica norteamericana.

Es evidente que, debido a nuestra predisposición cultural a comer en exceso, muchas personas encuentran muy difícil practicar un régimen como el recomendado por el Dr. Ornish. La dieta Mediterránea puede ser una alternativa saludable y más fácil de seguir.

Otra alternativa viable para muchas personas es la del ayuno ocasional. En la India existe una tradición según la cual se puede lograr una larga vida practicando un día de ayuno a la semana. Durante ese día los únicos alimentos que se ingieren son jugos de frutas, agua tibia con miel o leche baja en grasas. Con esto se busca que el sistema digestivo descanse, recupere su balance y se deshaga de las impurezas y toxinas acumuladas. Es importante señalar que no sólo en la India sino que en muchas tradiciones religiosas y espirituales existen personas que han seguido estos

principios y han vivido hasta edades muy avanzadas. Según Deepak Chopra, conocido escritor y experto en temas de salud y longevidad que combina la medicina convencional con las antiguas tradiciones orientales, la clave para el éxito en cualquier dieta o ayuno que practiquemos está en desarrollar un estilo de vida en el cual el ayuno no se vea como un castigo ni como una disciplina sino como un refugio o descanso de la actividad cotidiana. cuando ayunamos, el tiempo que ordinariamente dedicamos a comer lo dedicamos a permanecer quietos con nosotros mismos. De esta manera el cuerpo participa de un sentimiento de paz y armonía.

Continúa

Parte 2:  
Una Dieta Antienvjecimiento

# Nutrientes para Nuestro Cerebro

¡PRONTO! SECCIONES SOBRE Y VITAMINAS Y ALIMENTOS SANADORES  
AQUÍ EN [www.saludparati.com](http://www.saludparati.com)

[Protege tu  
mente del  
envejecimiento](#)

[El Estrés: que  
es, Cómo nos  
Afecta y Cómo](#)

[Derrotarlo](#)

[Relajación y  
meditación](#)

[Plantas  
medicinales  
contra la  
depresión](#)

[El problema  
del insomnio](#)

[Remedios  
contra el  
insomnio](#)

[El masaje  
terapéutico](#)

[El poder  
curativo de la  
música](#)

**M**antener la salud de nuestro cuerpo puede ayudarnos a mantener la salud de nuestra mente. Nuestro cerebro consume alrededor de una cuarta parte del oxígeno que ingresa a nuestro organismo. De hecho es el órgano que más oxígeno consume. Si nuestros pulmones pierden una buena parte

de su capacidad para transferir oxígeno y las arterias que suplen sangre oxigenada al cerebro están tapadas y endurecidas a causa de largos años de malos hábitos

alimenticios el resultado puede ser un rápido deterioro mental. Por tanto el ejercicio y una alimentación

basada en los principios que hemos delineado en otra parte de esta obra son algunas de las mejores acciones que podemos tomar si queremos llegar a una edad avanzada con nuestra mente en estado óptimo.

- Algunos nutrientes esenciales para mantener nuestra mente a un alto nivel de funcionamiento son:
- Vitamina B1 (tiamina) - habichuelas, granos, semillas, levadura de cerveza, hígado.





- Magnesio - nueces, guisantes
- Potasio - Espinacas, pasas, guineo, dátiles, frutas cítricas, brócoli, aguacate, habas
- Vitamina B3 (niacina) - leche, pescado, guisantes, semillas de girasol y de ajonjolí, granos integrales, levadura de cerveza.
- Vitamina B6 (piridoxina) - hígado, habichuelas soya, guineo, atún, habas, levadura de cerveza
- Vitamina B12 (cobalamina) - hígado, ostras, pescado, yema de huevo, productos lácteos.
- Vitamina C - frutas cítricas, tomates, fresas, vegetales verdes
- Cobre - mariscos, nueces, semillas, cerezas, fresas, miel
- Zinc - dátiles, higos, yema de huevo, pescado, ostras, zanahorias, guisantes, avena germen de trigo, semillas de ajonjolí
- Triptófano - maní, guineos, leche
- Tirosina - maní, habas, semillas de calabaza
- Colina - tofú, yema de huevos, avena, coliflor, col, maní

La colina particularmente ha recibido mucha atención ya que, además de ser parte constituyente de la acetilcolina, uno de los principales neurotransmisores del cerebro hay estudios que señalan que puede ayudar en algunos casos de deficiencia o pérdida de la memoria en personas mayores. Una forma sencilla de suplementar la dieta con colina es utilizando lecitina o "phosphatidylcholine". La lecitina se puede adquirir en forma de gránulos e ingerir entre dos y cuatro cucharadas dos veces al día.

### **Fosfatidilserina**

Capítulo aparte merece esta sustancia que es uno de los nutrientes que más interés ha despertado en años recientes. La fosfatidilserina es una clase especial de sustancia grasa utilizada por el cuerpo para, entre otras cosas, mantener la salud de las células nerviosas. Las células cerebrales contienen una gran cantidad de esta sustancia, especialmente en la membrana celular, pero su concentración disminuye con la edad. Si consideramos que la membrana celular posee importantísimas funciones que van desde regular las sustancias que entran y salen de la célula y la composición interna de éstas podemos comenzar a sospechar que la

fosfatidilserina es de gran relevancia para la actividad del cerebro. De hecho, en experimentos llevados a cabo recientemente se ha encontrado que la fosfatidilserina puede ayudar a mejorar la memoria y las capacidades cognitivas, especialmente entre las personas de mayor edad. En uno de estos estudios llevados a cabo con personas entre 50 y 75 años de edad se le suministro a un grupo de personas 100 mg de fosfatidilserina tres veces al día y a otro grupo se le suministró una sustancia inerte o placebo. Al cabo de 12 semanas se encontró una mejoría significativa en la memoria de los que habían ingerido fosfatidilserina. La mejoría fue mayor en aquellas personas que previo al estudio confrontaban los mayores problemas de memoria y en las personas de sesenta o más años de edad.

Otro estudio llevado a cabo en Italia demostró que la fosfatidilserina en dosis similares a las utilizadas en el estudio anterior puede ayudar a personas de edad avanzada que sufren de pérdida de la memoria de moderada a severa.

Estos estudios fueron llevados a cabo utilizando fosfatidilserina extraída del cerebro de vacas. Debido al ya famoso problema de la llamada enfermedad de las "vacas locas" este tipo de fosfatidilserina ya no está en el mercado. En la actualidad sólo es posible conseguir fosfatidilserina extraída de la soya. Algunos investigadores señalan que aún no se han llevado a cabo estudios que demuestren que la efectividad de la fosfatidilserina de soya es equivalente a la de la fosfatidilserina de vaca.

**Preserva la Juventud de tu**  
**Mente**



PRONTO, GRANDES SORPRESAS AQUÍ EN [www.saludparati.com](http://www.saludparati.com)

Rafael Valle Rivera, MA, NL

**Un** incidente cotidiano, una "cogida de cuello" en el trabajo o una discusión con nuestro(a) cónyuge. Súbitamente sentimos que el corazón se nos acelera y late con fuerza inusitada. Sentimos un calentón en la cara y comenzamos a sudar. ¿Quién no ha sentido algo similar en más de una ocasión? Éstos no son sino algunas de las manifestaciones de lo que conocemos como estrés. Sin embargo el estrés es mucho más. Presenta una serie de manifestaciones no tan fácilmente percibibles pero cuyos efectos pueden ser devastadores. Por otra parte, no son únicamente las que por lo general consideramos como situaciones problemáticas o negativas las que pueden elevar nuestro nivel de estrés. También una alegría súbita puede, según muchos investigadores, ser la causa de una también súbita alza en nuestro nivel de estrés.

En los Estados Unidos se ha estimado que el 43% de los adultos sufren a causa de los efectos adversos del estrés y que entre el 75 y el 90 por ciento de las visitas a los médicos son para condiciones que se relacionan de alguna manera con éste. El estrés está relacionado con muchas de las principales causas de muerte tales como cáncer, enfermedades cardíacas, cirrosis del hígado, enfermedades pulmonares, accidentes y suicidio. Según el Dr. Paul Rosch presidente del American Institute of Stress el estrés se ha convertido en el problema de salud más común en los Estados Unidos. Como veremos más adelante el estrés puede tener como uno de sus efectos el acortarnos la vida y envejecernos prematuramente.

Durante la década de 1920 el neurólogo y fisiólogo norteamericano Walter B. Cannon descubrió que cuando un organismo tiene miedo o se enfrenta a una emergencia su cerebro responde activando el sistema nervioso simpático. El ritmo cardíaco y la respiración se aceleran, la sangre abandona los estratos superficiales de la piel y se dirige hacia los músculos proveyéndoles una mayor cantidad de oxígeno. Todo esto capacita al organismo a responder a la emergencia bien sea luchando o huyendo de la misma.

**El estrés afecta todos los órganos de nuestro cuerpo**

Cuando este estado de emergencia se prolonga se produce una respuesta más compleja a la cual el Dr. Hans Selye llamó el Síndrome de Adaptación General. Selye entendía que esta

[Pruebe su nivel de estrés](#)

[Factores que influyen sobre el estrés](#)

[Estrategias contra el estrés](#)

[Nutrición Para Mantenernos Jóvenes](#)

[Relajación y meditación](#)

[Diccionario de Plantas Medicinales](#)

[Plantas medicinales contra la depresión](#)

[El problema del insomnio](#)

[Remedios contra el insomnio](#)

[El masaje terapéutico](#)

[El poder curativo de la música](#)

Mida sus

Niveles de

Estrés

A Quiénes

Afecta

Más el

Estrés

Para

Derrotar

el Estrés

condición prolongada de estrés causa daños al organismo principalmente a causa a la elevación de adrenalina y hormonas corticosteroides secretadas por las glándulas adrenales.

Durante mucho tiempo los fisiólogos han sabido que el estrés puede causar envejecimiento prematuro en animales de laboratorio. Cuando un animal es sometido a condiciones de estrés continuo su cuerpo comienza a sufrir una serie de estragos y al cabo de unos pocos días muere. Al hacerle la autopsia se encuentran numerosos síntomas de deterioro y envejecimiento prematuro. En los seres humanos se produce una situación similar. Cuando el estrés sobrepasa ciertos límites se afectan numerosos órganos de nuestro cuerpo al igual que nuestra capacidad mental y el sistema inmunológico.

En situaciones normales las células de nuestro organismo emplean alrededor de un 90% de su energía en actividades metabólicas dirigidas a la renovación, reparación y creación de nuevos tejidos. Esto es lo que se conoce como metabolismo anabólico. Sin embargo en situaciones de estrés esto cambia drásticamente. En lugar de actividades dirigidas a la renovación, reparación y creación de tejidos el organismo se dedica a tratar de enviar cantidades masivas de energía a los músculos. Para lograr esto el cuerpo cambia a lo que se conoce como metabolismo catabólico. Las actividades de reparación y creación del cuerpo se paralizan e incluso el organismo comienza a descomponer los tejidos en busca de la energía que tan urgentemente necesita.

En la antigüedad el mecanismo del estrés cumplía el propósito de preparar a los seres humanos para responder a estados de emergencia que le representaban una amenaza física. La forma de responder a este tipo de emergencia era, por lo general, huyendo o peleando, respuestas para las cuales se requiere una gran cantidad de energía y fuerza muscular. Los cambios hormonales y otras alteraciones fisiológicas que se producen en estados de estrés van dirigidas a lograr esto. Imaginemos a un primitivo morador de las cavernas que tiene que enfrentarse al impensado ataque de un animal salvaje. El organismo de este cavernícola se prepara para responder a la amenaza. Los músculos se tensan, la respiración se vuelve rápida y poco profunda, el hambre y el deseo sexual se suprimen, el proceso digestivo se detiene, el cerebro se coloca en un estado de alerta máxima y los sentidos se agudizan. Las glándulas adrenales comienzan a lanzar hacia el torrente sanguíneo sustancias como adrenalina y cortisol que ayudan a aumentar la producción de energía y la fuerza muscular.

En nuestra moderna sociedad no tenemos que enfrentarnos por lo general a animales salvajes (al menos en el sentido literal del término). Sin embargo, nos enfrentamos a situaciones de otro tipo tales como problemas en el trabajo, o el matrimonio, con los mismos mecanismos con los que nuestros antepasados se enfrentaban a los animales salvajes. El problema surge a causa de que los cambios habidos en la sociedad se han dado en forma tan veloz que no han permitido al proceso evolutivo, que es sumamente lento, adaptarse a los mismos. Si la comparamos con los cientos de miles de años que el ser humano lleva sobre la tierra veremos que la vida civilizada es una condición sumamente reciente. Por lo tanto estamos utilizando aún mecanismos que fueron desarrollados para lidiar con los peligros que comunmente se presentaban en la vida de las cavernas.

***La respuesta de estrés está diseñada  
para una de dos cosas***

**Pelear o Huir**



En la vida cavernícola los estados de emergencia duraban a lo sumo unos pocos minutos. Una vez superada la emergencia, el nivel de hormonas secretadas y los procesos fisiológicos volvían a su estado normal. En nuestra moderna sociedad el mecanismo del estrés se activa no tanto a causa de peligros momentáneos sino a causa de estados emocionales prolongados (como, por ejemplo, una situación de infelicidad matrimonial) o que se repiten a diario (como, por ejemplo, el tapón para ir y para regresar del trabajo). Bajo dichas circunstancias las hormonas secretadas pueden comenzar a causar grandes daños a nuestro organismo. Entre estos daños se incluyen: fatiga, destrucción de los músculos, diabetes, hipertensión, úlceras, enanismo, impotencia, pérdida de deseo sexual, interrupción de la menstruación, aumento en la susceptibilidad a enfermedades, y daños a las células nerviosas.

[Página inicial](#)

Algunos estudiosos apuntan que lo más que impresiona de estos daños es el hecho de que, tomados en conjunto, se parecen mucho a lo que sucede en el proceso de envejecimiento.

[Continúa](#)

[Estrategias para Derrotar el Estrés](#)

[Mida sus Niveles de Estrés](#)

[Factores que Influyen Sobre el Estrés](#)

# Relajación y meditación para una vida larga y saludable

ALGO NUEVO CADA SEMANA EN [saludparati.com](http://saludparati.com)

[Protege tu  
Mente del  
Envejecimiento](#)

[El Estrés: que  
es, Cómo nos  
Afecta y Cómo  
Derrotarlo](#)

[Nutrición Para  
Mantenernos  
Jóvenes](#)

[Diccionario de  
Plantas  
Medicinales](#)

[Plantas  
medicinales  
contra la  
depresión](#)

[El Insomnio y  
sus Remedios  
Naturales](#)

[El masaje  
terapéutico](#)

[El poder  
curativo de la  
música](#)

**U**na técnica muy efectiva para manejar las tensiones de la vida contemporánea y a la vez lograr un mejor funcionamiento de nuestro organismo, que puede redundar en una más larga y saludable vida es la meditación. Según Deepak Chopra, conocido médico y escritor norteamericano de origen hindú:

*El estado fisiológico de los practicantes de la meditación experimenta cambios definitivos hacia un mejor funcionamiento. Cientos de hallazgos muestran una reducción en la respiración, un menor consumo de oxígeno, y una reducida tasa metabólica. En términos del envejecimiento la conclusión más significativa es que el desbalance hormonal asociado con el estrés - que se sabe acelera el envejecimiento - se revierte. Esto a su vez desacelera e incluso revierte el proceso de envejecimiento... Mi experiencia con estudios llevados a cabo con personas que practican la Meditación Trascendental deja establecido que las personas que han practicado la meditación durante un buen número de años pueden tener una edad biológica de entre cinco y doce años menos que su edad cronológica.*

Un hallazgo importante con relación a la meditación es que los niveles de cortisol y adrenalina de los practicantes de la meditación son

muchas veces menores. Como ya hemos visto éstas son hormonas que se producen en estados de estrés, que de permanecer en nuestro cuerpo durante periodos prolongados, pueden causar numerosos daños. Por otra parte también se ha encontrado que los



mecanismos para manejar el estrés tienden a ser superiores en los meditadores. La meditación, contrario a lo que el uso popular de la palabra sugiere, no significa enfocar la atención sobre un asunto o problema para hallarle una solución. La meditación es más bien un ejercicio mental o técnica cuya intención es apagar el pensamiento consciente de forma que podamos percibir fuentes de información más sutiles (es decir procedentes de niveles más profundos de nuestra mente). Existen diversas formas de meditar y obtener los beneficios que de esta práctica se derivan. Sin embargo, la mayoría de estas formas tienen varios elementos en común, a saber:

- **A. Se debe buscar un ambiente lo más tranquilo y apartado de distracciones que nos sea posible.**
- **B. Se debe adoptar una postura formal que nos sea cómoda. Una muy utilizada es una pose sentada con la espalda erecta. Esta es una postura que nos ayuda a mantenernos relajados pero alertas.**
- **C. Debemos tener un objeto sobre el cual enfocar la atención. Este puede ser una imagen, o bien una palabra o frase que repetimos constantemente, ya sea mentalmente o en alta voz. El objeto sobre el cual enfocamos la atención también puede ser una acción o nuestra propia respiración.**
- **D. Debemos adoptar una actitud pasiva y receptiva. El forzarnos a concentrarnos resulta contraproducente. Durante nuestras meditaciones seguramente nos surgirán pensamientos extraños de todo tipo que nos pueden distraer de nuestro propósito. En lugar de luchar activamente para que no surjan**

**dichos pensamientos lo mejor es simplemente darnos cuenta de que están ahí y gentilmente dejarlos ir sin involucrarnos en ellos a la vez que tranquilamente volvemos a nuestro foco de atención.**

**Lawrence LeShan, un psicoterapeuta que ha dedicado gran parte de su carrera al estudio de la meditación señala que existen cuatro vías o caminos hacia la meditación. En occidente estamos más familiarizados con dos de estas vías: la vía del intelecto la cual va dirigida a alcanzar diversos niveles de conciencia, y la vía de las emociones en la cual la meditación se enfoca sobre sentimientos de paz, amor u otros por el estilo.**

**Otra vía practicada extensamente en oriente pero que sólo recientemente se está dando a conocer de forma amplia en occidente es la del cuerpo. Esta vía se distingue por que el(la) practicante se involucra totalmente en una serie de movimientos corporales. Este es el caso de disciplinas como el Hatha Yoga y el T'ai Chi.**

**La cuarta vía es la de la acción. Esta vía aplica los principios de la meditación al aprendizaje de una destreza o al acto de llevar a cabo una tarea o un ritual. Las ceremonias japonesas relacionadas con el te son un ejemplo de esto. Los maestros del budismo Zen utilizan esta vía al enseñar destrezas como la arquería o técnicas de arreglos florales.**

**Para los que deseen iniciarse en la práctica de la meditación presentamos a continuación una sencilla pero efectiva técnica basada en las investigaciones del Dr. Herbert Benson, cardiólogo y profesor de la universidad de Harvard. Esta técnica va dirigida a inducir lo que Benson llamó la "respuesta de relajación" por medio de la cual se reducen los estados de ansiedad, se aquieta la mente y se combaten los efectos del estrés. Incluso se ha encontrado que las personas que inducen la respuesta de relajación inmediatamente antes de estudiar o tomar un examen logran mejores resultados que las personas que no lo hacen.**

**Para inducir la respuesta de relajación escoja una palabra, sonido, frase u oración que sea de su agrado. Siéntese en una posición cómoda. Cierre los ojos, relaje los músculos y respire lenta y naturalmente. Con cada exhalación vaya repitiendo mentalmente la palabra o frase que escogió. Asuma una actitud pasiva. Si le vienen a su mente pensamientos que lo distraen, descártelos tranquilamente y continúe con su respiración. Siga repitiendo la palabra o frase durante unos 10 o 20 minutos a la vez que continúa con su respiración lenta. Al cabo de este tiempo deberá sentirse en un estado de calma y tranquilidad internas. Para lograr los mejores resultados debemos practicar esta técnica consistentemente una o dos veces al día. Es**



posible también inducir la respuesta de relajación mientras nos encontramos llevando a cabo cualquier actividad que consista de movimientos repetitivos. Por ejemplo, si estamos caminando o trotando, podemos concentrarnos sobre los pasos que damos.

Cuando se llevan a cabo correctamente la técnicas de meditación y relajación, al igual que el Yoga y el T'ai chi, son sumamente efectivas para reducir el estrés. Recientemente se ha encontrado que la práctica del Hatha Yoga, induce un estado de relajación que redundará en una reducción de una serie de hormonas relacionadas con el estrés. El Hatha Yoga utiliza una serie de movimientos por medio de los cuales se combinan ejercicios de respiración, estiramiento y una serie de poses que se llevan a cabo lentamente y se mantienen durante periodos que varían de unos segundos a varios minutos.



Entre  
las

hormonas que la práctica del Hatha Yoga ayuda a reducir se encuentran la adrenalina y la noradrenalina. Estas hormonas elevan el nivel de azúcar en la sangre y agravan la condición de las personas que padecen diabetes. La práctica del Hatha Yoga, por el contrario, ha ayudado a numerosas personas a mejorar a tal punto que, en muchos casos, se ha reducido e incluso eliminado la necesidad de medicamentos. Resultados similares han sido obtenidos por medio de otras técnicas de relajación y meditación.

En el caso de la meditación es importante no solamente leer sobre técnicas sino practicarlas bajo la supervisión de un maestro competente.



# *El insomnio*

## 1

PRONTO, GRANDES SORPRESAS AQUÍ EN [saludparati.com](http://saludparati.com)

### Índice de Problemas de Salud

[Diccionario de Plantas Medicinales](#)

[Nutrición Para Mantenernos Jóvenes](#)

[El Estrés: que es, Cómo nos Afecta y Cómo Derrotarlo](#)

[Relajación y meditación](#)

[El masaje terapéutico](#)

[El poder curativo de la música](#)

[Acabe con el Insomnio](#)

[Los sueños: mensajeros de salud](#)

**Por: Rafael Valle Rivera, MA, NL**

## **Cómo nos Afecta la Falta de Sueño**

El sueño cumple importantes funciones renovadoras para nuestra mente y nuestro cuerpo. Sin embargo, hay personas para las cuales la hora de dormir está muy lejos de ser una experiencia placentera y renovadora sino que se convierte en una lucha cotidiana contra el insomnio y otros problemas del sueño. Millones de personas no pueden disfrutar de un día pleno, alerta y productivo porque la noche anterior no pudieron dormir.

En 1959 Peter Tripp, un locutor de Nueva York, decidió mantenerse despierto todo el tiempo que pudiera. Pasadas cuatro noches sin dormir comenzó a tener problemas para recordar el alfabeto, luego comenzó a tener alucinaciones. Veía sus zapatos llenos de telarañas, sabandijas sobre su mesa de trabajo y hasta un inexistente conejo en una esquina. Su concentración mental se afectó y se volvió paranoide creyendo que sus compañeros de trabajo al igual que los médicos y enfermeras que vigilaban su estado de salud conspiraban para hacerle daño. Lo más interesante es que, a pesar de todo, cada noche Tripp lograba deshacerse durante tres horas de su paranoia, falta de concentración y alucinaciones, para transmitir su programa radial. Durante ese tiempo Tripp daba la hora, leía comerciales, conversaba con el público y daba el informe del tiempo de forma aparentemente normal. A pesar de que, como hemos visto, en su conducta diaria Tripp daba señales de un serio disturbio mental, de alguna manera lograba en ciertos momentos sobreponerse el tiempo justo para cumplir con su deber. Justo antes de la transmisión del último programa que hizo durante ese período Tripp sufrió un ataque de pánico. Creyendo que el médico venía a enterrarlo vivo comenzó a gritar y a agredir a todo el que se encontrara de por medio. Sin embargo llegada la hora de su programa se calmó y logro hacer el mismo sin que ninguno de los que lo escuchaban pudiera sospechar la condición en que se encontraba. Luego de ese programa Tripp abandonó su maratón y finalmente se retiró a dormir.

Aunque no de forma tan dramática, muchas personas que no duermen lo suficiente están en cierto modo actuando como Tripp. Cuando no dormimos lo necesario algo dentro de nuestra mente se afecta y aún cuando seguimos funcionando cada vez nos cuesta más trabajo. El escritor norteamericano Vince Rause dice refiriéndose a como durante años fue víctima de un problema de insomnio dice:



*Me levanto adolorido y cansado para pasar el día con la mente nublada. Me toma por lo menos tres intentos el poder marcar un número de larga distancia. Se me olvidan los nombres de las personas. Ingiro bateas de café. Y luzco como el mismo infierno.*

Según estadísticas del Centro Nacional para la Investigación de los Desórdenes del Sueño solamente en los Estados Unidos alrededor de 40 millones de personas sufren de problemas del sueño. Estos problemas se traducen en baja productividad, problemas cognitivos, incremento en la posibilidad de accidentes, irritabilidad, mayor riesgo de enfermedades, muerte prematura y disminución en la calidad de vida. Hay estudios que demuestran que en las personas que no duermen bien se afecta negativamente el sistema inmunológico que es el encargado de combatir los virus y las bacterias que nos causan enfermedades.

Algunos investigadores también han llegado a la conclusión de que el sueño actúa como un antioxidante removiendo lo que se conoce como radicales libres, es decir, átomos, por lo general de oxígeno, altamente reactivos e inestables que se liberan como producto del metabolismo y que tienen la capacidad de dañar las células. Se estima que la falta crónica de sueño puede acelerar el envejecimiento del cerebro.

El problema de la falta de sueño se agudiza como consecuencia de los cambios tecnológicos y en el mundo del trabajo que hacen que muchas personas trabajen hasta altas horas de la noche o en horarios rotativos. Nuestras características biológicas, producto de cientos de miles de años de evolución nos han programado para necesitar entre nueve y diez horas de sueño diario. En nuestra era los cambios tecnológicos se están produciendo a un ritmo mucho más acelerado que el de nuestra biología por lo que terminamos haciéndole a nuestro organismo demandas que no está preparado para asumir.

## ¿Padece Usted de Insomnio?

De los problemas del sueño el insomnio es probablemente el más común. Existen varios tipos de insomnio. En algunos casos la persona padece de dificultad para dormirse; en otros la persona puede fácilmente dormirse pero se despierta numerosas veces durante la noche; y en otros casos el problema es que la persona se despierta muy temprano. El insomnio puede ser causado por una gran variedad de factores entre los que se encuentran el estrés, el exceso de alcohol o cafeína, y varios desordenes fisiológicos. El insomnio puede ser un problema verdaderamente frustrante y muchas veces los esfuerzos que hacemos para dormir no hacen sino agravar la situación.

¿Cuántas horas de sueño necesitamos? La cantidad que nos permita sentirnos alerta durante el día. Esto varía de persona a persona, pero en la mayoría de los casos fluctúa entre 7 y 9 horas. En un estudio llevado a cabo en los Estados Unidos a finales de 1997 y principios de 1998 se encontró que cerca de una tercera parte de las personas duermen seis o menos horas al día y más de una tercera parte señaló que durante el día se sienten tan soñolientos que sus actividades cotidianas se afectan.

## [El Insomnio Parte 2](#)

[Para Acabar con el insomnio](#)

[Los sueños: mensajeros de salud](#)

# ***El Masaje Terapéutico un agradable camino de salud***

[Nutrición Para  
Mantenernos  
Jóvenes](#)

[El Estrés: que  
es, Cómo nos  
Afecta y Cómo  
Derrotarlo](#)

[Relajación y  
meditación](#)

[Diccionario de  
Plantas  
Medicinales](#)

[Plantas  
medicinales  
contra la  
depresión](#)

[El Insomnio y  
sus Remedios  
Naturales](#)

[El poder  
curativo de la  
música](#)

**E**l masaje ha sido practicado desde tiempos remotos. En las antiguas civilizaciones que bordeaban el mar Mediterráneo se acostumbraba someterse a un masaje de todo el cuerpo luego de ejercitarse y bañarse. Hoy sabemos que con esto conseguían que el ejercicio no sólo fuera más efectivo sino que el tiempo tomado para recuperarse del cansancio producido por el ejercicio fuera menor y que disminuyeran las lesiones.

¿Por qué el masaje tiene estos efectos? Cuando nuestros músculos se encuentran tensos o han sido sometidos a demasiado esfuerzo acumulan sustancias de desecho que causan dolor, rigidez, e incluso, espasmos musculares. Al incrementar la circulación hacia y desde los músculos, el masaje acelera la eliminación de estas sustancias tóxicas y dañinas. A la vez, el masaje hace que llegue sangre y oxígeno fresco a los tejidos con lo que se aligera el proceso de recuperación de lesiones y de numerosas enfermedades.

Pero esto es sólo el comienzo. A partir de los últimos quince años se ha acumulado una gran cantidad de evidencia que demuestra que el masaje posee una impresionante lista de beneficios tanto para la salud de nuestro cuerpo como de nuestra mente. Esto incluso en áreas que muchos ni siquiera sospechaban. Veamos:

- La salud de nuestro organismo depende de la salud de nuestras células. Las células a su vez dependen de un abundante flujo de sangre y linfa. El masaje mejora la circulación de la sangre y el flujo de la linfa. Esto ayuda a llevar nutrientes a las células y a eliminar impurezas y sustancias tóxicas.



- El masaje también aumenta la capacidad de la sangre para transportar oxígeno. De hecho se sabe que el masaje ayuda a aumentar los glóbulos rojos y blancos de la sangre.
- Ayuda a liberar sustancias llamadas endorfinas que nos dan una sensación de bienestar y ayudan a combatir el dolor.
- Cuando se combina con una dieta adecuada y ejercicio el masaje ayuda a restaurar el contorno del cuerpo y a disminuir los depósitos de grasa.
- Ayuda a que los músculos mantengan su flexibilidad.
- Ayuda a reducir el estrés. Si recordamos que más de dos terceras partes de las enfermedades están relacionadas con el estrés nos daremos cuenta de una de las razones por las que el masaje es tan beneficioso para la salud.
- Ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos.
- El masaje terapéutico ha probado ser efectivo como medio para aliviar condiciones tales como dolores de cabeza causados por tensión nerviosa y dolores musculares de espalda, así como para mejorar la condición de la piel.
- Un creciente número de médicos y otros profesionales de la salud recomiendan el masaje para aliviar problemas tales como sinusitis, artritis, alergias, dolores de cabeza y lesiones deportivas.

Hay distintos tipos de masaje terapéutico. Entre ellos se encuentran el masaje sueco, que es un masaje relativamente suave que promueve la relajación. Otros tipos de masaje emplean técnicas de acupresión o van dirigidos a los tejidos profundos. El (o la) masajista puede combinar varias de estas técnicas durante una sesión de masaje.

Una sesión de masaje puede tomar desde quince minutos hasta una hora. Por lo regular una sesión de quince minutos se limita a la espalda y los hombros y se da con la persona sentada en una silla especialmente diseñada para este propósito. Las sesiones de una hora, por lo general cubren el cuerpo entero desde la cabeza hasta los pies, y en estos casos se emplea una mesa acojinada y aceites especialmente preparados.

El masaje puede emplearse solo o como parte de un plan para mejorar la salud en el que se incluyan otros elementos tales como la alimentación, el ejercicio, o la [meditación](#).

*Comience a disfrutar hoy de los beneficios del masaje.*



# El Poder Curativo de la Música

¡PRONTO! NUEVAS SECCIONES AQUÍ EN [saludparati.com](http://saludparati.com)

[El poder de la música: un testimonio personal](#)

[Protege tu Mente del Envejecimiento](#)

[Nutrición Para Mantenernos Jóvenes](#)

[El Estrés: que es, Cómo nos Afecta y Cómo Derrotarlo](#)

[Relajación y meditación](#)

[Diccionario de Plantas Medicinales](#)

[Plantas medicinales contra la depresión](#)

[El Insomnio y sus Remedios Naturales](#)

[El masaje terapéutico](#)

## Los Efectos Curativos de la Música Por Ángel L. Sénquiz, M.D.

**B**eatriz, una paciente de 55 años sufría de cáncer avanzado. Padecía de un dolor severo en su hombro izquierdo superior. Vivía sola en su apartamento en Nueva York y recibía cuidado de sostén en la casa. Se refirió a terapia musical por razones de un estado depresivo y aislamiento social. Cuando llegó la terapeuta dijo que ella usualmente no escuchaba música, pero que escucharía cualquier cosa que le ayudara con el dolor. Era una artista que no había podido pintar más no por el cáncer en sí sino más bien por dolor que el pintar le ocasionaba. En la evaluación que hizo la terapeuta se concluyó que se sentía enormemente triste y fatigada. Su habilidad mecánica estaba limitada.

La terapia comenzó con música clásica que le produjo sensaciones de que estaba creando imágenes. Una de las obras que utilizó fue la sinfonía "pastoral" de Beethoven. Más adelante trajo música de calipso. En algunas de las sesiones trajo su guitarra y tocó para la paciente. Eventualmente pudo comenzar a pintar cuadros. Llegaba, incluso, a olvidar el dolor durante los periodos de música. Al irse, la terapeuta dejaba los cassettes y otros materiales para ella escuchar. La musicoterapia se convirtió en una vía de expresión para ella. Comentó que le ayudaba mucho tener música especial cuando sufría dolores intensos, y podía manejar mejor el dolor. Poco antes de morir pudo tomar un paseo en automóvil con un amigo y escuchar en un "walkman" mientras miraba el paisaje.

Este uso de la música puede parecer sorprendente. Sin embargo sabemos que desde los tiempos de la antigua Grecia numerosos filósofos, historiadores y científicos han escrito sobre la música como



agente terapéutico. Hace más de 2,500 años que el filósofo griego Pitágoras recomendó el cantar y el tocar un instrumento musical cada día para eliminar del organismo el miedo, las preocupaciones y la ira. No obstante, fue en el siglo 18 que comienzan a aparecer informes anecdóticos en la literatura profesional. En el siglo 19 comienzan a aparecer informes de experimentos controlados.

La terapia musical o musicoterapia moderna tiene su origen en Inglaterra. El más antiguo texto sobre música y medicina fue escrito por un médico llamado Richard Browne y publicado en 1729. Esta obra titulada Medicina Música, que aplicaba a la musicoterapia los principios científicos recientemente elaborados por el matemático y filósofo René Descartes, tuvo gran impacto en la práctica de la terapia musical en los Estados Unidos.

## Efectos Fisiológicos de la Música

Hoy sabemos que la música tiene una serie de efectos fisiológicos. La música influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales. Los ritmos cardiacos se aceleran o se vuelven más lentos de forma tal que se sincronizan con los ritmos musicales. También se sabe que la música puede alterar los ritmos eléctricos de nuestro cerebro.

Si uno cierra los ojos por un minuto y escucha al mundo en derredor escucha bocinas, martillos, gotas de lluvia, niños riendo, una orquesta sinfónica, etc. La terapia musical sostiene que lo que uno escucha puede afectar la salud positiva o negativamente. El sonido puede ser un gran sanador.

Los terapeutas musicales utilizan el sonido para ayudar con una amplia variedad de problemas médicos, que van desde la enfermedad de

Alzheimer hasta el dolor de muelas. Los doctores en medicina conocen acerca del poder del sonido. Los investigadores han producido evidencia de la habilidad de la música para disminuir el dolor, mejorar la memoria y reducir el estrés.

## Dos Explicaciones

Hay dos interpretaciones alternas de la terapia musical. Ambas pueden ser correctas. La primera sostiene que la música tiene algún efecto positivo sobre nuestro sistema nervioso. Esta interpretación se origina en un estudio en la Universidad de California, que demostró que los niños que se exponen a la música de Mozart antes de una prueba de inteligencia demuestran un mejoramiento en la puntuación al ser comparados con un grupo control. Los investigadores concluyeron que la música de Mozart, que es básicamente una serie de variaciones complejas y brillantes sobre temas sencillos, activa unas vías neurológicas que resultan en un mejoramiento en la capacidad intelectual demostrada en una prueba. Aunque este efecto es pasajero algunos investigadores lo interpretan en el sentido de que cierto tipo de música logra unos cambios favorables en el cerebro de las personas que la escuchan. Hay investigadores que sospechan que la música, cuando se introduce a edades sumamente tempranas, puede tener efectos favorables permanentes sobre el sistema nervioso.

La otra posibilidad es que la música actúe meramente como una distracción. Se sabe que la distracción puede tener efectos favorables sobre la percepción del dolor. El dolor se agrava mientras más pensamos en el mismo, por lo que cualquier cosa que desvíe nuestra atención puede hacer que nuestra sensación de dolor disminuya. Ciertamente la música puede actuar distrayéndonos y apartando nuestra atención de eventos desagradables. Sin embargo, según muchos estudiosos del tema esto no es todo. Aparentemente también tiene la capacidad de evocar sentimientos y estados de ánimo que pueden ser de gran ayuda para controlar no sólo el dolor sino el temor y la ansiedad que le acompañan y que exacerban la percepción del mismo. Esta noción parece simplista. La idea de que las terapias de distracción tienen un efecto en aliviar el dolor y que también impedirían el pensamiento acerca de cualquier cosa no es completamente cierta. Muchas personas trabajan y estudian mejor con un trasfondo musical. La música, usada de la forma correcta parece tener un efecto que no es meramente el efecto del ruido. Probablemente hay una explicación neurológica a los efectos de la música. Puede que no sea un lenguaje universal, pero ciertamente es un modificador universal de los estado de ánimo. Desde el momento en que la civilización desarrolló alguna forma de idioma musical la ha utilizado como un método para tranquilizar. El uso de sonidos suavizantes parece ser tan necesario a nuestro organismo como cualquier vitamina.

## ¿Cuál es la Mejor Música?

Según E. Thayer Gaston, ex-director del departamento de terapia musical de la Universidad de Kansas, la mejor música para propósitos terapéuticos es la que provee variaciones sobre un tema familiar ya que estamos hechos para reaccionar a los estímulos nuevos siempre y cuando estos no sean demasiados. Una pieza musical que sea totalmente novedosa puede tener como resultado el que la persona que la escucha pierda la atención. Igual sucede si por el contrario la música es demasiado familiar.

Muchas veces, estando enfermos o cuando pasamos por estados anímicos difíciles encontramos que no respondemos como quisiéramos a la música que siempre nos ha gustado. Y es que los cambios que la enfermedad causa en nuestro organismo nos hacen responder de modo distinto a la música. Un ejemplo relacionado es el de una persona que se siente deprimida. La mayoría pensaría que lo que esta necesita es música alegre y animada. Sin embargo probablemente esta música esté tan alejada de sus sentimientos presentes que en lugar de levantarle el ánimo lo que haga es ponerlo de mal humor o antagonizarlo. En estos casos lo más recomendable es empezar por escuchar música que refleje un estado de ánimo similar al que la persona está sintiendo. Esta música resonará con esa persona y hará contacto con la misma de un modo que la otra no puede y, paradójicamente, lo ayudará a salir de su depresión. Luego, a medida que su estado de ánimo cambie, podrá ir escuchando otro tipo de música más alegre.

## Música para Diversos Males

Varios estudios han demostrado que la música tiene la capacidad de reducir la ansiedad y la sensación de dolor. En un estudio con 38 pacientes que llegaron a una sala de emergencia presentando heridas que requerían de sutura. Se dividió a estos en dos grupos. Uno de los grupos escuchó música mientras era sometido a los procedimientos quirúrgicos. Se encontró que los pacientes de este grupo informaron sentir menos dolor durante la intervención quirúrgica que el grupo que no escuchó música.

Recientemente se ha estado empleando la musicoterapia como un medio de aliviar la ansiedad de pacientes que han de ser sometidos a algún procedimiento quirúrgico. Se ha encontrado que los pacientes que escuchan música antes, durante y después de su cirugía sienten menos dolor y ansiedad, requieren menos medicamentos y se recuperan con mayor rapidez. La música aparentemente funciona bloqueando los sonidos típicos de una sala de operaciones que provocan ansiedad en los

pacientes. En un estudio reciente se encontró que por medio de la música en la sala de operaciones se logró una reducción de un 50% en la cantidad de sedantes requeridos. En otro estudio se estimó que la música es tan efectiva como 2.5 miligramos de Valium.

La música es también utilizada terapéuticamente en los pacientes del mal de Alzheimer. Se ha encontrado que estos pacientes se benefician tanto al escuchar como al hacer música. Los beneficios de la musicoterapia para estos pacientes son varios. Puede mejorar sus estados de ánimo y reducir la necesidad de medicamentos. También puede estimular partes del cerebro ayudando a evitar o retardar el deterioro de las mismas.

En un estudio llevado a cabo en China con 76 pacientes esquizofrénicos se encontró que luego de un mes de de terapia musical los pacientes mostraban menos síntomas. Mejoraron en su capacidad comunicativa y mostraron mayor interés en actividades externas.

La musicoterapia puede ayudar a las personas que padecen de estados depresivos. En un estudio llevado a cabo con 30 ancianos que padecían de este desorden se examinaron los efectos de la terapia musical sobre sus estados anímicos. Se encontró que los pacientes que se sometieron a la terapia que consistía en sesiones semanales llevadas a cabo en su propia casa, obtuvieron mejores puntajes en pruebas estandarizadas de depresión. Por otra parte, estos pacientes también informaron sentir menos tensión nerviosa, un mejor estado de ánimo y una mayor autoestima que los que no recibieron la terapia musical.

La musicoterapia no sólo es útil en caso de enfermedades. Por ejemplo, también se ha usado como parte de la preparación de las embarazadas. En estos casos produce una actitud mental positiva, ayudando a la relajación; requiriéndose así menos medicamentos.

De este modo, la música se ha convertido no solamente en fuente de placer sino también en fuente inagotable de salud y bienestar.