

Colesterol: ¡el gran engaño! (Por qué deberías tener cuidado con las estatinas)	1	Señoras, ya no sean "las olvidadas de la salud"	18	Cuando se realiza el diagnóstico, ¿cómo se encuentra el apoyo adecuado? (testimonio de Laura)	25
Lyme: ¿estas cinco plantas para dejar de hacer tictac si te muerden!	5	Descubre el aminoácido "constructor": 8 buenas razones para tomar una cura	22	Caída del cabello: ¿sufres de... deficiencia sanguínea?	28
Piernas pesadas: ¡ya no te tomes el problema a la ligera!	11			en librería	31

Colesterol: ¡el gran engaño! (Por qué deberías tener cuidado estatinas)

Lea Wauquier

A pesar de numerosas advertencias, el mito del "colesterol malo" persiste y las estatinas siguen presentándose como la única solución contra los riesgos de enfermedades cardiovasculares. Gracias al discurso claro y matizado de nuestro farmacéutico, desenredarás por fin la verdad de la mentira y descubre los micronutrientes esenciales para la salud de tu corazón.

Las patologías cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en el mundo (17,7 millones de muertes en 2017) y la segunda en Francia después del cáncer. Son responsables del 25,1% de las muertes. Además, la prevención cardiovascular, incluida la gestión de los factores de riesgo, es un importante problema de salud pública. Desde hace varias décadas se señala a un culpable: el colesterol, pero ¿es realmente responsable?

La hipercolesterolemia es un trastorno metabólico que provoca niveles anormalmente altos de colesterol en la sangre. No es una enfermedad (salvo la de origen genético), pero puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares si se asocia a otros factores de riesgo, como el tabaquismo, la diabetes, la hipertensión, el sedentarismo... Sin embargo, esto debe controlarse en personas que ya han tenido

un accidente cardiovascular. Sin embargo, la hipercolesterolemia es sólo un indicador de riesgo cardiovascular.

¿Existe el colesterol "malo"? Llamo su atención sobre esta famosa designación de colesterol "bueno" y "malo". Esta visión es demasiado reduccionista.

Volvamos a lo básico. En nuestro organismo, el colesterol no puede moverse por sí solo, es necesario transportarlo.



Los carros que utiliza son las siguientes dos lipoproteínas de las que probablemente ya hayas oído hablar:

yELcolesterol LDL que transporta el colesterol desde el hígado a los tejidos, considerado “colesterol malo”;

yELColesterol HDL que transporta el colesterol desde los tejidos al hígado para su eliminación, evitando así su acumulación en las paredes vasculares.

Estrés oxidativo: el verdadero culpable

El detalle que se menciona muy poco es que el colesterol LDL y su contenido son sensibles al estrés oxidativo. En realidad, es la transformación de LDL en LDL oxidada la que iniciará el proceso de aterosclerosis y, por tanto, aumentará el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La aterosclerosis no es otra que la acumulación de sustancias grasas, colesterol y otras sustancias en y sobre las paredes arteriales, que pueden provocar obstrucción de la circulación sanguínea, o incluso oclusión por la presencia de un coágulo.

De hecho, el sistema inmunológico reconoce el LDL oxidado como extraño. Luego desencadena una reacción inflamatoria que contribuirá a este fenómeno de aterosclerosis. También es perfectamente posible medir este parámetro realizando un ensayo directo de anticuerpos anti-LDL oxidados. Así, la aterosclerosis no es otra que una enfermedad autoinmune inflamatoria crónica.

Para concluir, recordemos que efectivamente el colesterol está presente en la escena del crimen, pero no es el principal culpable, a pesar de las diversas incriminaciones.

El colesterol alto siempre va acompañado de un exceso de ácidos



Colesterol: ¡vital para tu salud!

El colesterol es esencial para el funcionamiento de nuestro organismo. En primer lugar, desempeña un papel estructural. Con esto quiero decir que permite la formación y estabilidad de todas las membranas de nuestras células. Condiciona su fluidez, permitiendo así una correcta función cardiovascular y una buena comunicación entre nuestras células.

Luego, tiene varias funciones funcionales y no menos importante: es el precursor de todas las hormonas esteroides (en particular, cortisol, cortisona, aldosterona) y de todas las hormonas sexuales (progesterona,

estrógenos y testosterona). También es el precursor de las sales biliares esenciales para la digestión de los lípidos y la absorción de las vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E, K), también la vitamina D y la coenzima Q10, un importante antioxidante en nuestro organismo cuya importancia veremos más adelante.

Entonces comprenderás los riesgos y efectos secundarios que pueden producirse al bloquear la formación de colesterol con las estatinas o incluso con la levadura de arroz roja que, aunque natural, actúa exactamente de la misma manera.

grasas trans, ácidos grasos saturados, ácido araquidónico y una gran cantidad de omega-3. Tampoco se puede descartar el beneficio de una dieta de estilo mediterráneo asociada a un estilo de vida saludable para prevenir el riesgo de enfermedad coronaria.

Estatinas: ¿sí o no?

El apoyo debe ser global. Limitar el tratamiento a un tratamiento hipolipemiente tomando estatinas (Pravastatina®, Simvastatina®, atorvastatina®, rosuvastatina®, fluvastatina®) es controvertido porque bloquea la formación de colesterol antes de la aparición de la enfermedad.

De hecho, en Francia existe un verdadero abuso de estos medicamentos que se utilizan erróneamente para la prevención primaria en pacientes que no tienen un riesgo cardiovascular elevado.

Las últimas recomendaciones de la Alta Autoridad Sanitaria (HAS) indican que estos deben prescribirse como prevención en pacientes sólo en casos de alto riesgo cardiovascular, después de

un accidente cardiovascular, en el caso de hipercolesterolemia primaria aislada o familiar, cuando tres meses de medidas dietéticas adecuadas no han sido suficientes para reducir el nivel de colesterol LDL a un valor normal.

Esto abre el debate, sobre todo cuando los tratamientos se generalizan para personas con bajos riesgos cardiovasculares y que, a pesar de su deseo de estar informadas sobre sus patologías, se benefician muy poco de una educación terapéutica suficiente para cambiar realmente su modo de vida.

Ellos bloquean Coenzima Q10

Aunque se prescriben ampliamente, las estatinas son una fuente de efectos indeseables, particularmente debido a sus efectos antinutricionales sobre ciertos micronutrientes. De hecho, inhiben la producción de colesterol bloqueando una enzima, la HMG-CoA reductasa, esencial para su producción. Excepto que al bloquear esta enzima, también bloqueamos la formación de

ciertos micronutrientes como la famosa coenzima Q10.

Por tanto, esta puede ser la causa de los famosos calambres o dolores musculares que se sienten al tomar estatinas, pero también del mayor riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y, por tanto, diabetes tipo 2 a largo plazo (un factor de riesgo cardiovascular demostrado). Esto conduce a la interrupción prematura del tratamiento y, por tanto, a una pérdida de posibilidades en la prevención cardiovascular.

La coenzima Q10, por su nombre científico ubiquinol (forma reducida) o ubiquinona (forma oxidada), que somos capaces de fabricar (pero cuya producción disminuye con la edad), también está presente en determinados alimentos como la carne, el pescado, como el arenque, trucha o sardinas, ciertos aceites, soja, colza y semillas oleaginosas como maní y pistachos.

La coenzima Q10 es muy importante para nuestras mitocondrias. Recordemos que las mitocondrias son pequeños orgánulos parecidos a auténticas centrales nucleares, presentes en todas nuestras células y que permiten la producción de energía.

Con estatinas, el nivel de coenzima Q10 se reduce, lo que altera

de ahí la actividad de las mitocondrias, que provoca estrés oxidativo a largo plazo.

La enzima olvidada doctores

Por tanto, la suplementación con coenzima Q10 es de gran utilidad en pacientes tratados con estatinas para prevenir este riesgo de dolor muscular, pero también la aparición de diabetes tipo 2 a largo plazo; Ayuda a regular el exceso de estrés oxidativo presente durante las enfermedades cardiovasculares.

Como farmacéutico comunitario, mi función no es cuestionar las prescripciones de los médicos; sin embargo, me parece fundamental ofrecer a estos pacientes un suplemento de coenzima Q10 tan pronto como se inicie el tratamiento con estatinas.

Preferiremos la coenzima Q10 orgánica (sintetizada por fermentación) en forma reducida, el ubiquinol mejor asimilado por el organismo para tomar en medio de una comida. La dosis mínima eficaz es de 90 mg, que puede llegar hasta 300 mg al día. Tenga en cuenta que está contraindicado en mujeres embarazadas y en período de lactancia y en pacientes sometidos a quimioterapia.

Ej: Coenzima Q10 de Sunday Natural o Microbiana Q10 age protege de Pileje.

Riesgos cardiovasculares vascular: control tu omega3

Además de la hipercolesterolemia, existe un marcador extremadamente eficaz y controlable (lamentablemente no reembolsado por la seguridad social) que permitirá evaluar el riesgo cardiovascular. De hecho, los datos epidemiológicos muestran una asociación muy fuerte entre el índice de omega-3 y el riesgo de enfermedad coronaria.

El índice Omega-3 mide el porcentaje de los dos principales ácidos grasos omega-3, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), en los ácidos grasos del cuerpo. Le permite obtener una visión general de la dieta de una persona durante varias semanas.

Estudios recientes han demostrado la eficacia de EPA y DHA en la prevención y tratamiento de determinadas enfermedades cardíacas. Por encima del 8% se observa un efecto protector. Por otro lado, por debajo del 4% el riesgo de muerte súbita cardíaca se multiplica por diez. Entre las personas con los niveles más bajos y más altos de índice omega-3, el riesgo de enfermedad coronaria disminuye en un 90% y los niveles de colesterol en alrededor de un 30%.

Sin embargo, en el tratamiento se descuida demasiado el nivel de omega-3 de los pacientes para proteger su función cardiovascular.

Omega 3: esenciales

Los ácidos grasos omega-3 se llaman esenciales, lo que significa que deben



La coenzima Q10 se encuentra, entre otros, en pescados grasos, carnes o semillas oleaginosas.

ser proporcionado por los alimentos. Estos ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) se encuentran en algas, plantas y peces. Las fuentes vegetales contienen casi exclusivamente ácido α -linolénico (ALA), mientras que el pescado y las algas contienen predominantemente EPA y DHA.

Podemos fabricar nosotros mismos EPA y DHA a partir de ALA, en pequeñas cantidades. Pero la tasa de transformación depende de varios factores, incluida la proporción de omega-6 y omega-3. Este último es favorable si está entre 4/1 y 6/1. Sin embargo, en nuestra actual dieta procesada e industrializada, esta proporción está completamente desequilibrada: es 1/20, lo que agrava el clima proinflamatorio implicado en el proceso de la aterosclerosis y muchas otras enfermedades progresivas y degenerativas.

Los omega-3 son esenciales para la salud. Favorecen una buena fluidez de las membranas celulares, regulan la presión arterial, la elasticidad de los vasos, la agregación de las plaquetas sanguíneas, reducen el riesgo de calcificación de las placas ateroscleróticas estabilizándolas. También ayudan a regular la inflamación y también influyen en el metabolismo de los lípidos y esteroides.

Como farmacéutico, también me parece fundamental recordar a estos pacientes las medidas nutricionales que deben implementar diariamente para mejorar su ingesta, cuyos beneficios para la salud ya no están en duda.

Aumenta tu ingesta en omega3!

Para aumentar su ingesta, simplemente es necesario aportarlo del reino animal consumiendo pescados grasos, ricos en EPA y DHA, como salmón, caballa, arenque, sardinas, a razón de 150 a

¿Cómo regular tu estrés oxidativo?

Para regular el exceso de radicales libres y por tanto el estrés oxidativo, debemos favorecer los alimentos de origen orgánico más ricos en antioxidantes (17% de media). Verduras crucíferas, espinacas, remolachas, alcachofas, zanahorias, boniatos, arándanos, moras, frambuesas, cerezas, uvas, kiwis, cítricos, nueces de Brasil, té, especias en tus platos, acompañados de una copa de vino tinto de vez en cuando. , son muy buenas fuentes.

Corregir cualquier deficiencia de vitamina D: más allá de su papel sobre el metabolismo óseo, la vitamina D es inmunomoduladora, es decir, ayuda a regular la inmunidad: ni en exceso (enfermedades autoinmunes), ni en defecto, limitando el exceso de inflamación. Además, en el caso del tratamiento con estatinas y en todo paciente con riesgo cardiovascular, es fundamental no encontrarse en déficit (nivel < 30 ng/ml).

La suplementación en invierno, de septiembre a marzo, es fundamental, porque nos exponemos muy poco al sol y la ingesta de alimentos es demasiado baja. Elige una ingesta diaria o semanal en lugar de trimestral (en forma de ampolla ultradosis) para beneficiarte de todos sus efectos beneficiosos para la salud que no podré describirte aquí. También considere complementar con vitamina D3 de líquen boreal o lanolina de oveja en forma de gotas para tomar todos los días. La dosis se adapta según la dosis en sangre.

A esto se suma que la práctica de actividad física regular es fundamental.

estúpido
a partir de una



200 g tres veces por semana. En su lugar, prefiera los peces pequeños menos cargados de metales pesados.

También será necesario combinar fuentes del reino vegetal consumiendo diariamente aceites vegetales ricos en omega 3 como el de camelina, lino (1 a 2 cucharaditas al día) o cáñamo o colza (2 cucharaditas de sopa al día). tus vinagretas y condimentos (no los calientes y guárdalos en el frigorífico). Las semillas de chía y las nueces también son excelentes fuentes, al igual que las algas para los vegetarianos.

Para contribuir al buen equilibrio de los ácidos grasos, también es importante limitar el consumo de ácidos grasos trans de origen industrial presentes en productos ultraprocesados como bollería, galletas, margarinas, tabletas de chocolate, platos preparados, y que aumentan. entre otras cosas, el colesterol LDL.

Como habrás comprendido, el uso de estatinas es demasiado insuficiente y el tratamiento debe ser integral para poder actuar sobre todos los factores responsables de las enfermedades cardiovasculares.



Lea Wauquier es un doctor en farmacia muy calificado influyente en los medios franceses, más conocido con el nombre "El consejo farmacéutico de Léa". Licenciada por la Facultad de Farmacia de Montpellier, también se especializó en homeopatía (DU) y micronutrición.



Lyme: ¡estas cinco plantas para dejar de hacer tictac si te muerden!

Remy el joven

La enfermedad de Lyme transmitida por garrapatas, difícil de diagnosticar, es un verdadero desafío para la medicina moderna. Sin embargo, aunque pocos medios hablan de ello, las investigaciones han puesto de relieve la eficacia de determinadas plantas y aceites esenciales contra la enfermedad, ¡tanto para la prevención como para favorecer la remisión! Infusiones de hierbas caseras, spray repelente de aromas: ¡aquí le mostramos cómo prepararse para un verano tranquilo y sin garrapatas!

Sin embargo, esto no se recomienda en la primera etapa debido a los numerosos falsos negativos en esta etapa. Tampoco existe una prueba verdaderamente fiable para determinar si la enfermedad ha desaparecido por completo después del tratamiento con antibióticos.

Según las últimas cifras de Public Health France, la enfermedad de Lyme afecta a unas 50.000 personas al año en Francia, de las cuales 800 son hospitalizadas cada año. En Estados Unidos, 500.000 personas al año.

Esta enfermedad, también conocida como "borreliosis de Lyme", es una enfermedad infecciosa causada por bacterias que se transmiten a los humanos únicamente a través de la picadura de garrapatas infectadas.

En Francia, se trata principalmente de garrapatas duras llamadas *Ixodes ricinus* que causan la enfermedad de Lyme. El 30% de ellos estarían contaminados por alguna de las tres especies de bacterias pertenecientes al grupo de las espiroquetas (*Borrelia burgdorferi*, *Borrelia afzelii* y *Borrelia garinii*).

Estas garrapatas están muy extendidas por toda Francia. Viven en bosques caducifolios, pocos en bosques de coníferas, sotobosque, prados, parques y jardines urbanos.

privado. Más del 80% de los casos se observaron entre los meses de mayo y septiembre.

¿Lima? Un diagnóstico difícil...

Diagnosticar la enfermedad de Lyme no siempre es fácil porque muchas personas no recuerdan haber sido picadas por una garrapata.

A nivel clínico, el eritema migratorio (una erupción de forma ovalada, un anillo rojo) es la principal manifestación clínica para diagnosticar la enfermedad, a veces también una afección reumática como la artritis de rodilla.

El cribado de la enfermedad de Lyme podrá confirmarse mediante la serología, es decir, una prueba serológica en dos etapas (Elisa y Western blot) que permitirá detectar anticuerpos específicos contra *Borrelia burgdorferi*.

Grave complicaciones (si no se procesa)

La manifestación más común de la enfermedad de Lyme es la erupción cutánea llamada eritema migratorio, pero la infección también puede causar muchos otros síntomas no relacionados. Hay tres etapas de evolución clínica:

yLa etapa temprana localizada que ocurre de tres a treinta días después de la picadura de la garrapata. Se observa eritema migratorio en el lugar de la picadura reciente. Pueden aparecer otros síntomas, como síntomas parecidos a los de la gripe, fatiga, malestar general, dolor de cabeza, fiebre y dolor musculoesquelético. Si la enfermedad se diagnostica y trata rápidamente (especialmente con antibióticos), una gran mayoría de personas se recuperará sin mayores complicaciones.

yLa etapa diseminada temprana que ocurre varios días a

varias semanas después de la picadura de la garrapata. Se observan múltiples eritemas migratorios en todo el cuerpo. Pueden aparecer otros síntomas, como manifestaciones neurológicas denominadas “neuroborreliosis” (p. ej. parálisis facial, inflamación de las raíces nerviosas o meningitis), pero también manifestaciones cardíacas (miocarditis, pericarditis), manifestaciones articulares (artritis con derrame de una gran articulación) y otras manifestaciones oftálmicas o cutáneas. Aproximadamente el 20% de las personas afectadas por la enfermedad de Lyme desarrollarán estas complicaciones. Algunos expertos sugieren que si varias especies de bacterias *Borrelia* están en el origen de la enfermedad de Lyme, esto podría explicar la variedad de manifestaciones clínicas.

La etapa tardía diseminada que ocurre varios meses o incluso varios años después de la picadura de la garrapata. Entonces podemos observar manifestaciones articulares, cutáneas o neurológicas raras y graves (como la encefalomielitis).

Fito, el arma ¡no descuidar!

Independientemente del estadio de la enfermedad, se recomienda el tratamiento convencional con antibióticos como doxiciclina, amoxicilina y azitromicina. En la fase temprana localizada, permitirá la curación del eritema migratorio, pero también limitará la progresión hacia formas diseminadas. La duración del tratamiento es de 7 a 14 días en caso de eritema migratorio (estadio temprano localizado) y de 14 a 28 días en caso de otras manifestaciones clínicas (estadios diseminados, tempranos y tardíos). El tratamiento con antibióticos nunca excede los 28 días, excepto como parte de un protocolo de investigación.



El nudo japonés ha demostrado efectos antibacterianos prometedores.

A esto se le pueden sumar las hierbas medicinales. Hoy en día, la investigación científica es la que mejor demuestra la eficacia de las plantas.

A continuación te presentamos cinco plantas medicinales que han brillado en los últimos años por sus propiedades anti-Lyme con un potencial excepcional (a veces mucho mayor que el de los medicamentos convencionales).

El casquete, antibacteriano

casquete del Baikal (*Scutellaria baicalensis*), también llamado *HuangQin*, es una planta utilizada desde hace milenios en la medicina tradicional china (China). Su componente principal, llamado baicaleína, tiene propiedades antibacterianas excepcionales (más efectivas que otros componentes naturales) contra las tres formas de dos especies de bacterias (*Borrelia burgdorferi* y *Borrelia garinii*), es decir las propias espiroquetas (la forma espiral), la forma redondeada latente y el biofilm.

Tomar de 3 a 4 cápsulas/día dosificadas con 350 mg de extracto de raíz de escutellaria, rico en baicaleína, en combinación con la toma de antibióticos durante todo el tratamiento.

La eficacia de la quinina de Ghana

la raíz de *criptolepis* (*Criptolepis sanguinolenta*), también llamada “quinina ghanesa”, se ha utilizado en la medicina tradicional ghanesa para el tratamiento de la malaria durante muchas generaciones. El extracto concentrado de su raíz, rico en un alcaloide llamado criptolepina, tiene fuertes propiedades antibacterianas. *in vitro* contra las espiroquetas de *Borrelia burgdorferi*, en fase de crecimiento y en fase estacionaria. Según un experimento americano, incluso conduce a la erradicación completa de las bacterias. *Borrelia burgdorferi* en fase estacionaria, mientras que ciertos antibióticos prescritos para la enfermedad de Lyme, la doxiciclina y la cefuroxima, no han conseguido erradicarlos. Tomar de 10 a 20 gotas de tintura de *criptolepis* rico en criptolepina, en medio vaso de agua, asociado a la toma de antibióticos durante todo el tratamiento.

Knotweed japonés, ¡una clave importante!

Al igual que la raíz de *criptolepis*, nudo japonés (*Reynoutria japonica*) tiene poderosas propiedades antibacterianas *in vitro*,

contra las espiroquetas de *Borrelia burgdorferi*. Ambas plantas han sido calificadas como más efectivas que la artemisa anual (*Artemisia annua*), garra de gato (*Uncaria tomentosa*) o nogal negro (*Juglans nigra*), a pesar de todo lo anti-Lyme para recordar. Tomar 1 cápsula/día. de extracto de raíz de nudo japonés, dosificado a 500 mg y rico en resveratrol, con las comidas en un gran vaso de agua, asociado a la toma de antibióticos durante todo el tratamiento.

La poderosa garra gato (ten cuidado a las interacciones)

Garra de gato (*Uncaria tomentosa*) realmente tiene la capacidad de eliminar las bacterias espiroquetas *Borrelia burgdorferi*, responsable de la enfermedad de Lyme. Sin embargo, un estudio alemán (diciembre de 2018) nos alerta sobre las posibles interacciones de la uña de gato con el hígado o con medicamentos. Al igual que el pomelo, inhibe parcialmente la actividad de una enzima hepática e intestinal esencial, llamada citocromo CYP3A4, que participa en muchas reacciones biológicas como la síntesis de colesterol, esteroides y otros lípidos, y el metabolismo de los fármacos. Tomar de 20 a 25 gotas de tintura madre de uña de gato, diluidas en un poco de agua, 3 veces al día, en combinación con la toma de antibióticos durante el tratamiento. Tenga cuidado de no exceder la dosis diaria recomendada.

Una planta ayurvédica contra la artritis de Lyme

coleo indio (*Coleus forskohlii*) también llamado *Makandí* en sánscrito, es una planta utilizada desde hace siglos en la medicina ayurvédica (India). *in vitro*, su componente principal llamado isoforskolina inhibe la síntesis de moléculas responsables de la inflamación.

(TNF- α , IL-6) causada por una proteína de membrana bacteriana *Borrelia burgdorferi* responsable de la artritis de Lyme. *En vivo*, varios estudios han revelado que su componente principal también reduce los síntomas de la artritis de Lyme en ratones. Tomar de 1 a 2 cápsulas/día dosificadas con 300 mg de extracto de coleus, ricas en isoforskolina, durante 3 semanas/mes (repetir a lo largo de varios meses).

Otra hierba de la medicina tradicional china llamada *Xuedan* (*Hemsleya amalilis*) Rico en *Cucurbitacina Iia*, también tiene propiedades antiinflamatorias *in vitro*, contra la artritis de Lyme.

Hacer retroceder

¡Funciona con estos tres elementos esenciales!

Para la prevención, recomiendo estos tres aceites esenciales:

Menta verde, mejor que los repelentes químicos

Algunos aceites esenciales tienen propiedades prometedoras como alternativas naturales a los repelentes químicos utilizados.

contra las garrapatas. Aceite esencial de menta verde (*Mentha spicata*) es un excelente repelente de garrapatas, como lo demuestra un estudio británico reciente (octubre de 2019), en un lugar de un borde boscoso con una gran abundancia de garrapatas. Nos permite tener menos garrapatas presentes en nuestras pertenencias, mantas o pantalones tratados al 5%, o incluso evitar que permanezcan adheridas más de unos minutos. Esta acción repelente de garrapatas al 5% es tan efectiva como el químico llamado "DEET" (N,N-dietil-3-metilbenzamida) al 20%, potencialmente tóxico, y debe ser evitado por niños y mujeres embarazadas.

Romero, el asesino de garrapatas

El aceite esencial de hojas de romero con cineol (*Rosmarinus officinalis* ct 1.8 cineol) provoca una buena repelencia contra las garrapatas *en vivo*, es decir afuera, en el suelo, cuando se aplica a los tejidos. También conduce *in vitro* hasta un 100% de mortalidad de garrapatas adultas después de aproximadamente cinco horas de exposición a altas concentraciones. Incluso tiene la capacidad de eliminar del 50 al 95% de las ninfas por contacto directo con el aceite esencial, cuando se exponen a concentraciones letales.

¡Haz tu propio spray repelente casero! (No tóxico)

Contra *Ixodes ricinus*, la especie más extendida en Francia, esta receta es formidable. Para un atomizador de 50 ml, agregue 2,5 ml de aceites esenciales en sinergia (5%): yMenta verde HE (*Mentha spicata*), 30 gotas; yAE de romero oficial a 1-8 cineol (*Rosmarinus officinalis* ct 1,8 cineol), 15 gotas; yHE de mejorana sin cáscara (*origanum majorana*) o té

árbol (*Melaleuca alternifolia*), 15 gotas.

Añadir alcohol modificado al 70% (limpia y desinfecta la piel) en cantidad suficiente para llegar a 50 ml.

Agita y rocía sobre tu ropa antes de cualquier actividad en la naturaleza.

Contraindicado en mujeres embarazadas o en período de lactancia y en niños pequeños.

Mejorana, una barrera para las picaduras

Aceite esencial de hoja de mejorana (*origanum majorana*) tiene un poderoso efecto repelente¹⁰, es decir que repele todas las garrapatas, como se observa en una prueba biológica de laboratorio. También actúa fuertemente *in vitro*¹¹ en ninfas de garrapatas *Ixodes ricinus*. Provoca un efecto de parálisis y menor movimiento de las garrapatas adultas, lo que reduce el riesgo de picadura. Después de 24 y 72 horas de exposición, provoca entre un 60 y un 100% de mortalidad por garrapatas.

Derrota a Lyme con estas botellas

Ante los riesgos de la resistencia a los antibióticos, estos frascos son una solución importante.

Tres potentes aceites especiados

El orégano, la canela y el clavo pueden ser más eficaces que un antibiótico estándar en la enfermedad de Lyme. Muy interesante dada la disminución de la eficacia de los antibióticos (o la resistencia de las bacterias a los antibióticos). Investigadores suizos y americanos¹² reveló

que los aceites esenciales de hojas de orégano comunes (*Orégano vulgar*), Corteza de canela (*canela spp.*) y clavo (*Syzygium aromático*) son más activos que la daptomicina, antibiótico de referencia, en el tratamiento de la enfermedad de Lyme (conocida como crónica o persistente).

La jara ladanífera, tan efectivo que la amoxicilina!

Aceite esencial de jara ladanífera (*Cistus creticus* / *Cistus ladaniferus*), conocido por sus propiedades antihemorrágicas, también tiene una fuerte actividad antibacteriana contra las espiroquetas de Lyme.¹³ Uno de sus componentes (llamado epimanoilóxido) tiene la mejor actividad antiespiroquetas, incluso comparable a la amoxicilina, antibiótico de referencia utilizado en numerosos protocolos para el tratamiento de la enfermedad de Lyme.

El HE de Bay ataca las biopelículas

Aceite esencial de hoja de laurel (*Pimenta dioica*), rico en eugenol, también actúa sobre las diferentes formas móviles o quísticas de las espiroquetas pertenecientes a las dos especies. *Borrelia burgdorferi* y *Borrelia garinii*, así como sus biopelículas (grupos de

células que rodean y protegen a las bacterias y les permiten sobrevivir en condiciones ambientales hostiles). En pequeñas cantidades, también tiene la capacidad de erradicar completamente las espiroquetas de *Borrelia burgdorferi* en la etapa de fase estacionaria.

Tres consejos para protegerte de garrapatas efectivamente

Antes de realizar actividades en la naturaleza (en bosques, prados, jardines públicos o privados):
y Cúbrase los brazos y las piernas con ropa larga y de colores claros (para que sea más fácil detectar las garrapatas que aún no están adheridas a la piel) y use una gorra o sombrero.
y Rocía vinagre blanco diluido sobre tu ropa, a razón de una cucharada por cada 150 ml de agua, porque a las garrapatas les molesta su olor.

y Aplicar en las zonas expuestas de la piel 3 gotas de aceite esencial de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*), diluido en 1 cucharadita de aceite vegetal de almendras dulces o aplicar el spray antigarrapatas.

Durante la actividad en la naturaleza:
y Prefiera senderos en buen estado, sin vegetación densa ni pastos altos, para limitar el riesgo de contacto con las garrapatas.

Después de la actividad en la naturaleza y al día siguiente:

y Inspecciona tu cuerpo con mucho cuidado. La garrapata puede alojarse en los pliegues de la piel, detrás de las rodillas, axilas, zonas genitales, ombligo y, especialmente en niños pequeños, en el cuero cabelludo, el cuello y detrás de las orejas.

y Tomar una ducha caliente, dentro de las dos horas posteriores a finalizar la actividad en la naturaleza (esto



Los aceites esenciales como el de la corteza de canela a veces superan los efectos de los antibióticos.

reduce el riesgo de ser picado por garrapatas aún presentes), con un gel de ducha aromático: 20 gotas de aceite esencial de árbol de té (aproximadamente 1 ml) diluidas en un frasco de gel de ducha de 100 ml.

Tu gel de ducha “para detener las garrapatas”

Aquí tienes una receta para un frasco de gel de ducha de 50 ml al que puedes añadir 0,5 ml de aceites esenciales (1%): ylang-ylang HE (*Cananga odorata*) y/o AE de romero con cineol (*Rosmarinus officinalis* cucharada 1,8 cineol), 10-12 gotas en total. Agitar y lavar todo el cuerpo con el gel de ducha, evitando los ojos. Contraindicado en mujeres embarazadas o en período de lactancia y niños pequeños.

que hacer despues ¿Ha sido mordido?

yRetire la garrapata lo más rápido posible utilizando un gancho para garrapatas o unas pinzas finas o, en su defecto, unas pinzas. Que no cunda el pánico, el periodo de incubación de las bacterias *Borreliaes* casi cero por debajo de las cuatro horas. Agarre la garrapata lo más cerca posible de la piel y tire de ella, girándola en sentido contrario a las agujas del reloj, en la dirección del eje de su cuerpo, de modo que ninguna parte quede adherida.

yEvite malas acciones que promuevan la liberación de bacterias. *Borrelia* en la sangre.

yDesinfecte el lugar de la picadura después de quitar la garrapata con agua y jabón, como peróxido de hidrógeno. Contrariamente a la creencia popular, el alcohol no es un buen desinfectante.

yMonitoree el área durante las próximas semanas. Si aparece eritema migratorio u otras manifestaciones clínicas, consulte a su médico.

Tu protocolo de mordida SOS (guardar con cuidado)

Si aparece picadura y eritema migratorio (etapa temprana localizada), tomar el siguiente tratamiento a base de hierbas, con el tratamiento antibiótico, durante 7 a 14 días. Asimismo, si aparecen otras manifestaciones clínicas (diseminadas, tempranas y tardías), durante 14 a 28 días.

y1 cápsula/día de extracto de raíz de nudillo japonés, dosificado a 500 mg y rico en resveratrol, con las comidas en un gran vaso de agua, asociado a la toma de antibióticos durante todo el tratamiento.

O

yDe 20 a 25 gotas de tintura madre de uña de gato, diluidas en un poco de agua, 3 veces al día, en combinación con la toma de antibióticos durante el tratamiento. Tenga cuidado de no exceder la dosis diaria recomendada.

Y

yUna cápsula de aceite de corteza de orégano o canela con un poco

de agua, antes o durante las comidas, 3 veces/día durante 7 a 14 días consecutivos, en asociación con la toma de antibióticos, durante todo el tratamiento.

O

y2 gotas de jarabe aromático antibacteriano

– HE de orégano común (*Orígeno vulgar*) rico en carvacrol, potente antiinfeccioso contra todas las formas de *Borrelia*.

– romero oficial HE (*Rosmarinus officinalis*) rico en 1,8 cineol (sin. eucaliptol), antiinfeccioso y hepatoprotector (contra la potencial toxicidad del orégano).

En una botella pequeña de 5 ml, pon aproximadamente 60 gotas de cada uno de los dos aceites esenciales anteriores. Tomar 2 gotas del preparado, en 1 cucharadita de aceite vegetal de oliva o miel, 3 veces al día, con las comidas, durante 7 a 14 días consecutivos, asociado a la toma de antibióticos durante todo el tratamiento.

Si te muerden, ¡desinfecta!

En caso de picadura de garrapata, aplica inmediatamente esta sinergia antibacteriana:

yHE de verbena exótica o acostada (*litsea cubeba* O *citrato*),
yjara EO (*Cistus creticuso* sin. *Cistus ladaniferus*),
ymirra EO (*Commiphora mirra*).

En un frasco pequeño de 5 ml, pon 25 gotas de cada uno de los tres aceites.

aceites esenciales anteriores, o 75 gotas de uno de los tres aceites esenciales si solo tienes este.

Aplicar de 2 a 3 gotas puras de la sinergia de aceites esenciales sobre la picadura de garrapata, de 3 a 5 veces al día, el mismo día y los días siguientes. Esto ayuda a combatir las bacterias localmente. *Borrelia* (especialmente si la garrapata está infectada) y favorece la curación local. Contraindicado en mujeres embarazadas o en período de lactancia y niños pequeños.



Remy el joven Graduada de la Universidad París XIII, enseña fitoterapia y aromaterapia. Su último trabajo se titula Prevenir enfermedades neurodegenerativas utilizando aceites esenciales, publicado por ediciones Quintessence.

¿Cáncer de próstata? Este deporte en cuatro

las letras están hechas para usted

Además de mejorar la condición física y ralentizar el envejecimiento general, un programa de actividad física también podría ralentizar la progresión del cáncer de próstata, según investigadores de la Universidad Canadiense de Alberta.¹ Por lo tanto, durante 12 semanas, 50 participantes se dividieron en dos grupos. El primero siguió un entrenamiento físico tipo HIIT, es decir a intervalos de alta intensidad (el grupo de control mantuvo su rutina). Se descubrió que este tipo de ejercicio mejora la salud cardiovascular de los sujetos y reduce la progresión bioquímica del cáncer de próstata. Pero las hipótesis no terminan ahí. Sobre todo, el HIIT ayudaría a los pacientes a reducir su nivel de ansiedad, su miedo a la progresión del cáncer e incluso podría mejorar ciertos síntomas hormonodependientes como la fatiga o el aumento de peso.

HOLA, es por tanto una práctica que mata dos pájaros de un tiro: ¡mejorando la salud cardiovascular y frenando la progresión de los factores implicados en el cáncer de próstata!

1. "Un ensayo aleatorizado de los efectos del ejercicio sobre la ansiedad, el miedo a la progresión del cáncer y la calidad de vida en pacientes con cáncer de próstata sometidos a vigilancia activa". », Dong Woo Kang y *Alabama*. , *La revista de urología*, febrero de 2021, <https://doi.org/10.1097/JU.0000000000002334>

Diabetes tipo II: cómo preservarla tus riñones?

Todo el desafío para los diabéticos es mantener sus órganos en buena salud a lo largo del tiempo: corazón, páncreas e incluso riñones... La insuficiencia renal afecta a casi uno de cada tres diabéticos. Para detener su deterioro, los médicos siguieron a 2143 diabéticos (de unos 61 años de media), haciéndoles seguir una dieta denominada "low carb", baja en hidratos de carbono. Los investigadores midieron una mejora en la función renal de 4,7 $\mu\text{mol/l}$, gracias a un indicador clave, la creatinina sérica (en promedio durante 30 meses de seguimiento). Entre 132 pacientes, 88 de ellos vieron mejorar este indicador. Además, también perdieron una media de 9,5 kg y su nivel de HbA1C (otro marcador de diabetes) también disminuyó. Otros factores, como la presión arterial, también se vieron afectados positivamente por esta dieta. *baja en carbohidratos*.

Al final, casi el 97% de los sujetos se beneficiaron positivamente de este enfoque nutricional, y casi la mitad experimentó una forma de remisión hasta el cese total de la insulina en seis de ellos. Beneficiosa en varios aspectos, la dieta baja en carbohidratos parece estar ganando un nuevo reconocimiento entre los médicos como vía terapéutica complementaria.

2. David Unwin y *Alabama*, "Función renal en pacientes que siguen una dieta baja en carbohidratos para la diabetes tipo 2: una revisión de la literatura y un análisis de datos clínicos de rutina de un servicio de atención primaria durante 7 años". , *Opinión actual en endocrinología, diabetes y obesidad*, octubre de 2021, [doi: 10.1097/MED.0000000000000658](https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000658)

Agudeza visual: ¿y si dieras pequeños pasos de café ?

Café, ¿bueno o malo emocionante? Si el debate no se resuelve entre los médicos, un nuevo estudio ha abierto el campo de discusión al destacar su acción sobre nuestra agudeza visual. Si hemos de creer en las primeras observaciones de los científicos de la Universidad de Waterloo³, la cafeína aumentaría nuestro estado de alerta visual y el rendimiento de nuestros ojos. Durante dos días, un grupo ingirió una cápsula de cafeína (con 4 mg/kg) mientras que un grupo de control recibió un placebo. Una hora antes y una hora después de la ingestión, los participantes completaron pruebas utilizando herramientas computarizadas capaces de medir las habilidades de agudeza visual.

Los hallazgos sugieren que aquellos que ingirieron cafeína mostraron una velocidad de reacción más rápida y precisa ante estímulos en movimiento más pequeños. Además, la cafeína permitiría un procesamiento más rápido de los estímulos del movimiento, y la toma de decisiones resultante parecería más rápida. Para llegar a estas hipótesis, los científicos utilizan en particular dos marcadores: la velocidad de los movimientos oculares y la sensibilidad al contraste. Sin embargo, estas dos capacidades sí se vieron afectadas por el consumo de cafeína. Así, estos resultados destacan un mayor efecto de esta molécula de cafeína sobre el nivel de alerta y precisión visual.

3. Redondo, B., Jiménez, R., Molina, R. y *Alabama*, "Efectos de la ingestión de cafeína sobre la agudeza visual dinámica: un estudio cruzado, equilibrado, doble ciego y controlado con placebo en consumidores bajos de cafeína". , *Psicofarmacología*(2021), <https://doi.org/10.1007/s00213-021-05953-1>

Piernas pesadas: dejar de tomar el problema a la ligera!

Dr. Philippe Veroli

Casi tres de cada cuatro franceses se verán afectados por problemas de insuficiencia venosa a lo largo de su vida. Sin embargo, aparte de las medias de compresión, la medicina alopática ofrece pocas alternativas. En este dossier, el Dr. Veroli presenta un plan de acción real para aliviar y frenar la progresión de la enfermedad, explorando múltiples enfoques naturales. Fito, aroma, nutriterapia... ¡cada uno tiene sus propios puntos fuertes!

Por otro lado, las venas tienen paredes mucho más blandas y la presión cardíaca casi no se ejerce allí. La sangre, al estar sujeta a la acción de la gravedad, es empujada permanentemente hacia abajo en las venas.

La insuficiencia venosa crónica (trastorno de la circulación sanguínea en las venas) es una patología cada vez más común. Actualmente afecta a entre 17 y 20 millones de franceses y representa alrededor del 2% del gasto sanitario total.¹ Además, el 75% de los franceses sufrirán varices a lo largo de su vida, y el 25% de ellos necesitarán atención médica o quirúrgica.

Ojo, si al principio es benigna, esta enfermedad inevitablemente empeora en ausencia de tratamiento.

Desde que el seguro médico decidió no reembolsar los venotónicos alegando su falta de eficacia, los médicos recetan principalmente antiinflamatorios y analgésicos antes de llegar a la esclerosis y la cirugía. Sin embargo, un enfoque natural global (combinando actividad física, nutrición, plantas, aceites esenciales, homeopatía, acupuntura) puede proporcionar un alivio real y frenar la progresión de la enfermedad.

Tráfico: una historia de tuberías

Es útil hacer un poco de anatomía para comprender este sistema bien construido pero complejo. Sepa, para empezar, que de cinco a seis litros de sangre circulan por el organismo en tres tipos de vasos:

1. Las arterias, que transportan sangre desde el corazón a los órganos para proporcionarles oxígeno y nutrientes;
2. Las venas, que transportan la sangre rancia desde los órganos al corazón y los pulmones;
3. Capilares, pequeños vasos sanguíneos que conectan arterias y venas. En este nivel, los órganos se cargan de oxígeno y nutrientes y eliminan el dióxido de carbono y los desechos metabólicos.

Las arterias tienen paredes bastante rígidas y la presión ejercida por las contracciones cardíacas permite que la sangre avance fácilmente hacia los órganos, independientemente de la posición del cuerpo.

¿Piensas bien? respirar ?

En las venas de los miembros inferiores, la sangre circula desde abajo (los pies) hasta arriba (los muslos). Dos mecanismos principales permiten el retorno de la sangre venosa desde las extremidades inferiores al corazón (diagrama que ilustra este fenómeno en la página siguiente²):

1. Al contraerse, los músculos de la planta del pie, la pantorrilla y el muslo comprimen las venas profundas que los rodean, expulsando la sangre que contienen. Sin embargo, el efecto del masaje es nulo en las venas superficiales que no están rodeadas de músculos. La sangre superficial simplemente es atraída pasivamente hacia el sistema profundo.
2. Las venas tienen válvulas que funcionan como válvulas de retención, impidiendo que la sangre fluya hacia atrás (hacia abajo) durante la relajación muscular.

La respiración, que a menudo se descuida, también desempeña un papel importante

en el retorno venoso de los miembros inferiores. Con cada exhalación, el diafragma se eleva y aspira sangre venosa desde los pies hacia el corazón.

¿Por qué está bloqueando?

Hablamos de insuficiencia venosa crónica cuando las venas ya no son capaces de realizar su función correctamente.

Muy a menudo, la anomalía se localiza al nivel de la pared de las venas. Este normalmente está compuesto por un 70% de colágeno, tejido responsable de hacer que la vena sea resistente y elástica. Pero las deficiencias de colágeno son muy comunes y provocan un debilitamiento de la pared venosa responsable de la hiperpresión y la incontinencia venosa.

Más raramente, la insuficiencia venosa está relacionada con una deficiencia de la bomba de los músculos de la pantorrilla (inmovilidad, anquilosis del tobillo). También puede ser una enfermedad posttrombótica (secuencia de flebitis).

La estasis venosa (estancamiento) provoca fenómenos inflamatorios locales relacionados con la liberación de mediadores inflamatorios por parte de los leucocitos (glóbulos blancos). Estos fenómenos inflamatorios son la causa de una alteración de las válvulas que se llenan menos

su función. Esto agrava el estancamiento de la sangre y la dilatación venosa: este es el círculo vicioso de la insuficiencia venosa. En una etapa avanzada se producen trastornos de la microcirculación, interrumpiendo la oxigenación de los tejidos, lo que produce hipoxia local, dando lugar a trastornos tróficos cuya etapa final es la úlcera venosa.

Son numerosos en el muelle!

Hay varios factores que favorecen la insuficiencia venosa crónica. Entre ellos, pensamos en particular en:

y Herencia.

y Género: las mujeres son más riesgos que los hombres, porque la insuficiencia venosa se ve favorecida por los estrógenos. Más de la mitad de las mujeres se ven afectadas, en comparación con sólo una cuarta parte de los hombres.

y Tratamientos hormonales a base de estrógenos (píldora anticonceptiva y terapia sustitutiva de la menopausia).

y Obesidad, porque al aumentar la presión en las piernas, se ralentiza el retorno venoso.

y Fumar: fumar habitualmente perjudica la vasomoción de las venas que pierden tono. Esto disminuye el flujo sanguíneo y conduce a una mala circulación venosa. El riesgo se multiplica por diez

cuando se combinan tabaco, exceso de peso y tratamiento hormonal.

y Embarazo: la insuficiencia venosa durante el embarazo es multifactorial. El número de embarazos aumenta el riesgo de insuficiencia venosa: del 10 al 20% durante el primer embarazo, este riesgo se duplica en el segundo y luego aumenta con el número de embarazos.

y Constipación crónica. El y sedentarismo.

y Estar de pie o sentado durante mucho tiempo en el trabajo. Los trabajos que implican una posición vertical prolongada (camarero, cocinero, peluquero, enfermera, etc.) favorecen el estancamiento de la sangre en los miembros inferiores debido a la fuerza gravitacional). Trabajos que implican estar sentado durante mucho tiempo (contador, secretaria, camionero, taxis, trabajos informáticos, etc.). Cuando nos sentamos, los músculos de las piernas se relajan, provocando que las venas se dilaten.

y Exposición al calor, porque agrava la dilatación de las venas (suelo radiante, baños calientes, etc.).

y Pie plano

y Usar tacones altos o zapatos demasiado planos

y Trombosis venosa profunda

y Envejecimiento (la enfermedad empeora con la edad)

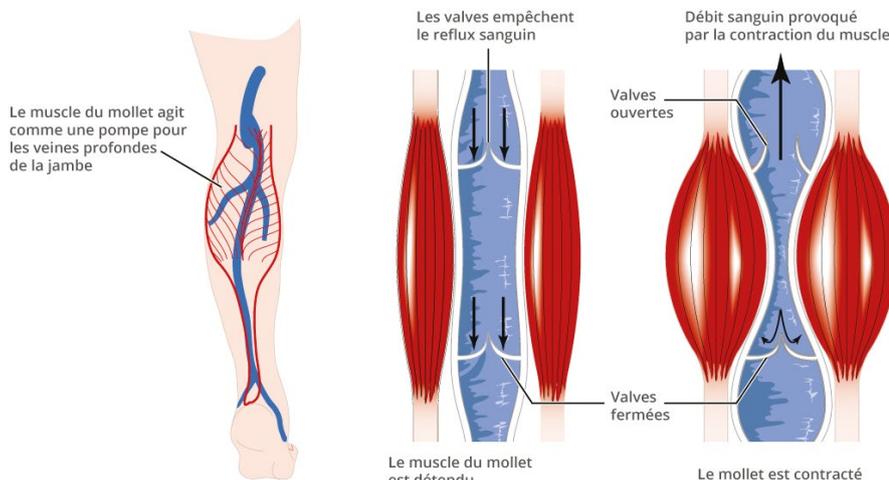
y Mala respiración.

Bajo el microscopio:

¡Identifica las señales!

La mala circulación de la sangre en las venas provoca primero una sensación de piernas pesadas que se hinchan fácilmente por la noche, luego dolores, calambres, "impaciencia" que impide conciliar el sueño con una necesidad incontenible de mover las piernas y picores.

En una fase más avanzada aparecen las varices, que son el signo más común.



El funcionamiento del sistema venoso en los miembros inferiores.

común en la insuficiencia venosa crónica. Se trata de una dilatación permanente de una o más venas de la red venosa superficial, visualmente identificable, con mayor frecuencia en las piernas.

Más adelante, en ausencia de tratamiento, observaremos hematomas espontáneos, cambios permanentes en la coloración de la piel (dermatitis ocre, coloración marrón de la piel) y luego complicaciones cutáneas (úlceras varicosas y eccema cuya curación espontánea es imposible).

cuando un segundo

El sistema se involucra...

También existe otro sistema circulatorio de gran importancia en la salud general: el sistema linfático. Asegura la circulación de la linfa gracias a los vasos linfáticos y participa en nuestras defensas inmunitarias gracias a los ganglios linfáticos.

La linfa es un líquido presente en abundancia en el cuerpo humano (de seis a diez litros), cuya composición se aproxima a la del líquido intersticial (que baña todas nuestras células) y cuya función es drenar los desechos de este líquido. Estos desechos (del metabolismo celular) se depuran a nivel de los ganglios (linfáticos) ubicados a lo largo del recorrido de los vasos linfáticos, luego la linfa se une al sistema venoso (en el cuello).

La red linfática no está sujeta a la presión cardíaca y es independiente del circuito sanguíneo. Por tanto, sólo la contracción muscular hace que la linfa progrese. ¡De ahí la importancia de la actividad física para desintoxicar el organismo! Sepa que la respiración abdominal profunda mejora considerablemente el retorno linfático y ayuda a limpiar el organismo. De ahí el precepto chino de “respirar bien para vivir bien”.

Flebitis aterradora: ¡No esperes para consultar!

Una de las complicaciones más temidas es sin duda la aparición de flebitis. Se trata de una trombosis, es decir, un coágulo de sangre que bloquea la vena.

Esta es una emergencia terapéutica. Sin embargo, es necesario distinguir la flebitis superficial de la flebitis profunda.

yAlláflebitis superficialEs el caso más común y menos grave. Debajo de la piel se observa un “cordón varicoso” rojo, inflamatorio y doloroso. Un coágulo de sangre en una vena superficial no puede viajar al pulmón y provocar una embolia pulmonar. Sin embargo, todavía es necesario tratarlo con urgencia, no sólo por el dolor, sino también porque

que el coágulo pueda extenderse más profundamente.

yAlláflebitis profundaEs más raro, pero mucho más peligroso, porque el coágulo puede migrar hacia el pulmón: se trata entonces de una embolia pulmonar potencialmente mortal.

Ante una sospecha clínica de insuficiencia venosa, su médico le prescribirá una ecografía Doppler venosa profunda y superficial. Se trata de una exploración ecográfica (no invasiva, indolora e inofensiva) que permite el estudio de las venas, sus paredes y válvulas venosas, y proporciona un mapa del flujo sanguíneo patológico y del reflujo. Permite cuantificar la insuficiencia venosa. Si se sospecha flebitis, se debe realizar una ecografía Doppler de forma urgente.

En caso de un estilo de vida sedentario, la linfa de las extremidades inferiores no subirá eficazmente y puede acumularse en los tobillos y las pantorrillas. Por lo tanto, la sensación de piernas pesadas e hinchadas en realidad proviene de la combinación de dos problemas circulatorios: la sangre y la linfa se estancan en las piernas.

Pero entonces, como limitar los daños ?

El principal objetivo de los tratamientos para la insuficiencia venosa crónica es prevenir su progresión para evitar complicaciones. Es imposible curar verdaderamente la insuficiencia venosa crónica, pero es posible limitar la hiperpresión venosa y promover el retorno venoso. En la etapa avanzada de la úlcera varicosa,

El tratamiento tendrá como objetivo curar y limitar la recurrencia.

El tratamiento convencional se basa en la contención hasta que la situación empeora y la esclerosis o la cirugía se vuelven imprescindibles.

Medias de compresión: ¡mucho más que comodidad!

La contención es reconocida como el tratamiento básico para la insuficiencia venosa por la Alta Autoridad de Salud (HAS)³. Es el primer tratamiento a considerar para tratar los síntomas de la insuficiencia venosa de los miembros inferiores.

Esta sujeción actúa por presión externa, por lo que no tiene efectos indeseables. Reduce el volumen de las venas y por tanto la cantidad de sangre estancada, facilitando el retorno venoso. También mejora el funcionamiento de las válvulas antirreflujo.

Esta compresión tiene así el efecto de mejorar considerablemente los síntomas (piernas pesadas y dolorosas, edemas, calambres), previniendo la aparición y ayudando a la curación de las complicaciones de la insuficiencia venosa: flebitis, úlceras en las piernas.

La sujeción elástica puede proporcionarse mediante medias, calcetines o mallas (¡ponerlas puede ser deportivo!), o incluso mediante bandas (¡mucho menos estéticas!). Estos productos se venden exclusivamente en farmacias.

Existen diferentes clases de sujeción recomendadas en casos de insuficiencia venosa leve o moderada.

o grave. La receta médica debe especificar las características de la compresión (tipo, fuerza, duración de la aplicación) en función de la gravedad de la insuficiencia venosa. La compresión elástica está reembolsada al 60% por la Seguridad Social.

Las medias de compresión deben ponerse por la mañana y quitarse por la noche. También están indicados como medida preventiva en casos de embarazo, vuelos largos en avión y estancia prolongada.

Venotónicos:

desacreditado injustamente?

Todos procedentes del reino vegetal, pueden administrarse por vía oral o localmente en forma de crema.

Aumentan el tono de las paredes venosas y por tanto mejoran la circulación de retorno. Tienen un efecto sobre la sensación de piernas pesadas y sobre el dolor.

Dada su eficacia considerada limitada en la estrategia terapéutica, ya no están cubiertos por el seguro médico desde 2008. Sin embargo, veremos que numerosos estudios han establecido que su eficacia está bien probada...

Cirugía: efectiva

a pesar de todo

El objetivo de la cirugía es extirpar las venas enfermas. Hay varias técnicas que podemos

Escleroterapia: ¡mi opinión (sin ironía)!

Los fármacos esclerosantes venosos son principios activos que, inyectados por vía intravenosa en forma de líquido o espuma, atacan el endotelio vascular y provocan esclerosis venosa local. Se utilizan en casos de varices localizadas.

El uso de fármacos esclerosantes en forma de espuma es una práctica no autorizada (autorización de comercialización) que podría favorecer la embolia gaseosa. La Alta Autoridad Sanitaria (HAS) evaluó su ratio eficacia/efectos adversos como moderado.⁴

En un comunicado de prensa publicado el 3 de enero de 2022, la ANSM (Agencia Nacional para la Seguridad de los Medicamentos y Productos Sanitarios) recuerda que "se siguen notificando casos de efectos adversos cardiovasculares graves con esclerosantes venosos (lauromacrogol = Aetoxiscerol®, tetradecilsulfato de sodio = Fibrovein®): eventos tromboembólicos venosos (flebitis y embolia pulmonar) y arritmias cardíacas, cuyo resultado, en casos raros, puede ser fatal".

Las contraindicaciones de estos medicamentos son numerosas: agujero oval permeable conocido, antecedentes de flebitis (superficial o profunda), embolia pulmonar o ictus isquémico, pacientes con alto riesgo de trombosis (trombofilia familiar, terapia hormonal sustitutiva, obesidad importante, etc.), enfermedad arterial obliterante de miembros inferiores, infección aguda, antecedentes de cirugía menor de tres meses, pacientes inmovilizados o encamados por períodos prolongados cualquiera que sea la causa, embarazo, lactancia, hipersensibilidad al principio activo o a uno de sus excipientes.

Es por esto que, antes de cualquier procedimiento de escleroterapia, el médico debe informar a su paciente de los graves riesgos a los que está expuesto. Para reducir el riesgo de efectos cardiovasculares adversos, el médico debe respetar ciertas reglas de sentido común:

• Respetar las contraindicaciones de uso del producto;

• Respetar un volumen máximo de producto inyectado por sesión;

• Monitorear al paciente durante y en los minutos posteriores a la inyección del producto;

• Disponer de un desfibrilador y estar capacitado en procedimientos de primeros auxilios.

El paciente, por su parte, debe estar alerta y atento a los síntomas que puedan presentarse en el momento o después de la inyección y que requieran atención médica de urgencia: taquicardia (aceleración del corazón), sensación de opresión en el pecho, dolor en el pecho, dificultad para respirar, tos, palpitaciones, dificultad para respirar, alteración visual (incluso transitoria), malestar con pérdida del conocimiento, dolor de cabeza, problemas del habla, hormigueo, hormigueo en las extremidades de manos y piernas, dolor en las pantorrillas asociado o no a edema o enrojecimiento.

¡Habrás comprendido que la escleroterapia no está exenta de riesgos! Sus resultados estéticos son a menudo decepcionantes y no previene la progresión de la insuficiencia venosa: por tanto, no soy partidario de ello.

presentes aquí sin detallarlos. El stripping o stripping tiene como objetivo extirpar la vena enferma en su totalidad: es el procedimiento quirúrgico de referencia para el tratamiento de las varices de gran tamaño. El cirujano también puede realizar flebectomías (elimina segmentos de la vena) o una crossectomía (consiste en cortar la unión entre la vena afectada y el sistema venoso profundo).

También existen técnicas de obliteración (radiofrecuencia, crioterapia, láser) y las llamadas técnicas conservadoras (Chiva). Sus respectivas indicaciones dependen de cada caso y las decide el cirujano vascular. La cirugía de venas varicosas es de bajo riesgo y generalmente tiene buenos resultados.

mi cuarteto de plantas para piernas ligeras!

Junto con la moderación, el uso de hierbas medicinales y la aromaterapia son los tratamientos médicos más eficaces en el tratamiento de la insuficiencia venolinfática.

La naturaleza nos ofrece numerosas plantas que actúan sobre la circulación venolinfática. Para obtener un efecto óptimo, la duración de un tratamiento con hierbas medicinales para la insuficiencia venosa es de al menos tres meses. Recordatorio: si está embarazada o tiene un tratamiento farmacológico en curso, consulte siempre a su médico antes de iniciar un tratamiento con fitoterapia.

La vid inconfundible Rojo

La vid roja (*Vitis vinifera*) es conocido desde la Antigüedad por sus propiedades venotónicas. Los fitoterapeutas utilizan las hojas, los frutos (uvas), así como la savia y las semillas de las uvas.



La vid roja está disponible en tintura madre, decocción o extractos secos.

La vid roja tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antiedematosas.

Es rico en polifenoles (en particular resveratrol), flavonoides (oligoproantocianidinas y quercetina), taninos y muchos otros componentes beneficiosos, además de vitaminas y minerales. Nutren los vasos y capilares. Además, estas sustancias antioxidantes le confieren el poder de reducir la permeabilidad de los capilares sanguíneos, preservar su elasticidad y, alternativamente, favorecer la vasoconstricción y luego la vasodilatación de los vasos para favorecer el retorno de la sangre al corazón y los pulmones.

Así es como los extractos de vid roja tonifican el flujo sanguíneo, lo que previene la formación de edemas y favorece su reabsorción.

La Agencia Europea de Medicamentos ha confirmado su eficacia en el tratamiento de la insuficiencia venosa, las varices, la fragilidad capilar así como las quemaduras e irritaciones debidas a las hemorroides.

Por tanto, la vid roja se puede utilizar en infusión, decocción, tintura madre o en cápsulas de extracto seco. Elige un extracto seco de vid roja con un 10% de polifenoles. La dosis mínima efectiva es de 500 mg por día.

el pequeño acebo desinflar

El rizoma de la planta (espinoso quebradizo, *Ruscus aculeatus*) contiene saponósidos (ruscogenina y neoruscogenina) con fuertes propiedades venoconstrictoras, antiinflamatorias, antiedematosas y diuréticas.

Al favorecer la circulación venosa, el acebo reduce la hinchazón y contribuye a la sensación de piernas ligeras. Elija un extracto seco de acebo que contenga un 10% de ruscogenina. La dosis mínima eficaz es de 10 mg de ruscogenina al día.

Castaño de Indias impermeables

Semillas de castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*) contienen sustancias activas (escina, glucósidos cumarínicos, vitamina P) que ejercen efectos vasoconstrictores, antiedematosos, antiinflamatorios y antioxidantes. El castaño de indias ayuda así a fortalecer las paredes venosas y reducir su permeabilidad, lo que favorece el retorno venoso.

Según un estudio publicado en la revista *la lanzete*, ¡el castaño de indias sería tan eficaz como las medias de compresión! Lo cual no es motivo para prescindir de él si queremos la máxima eficiencia.

Hay varias formas de dosificación disponibles:

yExtracto seco: elija un extracto seco de castaño de indias que contenga un 10% de escina. La dosis mínima eficaz es de 100 mg de escina al día (en ciclos de 3 meses).

ySuspensión completa de planta fresca (SIPF): 5 ml 2 veces al día

yMacerado de yemas de castaño: de 10 a 20 gotas 2 veces al día

yTintura madre: 50 gotas mañana y noche en un vaso de agua

Trébol amarillo (¡mínimo dos veces al día!)

También llamado trébol amarillo o hierba mosca, trébol dulce (*Melilotus officinalis*) es una planta común con flores amarillas cuyas sumidades floridas se utilizan.

Rica en flavonoides y cumarina, tiene acción venotónica y linfotónica, antiinflamatoria, antiedematosa y anticoagulante. Elija un extracto seco de trébol dulce. La dosis mínima eficaz es de 500 mg dos veces al día, o una suspensión completa de planta fresca (SIPF) (5 ml dos veces al día).

Estas cuatro plantas son, en mi opinión, las más eficaces en casos de insuficiencia venolinfática, aunque la gama de la Madre Naturaleza es mucho más rica.

Toma a sí mismo estos suplementos? Atención, ¡Son tóxicos!

Como ocurre con muchos complementos alimenticios, las formulaciones que se ofrecen en el mercado suelen estar insuficientemente dosificadas, no tituladas en principios activos y son de mala calidad. De ahí un resultado decepcionante. Por ello, consulte atentamente la composición de los productos antes de utilizarlos.

adquirirlos para comprobar su dosificación y la ausencia de excipientes indeseables y potencialmente tóxicos (parabenos, dióxido de titanio, etc.). En particular, les advierto contra varios preparados farmacéuticos:

yveiniamitol® Contiene butilhidroxianisol, que está clasificado como posible carcinógeno por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC).

yEl fuerte Ginkor® Contiene dióxido de titanio, también clasificado como probable carcinógeno por la IARC.

yel daflón® y el diovenor® También contienen muchos excipientes tóxicos, en particular dióxido de titanio.

El aroma, por aliviar localmente

Si bien la medicina herbaria es el tratamiento oral más eficaz, el uso de aceites esenciales (AE)* proporciona los mejores resultados a nivel local. También en este caso la naturaleza se muestra generosa y conviene combinar varios AE para beneficiarse de su acción sinérgica.

Piernas ligeras ¡en nueve botellas!

yLas OE **dementa piperita** (*Mentha piperita*) y limón (*Citricus limonum*) dan una impresión inmediata de ligereza y frescura.

yLa OE **deniaouli** (*Melaleuca quinquenervia viridiflora*) favorece la buena circulación sanguínea y da una sensación de frescor.

yLa OE **demasilla de pistacho** (*Pistacia lentisco*) es venotónico, antiinflamatorio y descongestionante.

yLa OE **deciprés** siempre verde (*Cupressus sempervirens*), no confundir con el EO de ciprés azul, tiene una acción

antiinflamatorio, descongestionante venoso y linfático y tónico circulatorio. Se debe elegir AE de ciprés obtenido de las ramas y no de la madera del tronco, porque es tóxico para el hígado.

yHEd' **inmortalO helicriso italiano** (*Helicrysum italicum*) es antiinflamatorio y cicatrizante.

yLa OE **denoble laurel** (*Lauris nobilis*) tiene efectos antisépticos y analgésicos.

yLa OE **desándalo blanco** (*Álbum de Santalum*) se utiliza por su acción descongestionante linfática y venosa.

yLa OE **devetiver** (*Vetiveria zizanooides*): antioxidante, antiinflamatorio, cicatrizante, tónico circulatorio venoso y linfático. Sinérgico con AE de ciprés, masilla de pistacho y niaouli.

Aplicar de 10 a 20 gotas de aceite esencial diluidas en una pequeña cantidad de aceite vegetal (calofila, árnica, rosa mosqueta) en la zona a tratar y masajear de abajo hacia arriba, 2 a 3 veces al día.

Terapia de nutrientes, ¡decimos que sí!

La fragilidad de las paredes venosas, que parece estar relacionada sobre todo con la genética, puede verse agravada por deficiencias nutricionales que debilitan el tejido conectivo. Sin embargo, varios nutrientes ayudan a fortalecer el tejido conectivo y mantener sus cualidades elásticas.

Placa anti-piernas pesado: ¡antioxidantes incondicionales!

Consuma frutas frescas todos los días, especialmente frutos rojos ricos en flavonoides (especialmente grosella negra y arándano), limón, pero también hierbas (romero, albahaca, cilantro, cúrcuma, jengibre).

* Recordatorio: el uso de AE está contraindicado en mujeres embarazadas o en período de lactancia, o incluso en casos de patologías hormonodependientes. En caso de duda, consulte a su médico o farmacéutico.

yPara antioxidantes, pensamos sobre todo en la vitamina C. Contribuye a la formación de colágeno, que es un constituyente esencial del tejido conectivo. Por tanto, tiene un papel esencial para garantizar el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos. Se encuentra en los cítricos, las frutas y las verduras, pero no hay que dudar en complementarse con vitamina C. La profesión médica suele afirmar que la suplementación es inútil, porque los alimentos aportan suficiente: ¡esto es falso! Una abundante literatura sugiere que nuestras ingestas son muy insuficientes para una salud óptima.

yLos otros antioxidantes los más útiles en casos de insuficiencia venosa son los flavonoides, y en particular las antocianidinas que se encuentran en los frutos rojos.

Una dieta rica en frutas y verduras asegura una buena ingesta de flavonoides y existen muchos preparados comerciales disponibles para complementarlos.

yA su lado, vitamina E fortalece las paredes capilares, reduce la inflamación y favorece la curación. El alimento más rico en vitamina E es el aceite de germen de trigo (149 mg/100 g). También se encuentra en buenas cantidades en los aceites de colza y de oliva, así como en las semillas oleaginosas (nueces, avellanas, almendras). A la hora de suplementar, tome siempre una mezcla de tocoferoles y tocotrienoles naturales y nunca solo alfatocoferol (la forma sintética que se ofrece con mayor frecuencia, como en Toco 500®) cuyo exceso interfiere con la acción beneficiosa de los tocotrienoles.

ySilicio Contribuye a la flexibilidad y elasticidad de los vasos sanguíneos. Este elemento está totalmente descuidado por la medicina y no se han evaluado sus necesidades. Por tanto, no existe una ingesta diaria recomendada. Sin embargo, su importancia en la salud general.

Diez mandamientos para prevenir las varices

A diferencia de las enfermedades arteriales, no existe medicación preventiva para la enfermedad venosa crónica. Por otro lado, determinadas medidas de estilo de vida pueden ralentizar la progresión hacia las formas más graves, en particular las úlceras en las piernas.

Estas medidas deben aplicarse principalmente para la prevención y luego en todas las etapas de la enfermedad venosa.

1-Consuma una dieta sana y equilibrada. Esto interviene a varios niveles: ayuda a luchar contra el exceso de peso; el consumo de fibra combate el estreñimiento; un buen aporte de aminoácidos (carne, pescado, huevos, legumbres, etc.), hablaremos de esto al final del artículo.

2-Evite en la medida de lo posible el consumo de alcohol y tabaco, que dañan las paredes de las venas.

3-Realizar actividad física diaria durante al menos treinta minutos. Para aquellos que tienen la suerte de vivir junto al mar, camine

¡Lo ideal es sumergirlo regularmente en agua de mar con agua hasta los muslos!

4-Después de un día de pie, pasar un chorro de agua fría por las piernas durante unos diez minutos ayuda a activar el retorno venoso.

5-Evite estar de pie y sentado durante mucho tiempo.

6-Eleve ligeramente las piernas al estar acostado y sentado, y los pies de tu cama con una almohada de 5 a 10 centímetros.

7-Reduzca su exposición al calor (suelo radiante, sauna, baños calientes, exposición excesiva al sol).

8-Cambie la ropa demasiado ajustada en la cintura y los calcetines demasiado ajustados, que pueden provocar un efecto torniquete, por otros más holgados.

9-Limite el uso de zapatos con tacones altos (> 6 cm) que le impidan caminar correctamente.

10-Reducir al máximo la ingesta de progestinas estrogénicas que favorecen la insuficiencia venosa.

probablemente sea importante y el contenido de silicio del cuerpo disminuye con la edad. Por eso prescribo silicio con mucha frecuencia y sistemáticamente en casos de insuficiencia venosa. Utilice silicio de origen orgánico, que se presenta en forma bebible.

Medicinas energéticas: ¡no hay que descuidarlas!

yAcupuntura Da buenos resultados para problemas circulatorios en las piernas. El tratamiento consiste en hacer circular

energía y sangre en los miembros inferiores actuando sobre tres órganos (bazo, hígado, riñones). También existe una farmacopea específica. Pero, de nuevo, si las válvulas venosas están dañadas, la medicina china no podrá curarlas.

yHomeopatía ofrece muchos remedios para tratar la insuficiencia venolinfática. Se puede consultar a un homeópata, o en su defecto utilizar complejos homeopáticos comerciales (Climaxol®, L28®, L103® del laboratorio de Lehning, por ejemplo).



Dr. Philippe Veroli *Especialista en anestesia y reanimación, ex jefe de clínica, es licenciado en nutrición, hipnosis y medicina tradicional china.*

Señoras, ya no sean “las olvidadas de la salud”

Clemencia fruta

Viven más que los hombres, pero tienen peor salud. Mal vistas por una medicina a veces paternalista, sobreexpuestas a los efectos secundarios de los medicamentos y a sus enfermedades aún poco comprendidas, las mujeres son parientes pobres de la medicina. Afortunadamente, las cosas están cambiando, como lo demuestra el surgimiento de la medicina de género, representada por la profesora Carole Clair, en Suiza.



Carole Clair

Médico generalista suizo, rápidamente se involucró en cuestiones de género. Participa en la mejora de la enseñanza del género en medicina y está interesada en las diferencias en la atención clínica inducidas por el género del paciente. Es codirectora del departamento de formación, investigación e innovación del Centro de Medicina General y Salud Pública (Unisanté) desde enero de 2019, y ha publicado varios artículos sobre el tema.

Clemence Fruit (para Salud Cuerpo Mente): ¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?

Profesora Carole Clair: Estas nociones suelen usarse indistintamente. Sin embargo, cuando hablamos de sexo, hablamos de diferencias biológicas, anatómicas (órganos,

hormonas, genes) que existen entre hombres y mujeres. En medicina, es el más fácil de entender, porque explica que ciertas enfermedades se desarrollan en las mujeres (útero, mama) más que en los hombres (próstata), o que las hormonas (en particular los estrógenos) protegen relativamente bien a las mujeres de las enfermedades cardiovasculares hasta la menopausia. . Nos oponemos al género social: lo que esperan las sociedades, lo que influye en nuestro comportamiento, nuestros riesgos, nuestras elecciones de salud.

Por ejemplo, elegir una profesión concreta tendrá un impacto en nuestra salud, entre otras cosas porque influirá en nuestros ingresos; o incluso las brechas salariales que impactan directamente en la salud de las mujeres. El género es una construcción social. En este sentido, la medicina lo ha dejado de lado en favor de la biología. Ahora bien, este es el objetivo de estas preguntas: si no separamos lo biológico de lo social, corremos el riesgo de atribuir diferencias biológicas donde este no es el caso.

CF: ¿Tiene algún ejemplo sorprendente?

CC: Normalmente, en el siglo XIX. En el siglo XIX, los anatomistas observaron que el cerebro de los hombres era más pesado que el de las mujeres y concluyeron que, por tanto, eran menos inteligentes. Aunque obviamente este no es el caso. El desafío es reconocer las innegables diferencias entre los sexos, pero también desenmarañar los demás factores que influyen en el trabajo.

Otro ejemplo: el del dolor. Hoy disponemos de modelos animales y humanos que muestran que las vías y mecanismos del dolor son diferentes. Esto también explica por qué las mujeres tienen más dolor crónico o un umbral de resistencia al dolor más bajo. Pero por otro lado está lo que se aprende socialmente, nuestros estereotipos: las mujeres quizás se permitan hablar más de su dolor. Cuando los cuidadores saben esto, también pueden aliviarlos lo mejor posible.

Por otro lado, notamos que ciertos tipos de dolor no son considerados como otros. Tomemos como ejemplo la endometriosis, que es una patología ginecológica, hace tiempo que consideramos que “es normal tener dolor”, por eso no la hemos convertido en un tema.

Pero esta tendencia hacia la trivialización no es nueva. Además, para una persona que llega a urgencias con dolor abdominal, el tratamiento estará influenciado por el sexo, la edad, pero también otros factores como el origen, etc. Trabajar nuestras representaciones y estereotipos, como médicos, es fundamental para superarlos. Y sobre todo, ser conscientes de que todos los tenemos.

CF: ¿Es el gran error de la historia de la medicina haber querido tratar a las mujeres como a los hombres?

CC: En realidad, el discurso puede ir en ambos sentidos. Se puede decir que la mujer no es un hombre con útero. Esto lo vemos con los tratamientos farmacológicos y el aumento de los efectos secundarios en las mujeres: como médicos estamos obligados a tener en cuenta estas diferencias.

Por el contrario, también podemos decir que las mujeres no somos una variación de los hombres y que, en este caso, nuestros estereotipos nos empujarían a priorizar los cuidados de otra manera. Sin embargo, hay situaciones en las que, por el contrario, debemos tener el mismo enfoque y no disociarnos. Debemos tener en cuenta las diferencias cuando existan y, a la inversa, no caer en estereotipos.

CF: Además de ser “los grandes olvidados de la medicina”, ¿existen otras injusticias vinculadas a la edad?

CC: De hecho, las mujeres mayores experimentan una doble invisibilidad. Por un lado, las personas mayores de 60 años no están muy bien incluidas en los ensayos clínicos, por lo que tenemos menos datos sobre ellos que sobre otros grupos de edad. A esto se suma el hecho de que, en términos generales, las mujeres están menos incluidas en estos ensayos. La menopausia es un ejemplo impresionante de la falta de interés por este período de la vida, aunque

esto tiene un fuerte impacto en la calidad de vida y los riesgos cardiovasculares. Esta trivialización es sorprendente. No digo que debamos medicalizarlo, sino simplemente intentar comprender mejor lo que está en juego. ¿Por qué es tan tabú?

“

Las mujeres mayores experimentan el doble invisibilidad.

”

CF: En Francia, las mujeres viven más tiempo, pero menos con buena salud, que los hombres. ¿Cómo explicarlo?

CC: Cabe señalar que la diferencia en la esperanza de vida entre hombres y mujeres se reduce año tras año. Sobre todo, viven con peor salud que los hombres. La explicación debe buscarse esta vez en el lado del género, de la construcción social: las mujeres están más expuestas al estrés y a los riesgos psicosociales, a una precariedad a veces mayor y también a un peor acceso a la formación. Pero no debemos descuidar el aspecto biológico, porque realmente hay un cambio importante para las mujeres al entrar en la menopausia, lo que las expone más a enfermedades cardiovasculares y diabetes. Vemos una aceleración del riesgo alrededor de los 50-55 años. Sobre todo porque ante un factor idéntico (tabaco, hipertensión, etc.), sufrirán un impacto mayor que los hombres. Esto podría explicarse por el papel favorable que desempeñan los estrógenos, pero también por la distribución de las grasas o incluso por un fenómeno inflamatorio a nivel de los vasos.

CF: Con la edad, las mujeres también presentan más patologías incapacitantes y crónicas que los hombres. ¿Confirma este hecho?

CC: Si bastante. Y esto es evidente con el Covid: los hombres han muerto más a causa del Covid que las mujeres, pero se ven mucho más afectados por el Covid prolongado que los hombres. El mecanismo vendría de su respuesta inmune, que es más eficiente, pero también puede ponerlos en riesgo en el caso de enfermedades autoinmunes.

Con el dolor ocurre lo mismo: el dolor está mediado por el sistema inmunológico y se utilizan mecanismos diferentes entre hombres y mujeres, lo que ayuda a explicar por qué hay más dolor crónico en las mujeres. Una vez más, el contexto social también influye: el sentido de la vida o la responsabilidad (de los padres o del cónyuge, por ejemplo) también cambian en el momento de la jubilación.

CF: ¿Por qué todavía se incluye tan poco a las mujeres en las pruebas de detección de drogas?

CC: El motivo está históricamente ligado a escándalos como el de la talidomida, un sedante y antiemético que fue probado en mujeres con efectos teratogénicos en los fetos. La otra razón esgrimida es la fluctuación hormonal de las mujeres, supuestamente mayor que la de los hombres. Pero eso es media excusa, ¡porque los hombres también las tienen!

Por otro lado, desde 1993, a raíz de una ley promulgada en Estados Unidos que exigía la inclusión de más mujeres en la investigación, esto se ha reajustado y hemos empezado a dejar de extrapolar resultados a las mujeres. Estas leyes también impiden desarrollar productos únicamente a partir de modelos animales machos o probar tratamientos únicamente en hombres. Por el contrario, los tratamientos contra la osteoporosis se prueban principalmente en cohortes femeninas, aunque los hombres también se ven afectados por esta patología.

FQ: Las mujeres tienen en promedio el doble de riesgo de sufrir efectos secundarios cuando toman medicamentos. ¿No debería haber dosis específicas para las mujeres?

CC: Ciertos medicamentos, como el zolpidem, un somnífero, se benefician de prescripciones específicas para cada sexo, porque las autoridades han observado que hay más accidentes de tráfico entre las mujeres bajo tratamiento. Pero es difícil definir recomendaciones que sean fácilmente aplicables sin correr el riesgo de subtratar sistemáticamente a las mujeres.

En cuanto a los riesgos de los medicamentos, de hecho son dos o tres veces más numerosos en las mujeres. En parte, porque ciertos medicamentos son liposolubles y tienen una distribución de grasas y un metabolismo diferente. Lo mismo ocurre con ciertas enzimas hepáticas que descomponen los medicamentos y funcionan de manera diferente en las mujeres.

Por último, los investigadores también han destacado el aumento del riesgo de sufrir trastornos del ritmo cardíaco, inducidos por ciertos medicamentos, debido a la actividad eléctrica del corazón de las mujeres, también diferente a la de los hombres. Algunos tratamientos también han sido retirados del mercado debido a estos efectos secundarios.

grave y esto tal vez podría haberse evitado si las mujeres se hubieran incluido antes en los ensayos.

CF: ¿En su opinión, las mujeres están bien informadas sobre sus riesgos?

CC: De hecho, no siempre, aunque deberían hacerlo, porque se trata de una cuestión de salud. Pero lo que también me preocupa es el hecho de que sus síntomas no siempre se consideran ni se toman en serio. Tuvimos la experiencia en Lausana, hace más de quince años, con médicos generales. Enviaron al cardiólogo al 55% de los hombres con dolor en el pecho, ¡pero sólo al 12% de las mujeres!

Afortunadamente, las cosas están cambiando y las generaciones más jóvenes de médicos son mucho más conscientes de estas cuestiones.

CF: ¿Qué pasa con el dolor crónico? Las mujeres parecen sufrir más por ello.

CC: Aquí debemos evocar nuevamente causas biológicas y sociales mixtas. El control del dolor es peor en mujeres que en hombres con mayor riesgo de cronificación. Pero también sabemos que las mujeres sufren más de ansiedad o

depresión y esto puede aumentar el riesgo de desarrollar dolor crónico.

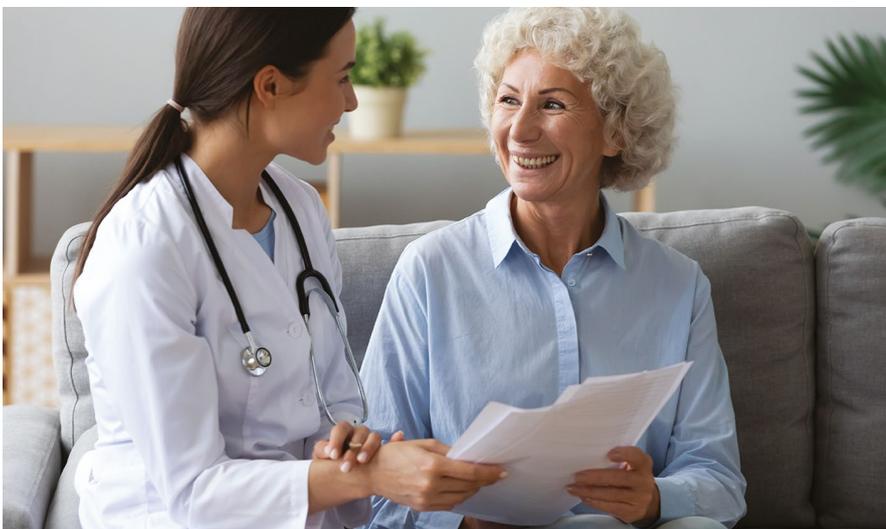
CF: Por el contrario, ¿las patologías relacionadas con la edad están asociadas con prejuicios de género?

CC: Sí, los prejuicios también están presentes entre las personas mayores y, en última instancia, son los mismos que entre los más jóvenes. La depresión, por ejemplo, es menos reconocida en los hombres, en quienes puede manifestarse de manera diferente, por ejemplo con agresividad o consumo de alcohol de riesgo.

CF: ¿Deberíamos esperar que la medicina de género también vea la luz? Y si es así, ¿cuáles serían las consecuencias para los pacientes?

CC: La cosa es compleja, porque además del género existen otros determinantes sociales de la salud como el origen o el nivel socioeconómico. Sexo y género son variables que deben integrarse sistemáticamente. Por ejemplo, para los tratamientos farmacológicos, podríamos imaginar tratamientos que se adaptarían en función del sexo de los pacientes, pero también de su peso, su edad o su función renal.

A nivel social, el objetivo es reducir las desigualdades en salud relacionadas con el sexo o el género. Que su pronóstico es el mismo si es hombre o mujer con depresión o un infarto (el doble de probabilidades de morir después de un infarto para las mujeres, cuatro veces más de probabilidades de morir por suicidio para los hombres). El objetivo es, por tanto, avanzar hacia una mayor justicia social y también modificar normas de género nocivas que hacen que los hombres jóvenes asuman más riesgos en el coche, por ejemplo, o que las mujeres minimicen sus síntomas.



El sexo y el género deben ser variables que se integren sistemáticamente en la atención.

6 Pasta de dientes: podría tomarla a tus intestinos...

¡Cuidado si tiendes a tragar, incluso sin hacerlo intencionadamente, un poco de tu pasta de dientes! Quizás podrías prender fuego a tus intestinos y fomentar el desarrollo de colitis que sienta las bases para futuros cánceres colorrectales. De hecho, al igual que muchos productos, como el gel hidroalcohólico, los jabones y otros productos de higiene, las pastas de dientes suelen contener triclosán. Sin embargo, esta sustancia química tendría un impacto en el organismo según un estudio realizado en ratones por científicos estadounidenses y de Hong Kong. Según sus hipótesis, este producto es fácilmente absorbido por el sistema digestivo... Y determinadas enzimas intestinales de la microbiota podrían activar los efectos nocivos de este famoso triclosán. Al eliminar estas enzimas "desencadenantes", parece que desaparece la toxicidad del triclosán. Basta pensar en el contenido de la pasta de dientes que utilizamos todos los días.

Mejor para el planeta, pero también para tu salud, existen nuevos productos de higiene más saludables, como la pasta de dientes a base de bicarbonato de sodio, que están ganando popularidad y que ahora se pueden encontrar fácilmente en las tiendas ecológicas.

1. Jjianan Zhang y *Alabama*, "Las enzimas microbianas inducen colitis al reactivar el triclosán en el tracto gastrointestinal del ratón"., *naturaleza comunicaciones*, enero de 2022, <https://doi.org/10.1038/s41467-021-27762-y>

6 Pregunta de salud: ¿estás comiendo lo suficiente? ¿proteína?

Si eres vegano, vegetariano o carnívoro, surge la pregunta. Porque si creemos en las conclusiones de un estudio publicado en la revista *Nutrientes*: Según un estudio realizado por investigadores californianos, el consumo diario de proteínas animales o vegetales ayudaría a luchar contra los síntomas del síndrome metabólico (diabetes, sobrepeso, obesidad, triglicéridos elevados o incluso presión arterial).

Durante más de once años, se siguió a 6.500 sujetos de al menos 35 años y sin antecedentes de trastorno metabólico. Entre las fuentes de proteína animal consumidas, encontramos pollo, carnes rojas, huevos y nueces y semillas en el lado de las proteínas de origen vegetal. Las observaciones sugieren que existe una relación inversa entre el consumo total de proteínas (ya sean vegetales o animales) y el riesgo de desarrollar síndrome metabólico.

Conclusión, ¡agrega proteínas saludables a tus platos y tu cuerpo te lo agradecerá!

2. Parisa Hajjhashemi y *Alabama*, "La asociación a largo plazo de diferentes fuentes de proteínas dietéticas con el síndrome metabólico.", *Nutrientes*, septiembre de 2021, [doi:10.1038/s41598-021-98688-0](https://doi.org/10.1038/s41598-021-98688-0)

6 ¿Tu estado de ánimo se está volviendo amargo? Agrega algunos en tu plato!

Conocido por sus propiedades antisépticas, digestivas y antiglicémicas, el vinagre de sidra también podría dar un impulso moral.

Las primeras hipótesis de los profesores de la Universidad de Arizona: Supongamos que el ácido acético que contiene actuaría sobre los síntomas depresivos. Durante cuatro semanas, este experimento doble ciego puso a dos grupos en paralelo. Los primeros ingirieron diariamente una cantidad de vinagre de sidra que contenía 1,5 g de ácido acético al día (el grupo de control sólo recibió el equivalente a 0,015 g, en forma de cápsulas, cantidad considerada un placebo), y ningún participante cambió su rutina de alimentación y ejercicio. Después de cuatro semanas, todos estos mismos sujetos respondieron a

questionarios sobre su estado de ánimo y también proporcionaron muestras de orina.

En última instancia, aquellos que consumieron una dosis mayor de vinagre de sidra de manzana diariamente mostraron una reducción del 20 al 34 por ciento en las puntuaciones de depresión. También observamos un interesante aumento en el metabolismo de ciertos aminoácidos determinantes en las variaciones del estado de ánimo, como la glicina, la serina y la treonina. La treonina es notablemente un precursor de la glicina, que ayuda a calmar los nervios y ayuda a reducir la ansiedad y los trastornos depresivos. Así que, en las ensaladas, para marinar tus verduras o incluso conservarlas, utiliza un poco de vinagre de sidra y... ¡evita que tu estado de ánimo se agrie!

3. "La ingestión diaria de vinagre mejora las puntuaciones de depresión y altera el metabolismo en adultos sanos: un ensayo controlado aleatorio"., Carol S. Johnson y *Alabama*, Facultad de Soluciones de Salud, Universidad Estatal de Arizona, *Nutrientes*, noviembre de 2021, <https://doi.org/10.3390/nu13114020>



Descubre el aminoácido “constructor”: 8 buenas razones tomar una cura

CarlosAntoine Winter

¿Conoces la Lglutamina? Este aminoácido juega un papel clave en tu salud: apoya tu sistema inmunológico, lucha contra el desgaste muscular, garantiza la calidad de tu pared intestinal... ¡y mucho más! Nuestra dietista nutricionista descifra para usted el beneficio de iniciar una cura sin demora, especialmente para todos aquellos que se sienten especialmente estresados.

Parchar los agujeros de tus intestinos!

La L-glutamina es un sustrato energético para la mayoría de nuestras células y sistemas (renal, muscular, inmunológico, digestivo y nervioso). Desempeña un papel importante en varios procesos concretos, tales como:

yLa síntesis de su ADN y ARN.

yLa integridad de tu mucosa digestiva: es un soporte directo y principal para las células de la pared de tus intestinos. De hecho, más de la mitad de la L-glutamina contenida en el bolo alimenticio será utilizada inmediatamente por estas células y fortalecerá la tensión de las uniones estrechas de la mucosa digestiva. Ella lucha así contra los famosos. *intestino permeable*(hiperpermeabilidad intestinal), pero su eficacia contra las enfermedades inflamatorias del intestino es científicamente difícil de establecer debido a resultados contradictorios. Todo ello para garantizar una buena asimilación.

yEs una importante fuente de energía para las células inmunitarias y también promueve la curación.

yLucha contra el estrés oxidativo participando en la síntesis de

La L-glutamina es un aminoácido central en la preservación de la funcionalidad del cuerpo y nuestra inmunidad. Descubramos sus funciones, sus fuentes alimentarias, su valor como complemento alimenticio. Por último, abriremos la majestuosa puerta de la dietética china de una forma única para dar un paso más.

un aminoácido básico ?

El cuerpo no puede asimilar las proteínas tal como están, son demasiado grandes. Para conseguirlo, nuestros jugos digestivos producidos por el páncreas y las células intestinales contienen enzimas (proteasas) encargadas de romper los enlaces.

Sólo después de esta digestión fisicoquímica nuestras proteínas alimentarias liberan ácidos.

aminoácidos que el cuerpo puede asimilar fácilmente en el intestino delgado.

¡La L-glutamina forma parte de una familia de veinte aminoácidos y representa aproximadamente el 60% de nuestra reserva de aminoácidos! Tu cuerpo sabe sintetizar doce de ellos de forma independiente. Se les llama no esenciales. Pero otros ocho aminoácidos se dicen esenciales, porque nuestro cuerpo no puede sintetizarlos ni reciclarlos, pero condicionan la síntesis de los otros doce. El riesgo es, por tanto, perder numerosas funciones biológicas y por tanto... la vida.

La L-glutamina no es esencial, pero puede llegar a serlo. Lo será dependiendo de las pruebas a las que pueda ser sometido tu cuerpo, porque algunas de ellas reducen considerablemente tus reservas.

glutación y mantener el equilibrio ácido-base.

yTiene efectos positivos en el aumento de la memoria y los trastornos del estado de ánimo.

El único elemento importante y esencial para las personas mayores: debes preservar tus capacidades digestivas y especialmente tu “fuego digestivo”, que significa un pH ácido del estómago. ¡Porque sin ácido clorhídrico la asimilación de proteínas será deficiente!

Además, si se recetan inhibidores de la bomba de protones (IBP) con demasiada frecuencia, ¡su asimilación se vuelve deficiente!

No es útil contra la enfermedad de Crohn, pero...

Aunque la glutamina es eficaz para conservar y reparar nuestras células intestinales, aunque es favorable para la producción de moco intestinal y la acción defensiva frente a infecciones localizadas, aunque es relevante y eficaz sobre el síndrome del intestino irritable, sin embargo, no tiene ningún efecto sobre la progresión de la enfermedad de Crohn.

...efectivo contra sarcopenia!

Tendemos a atiborrar a nuestros mayores con azúcares y proteínas para luchar contra el desgaste muscular en las personas mayores, pero el exceso de azúcar es un factor de inflamación y de reducción de la eficacia del sistema inmunológico... La L-glutamina es muy importante aquí. Lucha contra el catabolismo muscular, el riesgo de infección (que puede inmovilizar y favorecer la pérdida de autonomía muscular) y el desequilibrio ácido-base.

Por no hablar de su acción facilitadora de la evacuación del amoniaco, cuya acumulación es habitual en casos de dieta hiperproteica.

Cuando la glutamina adopta la dietética china

En la medicina tradicional china, la L-glutamina sería considerada un elemento “Tierra”, que fortalece la pareja Bazo/Páncreas con su sabor umami.

Sin embargo, la pareja Bazo/Páncreas tiene varias funciones:

yRegula el transporte y procesamiento de alimentos y líquidos. Es útil para separar lo puro de lo impuro, lo que expresa la cualidad de asimilación y por tanto la importancia del “fuego digestivo” y de una mucosa digestiva impermeable y funcional.

yGobierna la producción de sangre y la dirige. La L-glutamina es el ácido

el aminoácido más importante del cuerpo humano y optimiza la curación.

yGobierna el ascenso de lo puro y gestiona las funciones cognitivas.

Cuando esta pareja Bazo/Páncreas es vigorosa, entonces hay poca fatiga, vigor físico y estabilidad psicológica.

Es por eso que me gusta combinar regularmente L-glutamina con fórmulas de la farmacopea china para los síndromes de falta de armonía entre el hígado y el bazo o la interrupción de la comunicación entre los riñones y el corazón o el calor vacío debido a la pérdida de sangre.

¿Deficiente? Atención a Covid

Cuando su reserva de glutamina se ve comprometida, corre el riesgo de sufrir una inmunodeficiencia. Un reciente estudio japonés demostró que los pacientes afectados por esta deficiencia en enfermedades hipercatabólicas (cáncer u otras) tenían un alto riesgo de morir por Covid-19.

¡Come proteínas!

Este aminoácido está muy presente en nuestros alimentos y en varios grupos de alimentos. No le importa cocinar.

Las fuentes alimenticias más interesantes son los alimentos que contienen muchas proteínas, ya sean de origen animal o vegetal. Recuerde, sin embargo, que la riqueza mineral de las proteínas vegetales y, en ocasiones, la asociación con almidones (amilosa o amilopectina) pueden neutralizar la acidez gástrica y por tanto afectar la asimilación.

Los alimentos más ricos a favorecer son, por ejemplo:

yProductos del mar como pescado, camarones y mejillones,

yLas carnes,

yProductos lácteos si los toleras,

y semillas oleaginosas,

y Soja y frijoles,

y Perejil.

Se complementan mutuamente,

Sí, ¡pero en pequeñas dosis!

La L-glutamina es un aminoácido que puede consumirse como complemento alimenticio, en forma de polvo, comprimidos o cápsulas. Si te gusta, su sabor suave y uniforme a “umami” te permite consumirlo en polvo en una bebida, un puré de frutas o un yogur. Es más barato de esta forma.

No se registran efectos secundarios, pero se recomienda consumirlo en dosis pequeñas y transitorias, ya que algunas personas pueden experimentar molestias digestivas en determinadas dosis. En cuanto a la cantidad óptima, se la recomendará precisamente su médico.

8 buenas razones tomar una cura

Durante un fuerte estrés biológico (daños a la integridad) o psicológico, nuestro cuerpo consume una gran cantidad de L-glutamina, siendo su papel central en el manejo de traumatismos (cirugía, lesiones, estrés crónico, oxidación, daños virales y bacterianos, etc.). Esto hace que esta L-glutamina sea esencial.

Citemos, por ejemplo, los deportes extremos de ultrarresistencia, en los que los deportistas sufren rápidamente un agotamiento del sistema inmunológico y trastornos digestivos, porque se ven privados de glutamina y luego consumidos en exceso por la actividad muscular.

Por lo tanto, podemos recomendar L-glutamina (para mí, en polvo), entre 2 g a varios gramos por día para:

y Combatir las adicciones al azúcar y al alcohol, especialmente si están asociadas a la obesidad;

y En caso de trastornos psicológicos relacionados con el intestino permeable y con opioides como casomorfina, glutenomorfina, etc.



Elija alimentos como camarones, mejillones y pescado, que son ricos en L-glutamina.

- y Limitar las alergias; Oncoterapia
- y de apoyo; Lucha contra la
- y sarcopenia (pérdida (músculo) y desnutrición proteico-energética, especialmente en personas mayores;
- y Acelerar la curación y la recuperación posquirúrgica;

- y Combatir la pérdida de memoria, especialmente si eres propenso a la agitación mental y/o a los trastornos del sueño asociados;
- y Para deportistas: favorece el crecimiento muscular, reduce la pérdida muscular, mejora el rendimiento y la recuperación durante las actividades aeróbicas.



Carlos Antoine Winter Formador, orador, autor. Nutricionista dietista, certificada en medicina tradicional china, DU Sports Nutrition.

Noticias

6 Parkinson: la receta "AO" para frenar la enfermedad

Una dieta rica en antioxidantes (estos "AO") podría mejorar las posibilidades de supervivencia en personas con enfermedad de Parkinson. Al observar a 1.200 pacientes con una edad promedio de 72 años, los científicos estableció que el consumo de frutos rojos, manzanas e incluso vino tinto contribuiría a una menor mortalidad. Cada cuatro años, los participantes respondieron cuestionarios para indicar la cantidad y frecuencia de consumo de esos mismos alimentos. Los mayores consumidores aumentaron hasta 673 mg, frente a sólo 134 mg de flavonoides para los menos adeptos. Integrando

Basándose en datos médicos de pacientes, científicos de la Universidad de Pensilvania estimaron que los pacientes que ingirieron la mayor cantidad de flavonoides podrían tener hasta un 70% más de posibilidades de sobrevivir a la enfermedad.

Uno de los coautores del estudio explica: "Los flavonoides son antioxidantes, por lo que es posible que ayuden a los mecanismos de inmunidad del cerebro." Y para continuar: "También es posible que interactúen con actividades enzimáticas y pérdida lenta de neuronas." Por lo tanto, consuma estos alimentos antienvjecimiento sin moderación (¡excepto el vino tinto!).

1. "Ingesta de flavonoides y alimentos ricos en flavonoides y riesgos de mortalidad entre personas con enfermedad de Parkinson, un estudio de cohorte prospectivo". Xinyuan Zhang y Alabama, *Neurología*, enero de 2022, <https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000013275>

Cuando se realiza el diagnóstico, ¿cómo se encuentra el apoyo adecuado? (testimonio de Laura)

Mateo Steimer

Cuando cae el diagnóstico, la enfermedad no es la única batalla que hay que librar: el aislamiento también duele. Las relaciones cambian, a veces incluso con los seres queridos. Entonces necesitas encontrar el soporte adecuado. ¿Quién podrá apoyar? ¿Quién debería salvarse? A través de la historia de Laura, que padeció cáncer, descubre algunas claves para superar este calvario.

mi Entrar en el mundo de la oncología significa entrar en otro mundo: el del miedo. Es innegable que el diagnóstico pasa del estado de salud al de enfermedad.

En el caso de Laura, de 70 años, jubilada, es su hermana quien la empuja a consultar. En el fondo sabe que algo anda mal. Las fiebres aparecen durante el día, sin otros síntomas infecciosos, y desaparecen la noche siguiente: un ciclo que no es en absoluto regular. El anuncio del cáncer se produjo un mes después de un análisis de sangre, en enero de 2018.

Es un síndrome linfoproliferativo: los glóbulos blancos cancerosos invaden las vías linfáticas. ¡Es una puerta de entrada a todas las posibles infecciones, virales o bacterianas! Tienes que digerir las palabras y el miedo que las acompañan. En su caso, lo que es de temer es una complicación que desemboque en

una forma aguda de la enfermedad. Aparecen síntomas como palidez y fatiga marcada.

Los exámenes son periódicos, algunos invasivos, como una punción de riñón. Y la vida debe continuar entre las distintas visitas médicas y los controles que las acompañan. Laura está jubilada, pero este vals entre servicios sigue resultando difícil.

cuando revisa médico divergente...

El diagnóstico suele ir acompañado de una sensación de urgencia, como si todo debiera hacerse lo más rápido posible. En realidad, pueden pasar varios días o incluso semanas entre el diagnóstico y el inicio del tratamiento. Sólo unos pocos se toman el tiempo necesario para pensar en las opciones que

presentarles las demás posibilidades que existen, empezando por una segunda opinión médica.

A finales de 2021, los resultados de los análisis de sangre de Laura no fueron buenos. Los glóbulos blancos están demasiado altos. La quimioterapia se plantea con diferentes protocolos posibles. Las opiniones de los expertos difieren. Según ellos, el paciente es demasiado mayor para determinado tipo de tratamientos. Para Laura, hay que elegir y confiar en una voz en este barullo de opciones propuestas. Esta voz es la de la hematóloga que la ha seguido desde el principio, la que supo crear un espacio de diálogo con su paciente.

Finalmente, los tratamientos comienzan en marzo de 2021 en el hospital. La primera mañana es dura, incluida una punción de médula ósea. El personal es encantador, pero el día es agotador. Se repite el mismo protocolo de tratamiento cada dos días durante seis meses.

Con quien compartir sus miedos?

Laura describe las estrategias que utilizó para compartir.

la progresión de la enfermedad con quienes los rodean. *"Con mi pareja se complicó apenas se anunció la enfermedad. No podía decir ciertas cosas, porque le angustiaba tanto que era mejor quedarse callado. La dificultad es que él siempre quiso encontrar soluciones a mis problemas. Era mejor decir que todo estaba bien y dejar ciertas preguntas sin respuesta. Con el tiempo, completé la información que faltaba."*

Estas formas de afrontamiento adoptadas por la persona que sufre son importantes para el equilibrio de la pareja. La espera se complica para este hombre mayor y Laura deberá protegerse de las angustias de su acompañante.

En última instancia, la quimioterapia trae consigo algunos cambios bienvenidos. *"¿Podría por fin entrar en acción centrándose en mi peso, mi dieta, cuánto y cómo comía? Con el tiempo, se sintió más cómodo. Tenía mucha menos necesidad de retener información. Finalmente estábamos en nuestros roles: él queriendo resolver y yo, haciendo slalom entre los diferentes obstáculos que se presentaban. Es sólo una ilustración de las decisiones que tomé hace mucho tiempo."*

Con su hija la relación va bien. Hay menos necesidad de seleccionar los elementos a transmitir. *"Aceptar que ella tiene que cuidarme fue y sigue siendo difícil, incluso ahora"*. El estatus de madre-hija cambia con los tratamientos.

"Cómo como estas ?" Este pregunta que no es más inofensivo

Laura se describe a sí misma durante la fase de recuperación después de cada quimioterapia: *"Mi cara estaba mortuoria, como gris... Mis rasgos estaban demacrados por los tratamientos"*. Con vecinos o conocidos hay que aceptar miradas de reojo al aspecto físico acompañadas de un *"como estas?"* en la punta de la lengua. La pregunta no es realmente una. Laura nota que, muchas veces, su interlocutor pasa a otro tema para evitar una situación embarazosa.

"En mi opinión, es el miedo acompañado de una forma de saturación lo que empuja a la gente a reaccionar de esta manera. Siempre hay gente a nuestro alrededor a la que le va mal. También creo que se están escondiendo o protegiendo. Lo que es seguro es que

Es bastante sorprendente experimentarlo. Tenía la triste sensación de que el trabajo era preguntarme cómo estaba, pero no escuchar la respuesta."

Otra cosa que afecta mucho a Laura es la espera de una llamada telefónica o de una visita que no se concreta. La hermana de su mejor amiga vive en el mismo edificio. Sin embargo, durante los seis meses que dura la quimioterapia, Chantal nunca presionará el número ocho en el ascensor.

Un amigo perdió a su padre durante este momento complicado. Durante su llamada, especifica que en el estado de Laura es mejor no venir, al tiempo que añade que el funeral se realizará en la intimidad. Las palabras son hirientes y van acompañadas de preguntas sobre los motivos de esta exclusión. ¿Se dio el paso con fines altruistas o egoístas? Tres días después, Laura se entera de que muchos de los conocidos que tienen en común estaban allí. ¡Un peso más que llevar en la lucha contra la enfermedad y eso cuenta!

no te quedes solo

Entonces, ¿cómo interactúas con quienes te rodean cuando estás enfermo?

1. Juega un papel

Laura explica que para combatir la soledad eligió hacer un papel. Un papel que consistía en hacer creer a la gente que la situación está bajo control y que todo está bien. El enfoque parece contradictorio con lo que ella vive. Para contrarrestar la soledad, elige permanecer en la relación: *"Llamé a la gente, con voz suave... como lo hacía antes de la enfermedad. Me di cuenta de que muchas personas cercanas a mí no querían escuchar por lo que estaba pasando. Me quedé en casa por*

A veces la comunicación difícil (incluso con personal de enfermería)

Para Laura, la toma de determinados medicamentos iba acompañada de alteraciones intestinales. Laura describe un episodio en el que su sistema digestivo quedó completamente bloqueado. Ella elige ir directamente al departamento de oncología, con la esperanza de que puedan controlar adecuadamente este efecto secundario extremadamente doloroso. Comunicación con enfermeras.

va mal. Ante el empeoramiento de los síntomas y varias horas después de su llegada, finalmente se encontró en la sala de emergencias. La aventura se cuenta hoy en tono ligero. Sin embargo, estas situaciones son embarazosas, agotadoras y refuerzan el sentimiento de aislamiento ligado a la enfermedad y al hecho de no haber sido escuchados por el personal del hospital.

seis meses – recluso(suspiro)... Finalmente, hice lo que suelo hacer: llamar con frecuencia y registrarme..."

2. Rodéate de personas leales y positivas.

"... Hay personas fieles que, con un optimismo innato, me apoyaron sin que fuera una carga. ¡Me llevaron hacia otros patrones de pensamiento! Cuando hablo de esto veo a mi hermano, a mi cuñada, a una amiga terapeuta... Todo esto lo recibí como un gran regalo. Cuando estaba acostada en mi cama esperando sentirme mejor, pasaba tiempo imaginándome caminando con ellos, en los lugares que a ellos les gustan... caminaba con personas que me hacen sentir bien y a quienes amo. Su presencia, su voz, su regularidad, ¡podría confiar en ellos! Cada uno me aportó algo diferente que, al final, creó un todo que encaja en el camino de la enfermedad. Es interesante haber podido descubrir este aspecto positivo o negativo de diferentes personalidades, mientras que a algunas las conozco desde hace muchos años.»

3. ¿Existe el soporte perfecto?

La respuesta a esta pregunta parece avergonzar a Laura. Después de un momento de reflexión, finalmente respondió: *"¡No sé cómo hacerlo, no puedo comunicarlo todo! Es mi maldito lado, el que no me ayudó y no me hizo avanzar... como un falso orgullo que, repito, ¡me impidió seguir adelante! Existían canales de comunicación a mi alrededor pero no podía utilizarlos."* Después de un momento, continúa: *"¡Hablamos de muerte, hablamos de miedos!"*.

Se trata realmente de miedos: los que hay que superar, los que rigen el día a día de la persona.

Cuidadores: formas de mejorar apoyo

Los cuidadores suelen ser testigos del sufrimiento de los demás con un fuerte sentimiento de impotencia y soledad. Lindsay Rosa, enfermera de la Liga contra el Cáncer de Ginebra, recomienda algunas formas de ofrecer un mejor apoyo a los pacientes:

y Haz preguntas abiertas: ¿qué te importa hoy? ¿Qué puede aligerar tu vida diaria? Crear espacios para hablar fortalece el vínculo con la persona enferma y permite mantener el diálogo.

y Afirma tu disponibilidad: "Estoy aquí si es necesario". Este

una frase inofensiva ofrece información valiosa de que existe apoyo.

y Anime al paciente, pero también a usted mismo, el cuidador, a hablar sobre sus experiencias con otras personas, especialmente a través de grupos de discusión.

y Mantenga actividades sociales y físicas para el paciente y para usted mismo.

y Atrévete a pedir ayuda y momentos de respiro desde casa o ayuda administrativa. Es importante mantener el equilibrio desarrollando una red de apoyo.

enfermos, los que pueden verse acentuados por esta aparente distancia de los demás, pero también los que transmite la profesión médica.

es todo una pregunta ¡escuchando!

Estudios recientes dan voz a los pacientes y exploran sus opiniones sobre tratamientos o prioridades de investigación para devolver la medicina a un aspecto más humano. No es de extrañar que la comunicación entre el mundo médico y los pacientes surja como un elemento clave para mejorar la atención a los enfermos.

Dificultades para interactuar entre sí.
– humanos – enfermos o no enfermos

sigue siendo uno de los principales factores de estrés. Sin embargo, el primer paso en cualquier proceso comunicativo es muy simple: ya sea médico, terapeuta, miembro de la profesión médica o simplemente vecino de al lado. – este primer paso – consiste en escuchar...

Después de varios meses de remisión, Laura recuperó su vitalidad y describe los elementos positivos que le aportó su recorrido en oncología: *"Un gran alivio, un sosiego y una distancia que hoy me permite abrirme a nuevas perspectivas. necesito cuidarme"*. Y en cuanto a los puntos negativos, hoy ya no los ve. ¡Una victoria en sí misma!



Mateo Steimer Osteópata y terapeuta en medicina alternativa, desde hace más de 15 años, también ha sido profesor de fisiología y patología médica y conferencista. *Obtuvo una maestría en osteopatía, un MAS en salud pública, un CAS en nutrición y un diploma de formador de adultos.*



Caída del cabello: ¿la estás sufriendo? ¿una deficiencia... en sangre?

Tomas Richard

La caída del cabello puede ser aterradora porque afecta nuestra identidad y afecta nuestra autoimagen. Mientras que la medicina occidental identifica factores como el estrés, la edad o incluso la genética, la medicina china amplía su análisis al nivel energético. Deficiencia de sangre o pérdida de riñones e hígado, ¡nuestro especialista comparte contigo sus remedios para finalmente devolverle la vitalidad a tu cabello!

como resultado de un síndrome de deficiencia. Más concretamente, suele tratarse de una deficiencia sanguínea, con generación de viento interno o invasión de viento externo que afecta a la cabeza.

La vitalidad de tu cabello depende... ¡de tu sangre!

La caída repentina del cabello, como otros cambios bruscos de salud, se interpreta como consecuencia del "viento".

En este caso, invade los canales de energía que sirven a la cabeza y que pasan por el cuero cabelludo. Se trata principalmente de los canales del estómago, la vesícula biliar, la vejiga, el vaso rector (Du Mai), este último que recorre toda la espalda hasta la cabeza.

¡Muévete, está creciendo!

Tradicionalmente se considera que la sangre es responsable de nutrir los tejidos de todo el cuerpo a través de canales de energía que fluyen dentro y fuera del cuerpo, hacia arriba y hacia abajo.

Por lo tanto, una abundancia de sangre sana da como resultado una cabellera abundante y saludable, así como un cabello fuerte y brillante. La correcta circulación de la energía (Qi) hacia la parte superior del cuerpo también condiciona la salud del cabello.

La caída del cabello, o alopecia, puede deberse a muchas causas. Por supuesto, pensamos en particular en las reacciones al estrés, el hipotiroidismo, la exposición de los folículos pilosos a sustancias químicas aplicadas localmente, pero también en las terapias utilizadas para combatir el cáncer o incluso la calvicie genética masculina.

El trastorno puede manifestarse de diferentes formas: calvicie irregular (alopecia areata o alopecia areata), caída total del cabello (alopecia totalis) o caída del cabello.

Vello corporal total (alopecia universal). La alopecia areata y la alopecia total afectan comúnmente a las mujeres. El trastorno puede persistir durante varios meses hasta aproximadamente un año, o incluso más.

Caída del cabello: ¿eres deficiente?

Generalmente la alopecia es interpretada por la medicina china

Caída del cabello: ¿y si fuera estacional?

El cabello humano tiene un ciclo de vida que finaliza en primavera y sólo después de tres o cuatro meses se produce la caída del cabello. Esto coincide más o menos con el inicio del otoño. ¡Estas dos estaciones son, por tanto, claves!

Sepa que la mayoría de las veces no se trata de una caída permanente. Es simplemente una renovación: las raíces del nuevo cabello crecen

El pelo muerto es algo que ocurre periódicamente. Se estima que de cada 100 cabellos, entre el 12 y el 15% se encuentran en fase de renovación. Entonces, aproximadamente cada cuatro años todo nuestro cabello es nuevo. Sin embargo, si la caída del cabello es causada por un desequilibrio subyacente, entonces la pérdida puede ser excesiva y el crecimiento lento o débil.

Por otro lado, siempre según la medicina china, el exceso de calor en la sangre puede provocar desequilibrios en el organismo y también la caída del cabello, o incluso erupciones cutáneas y picores (eczema, psoriasis, dermatitis seborreica, etc.) que acompañan a la caída del cabello.

Medicamento occidental o Chino: cada uno su explicación!

Las principales causas de la caída del cabello en la medicina occidental son:

y Estrés prolongado o estrés agudo;

y Exposición a altas temperaturas;

y Trastornos del sistema endocrino (hiper o hipotiroidismo, disfunción ovárica, suprarrenal, hipopituitarismo, etc.);

y Infecciones locales (virus, hongos, parásitos, etc.);

y Factores hereditarios (alopecia genética);

y Deficiencia de hierro, zinc o proteínas;

y Ciertos medicamentos.

Sin embargo, en la medicina china, las causas que pueden justificar la caída del cabello destacan fenómenos energéticos.

Suponemos en particular:

y Muchos factores emocionales, como el estrés y la agitación, provocan un bloqueo de la energía del hígado y comprometen el flujo de energía hacia la parte superior del cuerpo. Esto bloquea la circulación local del cabello o, por el contrario, provoca un aumento repentino de este Qi y literalmente quema el cabello.

y Falta de sangre causada por una mala nutrición o pérdida de sangre (por ejemplo, durante la menstruación), que conduce a

viento interno y afecta indirectamente el desarrollo del cabello.

y Una deficiencia de la esencia (Jing y Yin) de los riñones y el hígado con la edad favorece la caída del cabello a largo plazo. Este vacío se puede observar con la edad, durante la recuperación posparto, pero también ante cambios hormonales de todo tipo y, en particular, desequilibrios del Vaso Penetrante (Chong Mai).

y Una dieta deficiente, especialmente en proteínas animales, o un exceso de alimentos grasos, fritos, fríos o demasiado picantes. Esto puede provocar una cantidad insuficiente de sangre o una acumulación de toxinas y calor en la sangre. Nuevamente, esto afectará directamente a la salud del cabello.

y Un ataque de viento frío, viento caliente o la ingesta de medicamentos o toxinas provocan sequedad o calor en la sangre. Los agentes tóxicos, como el alcohol y el tabaco, pueden ser factores agravantes de la caída del cabello.

y Los cambios de estación, especialmente en primavera y otoño, siempre afectan al hígado y a la sangre, lo que muchas veces tiene consecuencias para el cabello.

Cabello más frágil con la edad

Para los pacientes de mediana edad y mayores, la caída del cabello también es consecuencia del estrés, los cambios estacionales en primavera y otoño que siempre afectan al hígado y la sangre, la pérdida fisiológica de líquidos corporales con la edad..

Sin embargo, la progresiva disminución del sustrato líquido y nutritivo con la edad puede compensarse con una dieta y un estilo de vida saludable además de cuidados específicos para el cabello.

Lo que revela sobre tus (des)equilibrios

Aunque la acupuntura y la medicina herbaria tradicional china pueden ayudar a mejorar la circulación del Qi, las recomendaciones dietéticas son fundamentales para regular los desequilibrios energéticos. Veamos más precisamente cómo.

Este viento interno que sopla: falta de sangre

Junto con la caída del cabello, se pueden observar otros síntomas de insomnio, ansiedad, palpitaciones, fatiga, mareos, sudoración espontánea, lengua pálida y alteración del pulso. A menudo, esta caída del cabello es repentina y masiva. La zona afectada puede tender a picar. Éste es el caso, por ejemplo, después del parto.

El principio de tratamiento de estas manifestaciones es tonificar la sangre y eliminar los gases. Además de la acupuntura, podemos utilizar, por ejemplo, la fórmula tradicional Si Wu Tang. (decocción de los cuatro ingredientes que nutre fuertemente la sangre). En caso de falta de energía y sangre, esta fórmula se puede reforzar añadiendo plantas adaptógenas como el ginseng. Este último fortalece la energía central. Esta fórmula completa se llama Ba Zhen Tang (decocción de los ocho ingredientes favorables).

En la zona afectada frotamos con una rodaja de jengibre, luego como parte de una visita de acupuntura, el profesional puede estimular suavemente la zona con el martillo de siete puntas.

falta de sangre al hígado

Proceso crónico, debilidad lumbar o de rodilla, disfunción sexual (impotencia, eyaculación precoz, infertilidad, menstruaciones irregulares o largas), lengua pálida.

(si no hay suficiente sangre) o rojo (si no hay suficiente Yin), una lengua delgada con poca o ninguna saburra, un pulso filiforme rápido o débil. Todos estos son signos de que su hígado y riñón están sufriendo. En este caso, el principio del tratamiento es tonificar la sangre del hígado y los fluidos de los riñones. Para conseguirlo, recomendamos la fórmula tradicional Liu Wei Di Huang Wan (pastilla de seis ingredientes a base de rehmania). Para el tratamiento con acupuntura, es necesario pinchar alrededor de la zona afectada en forma de cruz.

Bloqueo y estancamiento del Qi del hígado

Se trata de situaciones agudas o crónicas que están condicionadas por un fuerte estrés externo, personal o profesional, o por un desequilibrio interno. Esto provoca un exceso de presión sobre el hígado, como una gran pérdida de sangre durante la menstruación. Aparece fatiga, irritabilidad, dolor corporal o menstrual, dolor de cabeza, despertares nocturnos, sueños abundantes, mareos, tics, lengua rígida y pálida o ligeramente violácea.

En este caso, es necesario desbloquear fuertemente el hígado, movilizar y nutrir la sangre. Para lograrlo, nos basamos en la fórmula tradicional Xiao Yao Wan (píldora para deambular libremente).

10 consejos anti caída cabello

Para actuar tanto de forma preventiva como curativa, será aconsejable centrarse en la nutrición, aumentando la circulación sanguínea y la estabilidad, así como en la gestión emocional:

1. Consuma alimentos que contengan vitamina B, especialmente vitamina B12 que se encuentra en la carne roja.

“El señor Wu tiene el pelo negro”

La tradición china también destaca una planta completamente milagrosa para el cabello, es *Radix polygoni multiflori*, también conocido como He Shou Wu o Fo Ti. El nombre chino He Shou Wu significa literalmente "el señor Wu tiene

pelo negro”, indicando con bastante claridad el tropismo de esta raíz hacia el cabello para mantener su fuerza y vitalidad. ¡Esta sustancia contribuye al crecimiento del cabello y ralentiza la aparición de canas!

2. Los alimentos que contienen biotina (B7) también ayudan al crecimiento del cabello, la encontrarás en mayores cantidades en los huevos, el pescado azul, los guisantes y las nueces.

3. Concéntrate en alimentos que, según la medicina china, nutren la sangre (y a su vez, la salud del cabello), como verduras de hojas verdes, algas, espirulina, brotes, legumbres, cereales integrales, bayas de goji, orejones, uvas negras, moras, caldo de huesos, carne ecológica, huevos e hígado. Evite los alimentos que contribuyen al exceso de calor en la sangre (alimentos procesados, grasos y azucarados, así como alcohol).

4. El ácido fólico, el zinc y el hierro son necesarios para un crecimiento sano y fuerte.

5. Masajear con los dedos y un cepillo para estimular la circulación sanguínea en el cuero cabelludo.

6. Utilice plantas chinas que tonifiquen y movilicen la sangre para promover el crecimiento; Puedes consultar a tu terapeuta de medicina china.

7. La acupuntura y la moxibustión son técnicas que ayudan a

Nutre la sangre, libera energía y calma el estrés.

8. Evite el secado fuerte del cabello. El calor y la sequedad debilitan y dañan el cabello. Elija cuidadosamente champús, acondicionadores y productos de peinado que no contengan ingredientes sensibilizantes como aceites minerales, perfumes y sustancias sintéticas. Evita también decolorar o teñir tu cabello con demasiada frecuencia con productos agresivos que frenan su crecimiento.

9. Practique meditación y automasaje para promover una mejor relajación y una circulación armoniosa de la energía en el cuero cabelludo.

10. Intenta prepararte bien para los cambios estacionales adoptando las medidas adecuadas, especialmente en primavera y otoño, cuidando especialmente tu cabello en estas épocas clave.

Partiendo de esta comprensión, el enfoque tradicional chino nos permite adaptar mejor nuestro estilo de vida para limitar o estimular el crecimiento después de la caída del cabello. Así, gracias a la medicina tradicional china, es posible corregir los desequilibrios energéticos y garantizar la vitalidad de tu cabello.



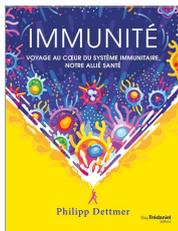
Tomas Richard *Terapeuta y docente, es uno de los principales expertos en medicina china en España, donde ejerce desde hace quince años. Es especialista en farmacopea china, acupuntura, masaje tui na y qi gong en particular.*

Inmunidad

Viaje al corazón del sistema inmune,

nuestro aliado de la salud

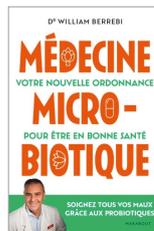
Philipp Dettmer,
Ed. Tredaniel, 26 €



La primavera marca el gran regreso de las alergias. Y quien dice alergias, dice sistema inmunológico debilitado. Para intentar ver las cosas con mayor claridad, el autor nos explica el funcionamiento de un mecanismo bien engrasado cuyo papel esencial ha puesto de relieve el Covid. Profundiza tus conocimientos de inmunología y finalmente adopta las acciones adecuadas para fortalecer tu escudo natural. Sabrás mejor por qué la vitamina D, y todos los micronutrientes, son tan esenciales para evitar enfermarse... ¡tanto en invierno como en verano!

Medicamento microbiótico

Dr. William Berrebi,
Ed. morabito,
19,90€



Ya no es un secreto: la microbiota intestinal es el verdadero jefe de tu cuerpo. Cuando está desequilibrado se producen las peores patologías. Afortunadamente, el Dr. Berrebi, gastroenterólogo, entrega aquí el fruto de sus años en el campo aliviando a sus pacientes reequilibrando la microbiota. Su libro ofrece recetas microbióticas para más de veinte patologías, fichas de recetas y excelentes consejos para que tu salud empiece primero, ¡en tu vientre!

La miel

Resurgimiento de un remedio antiguo
Hemmerlé José,
Ed. Terrano, 20€



Con el advenimiento de la industria farmacéutica Tick, la miel ha caído un poco en el olvido... ¡sólo para volver mejor! Desde hace varias décadas, los investigadores trabajan para comprender sus beneficios insospechados. Y por una buena razón, es un poderoso nutrácutico que ha estado tratando a los hombres desde los albores de los tiempos. La obra, sumamente documentada, es una biblia para todos aquellos curiosos por este prodigioso néctar de los dioses, incluidos los gourmets, ya que también se comentan sus usos culinarios.

Créditos de las fotos: © Alex Mit © artemidovna © kuzina1964 © matka_Wariatka © Marc © Africa Studio © tibanna79 © Irina © s_l © fizkes © shironagasukujira © bit24 © cameravit © E. Zacherl / stock.adobe.com

Mensual

Número 72 - Junio 2022

Director de Publicaciones

y editor en jefe: Clemencia Bauden

Editores: Anne-Charlotte Grossi y Nina Drapala

Santé Corps Esprit - BioSanté Éditions

Dirección de la sede:

Rue du Lion d'Or 1, 1 003

Lausana Registro diario n° 2043

del 3 de febrero de 2016

CHE-208.932.960 -

Suscripción anual: 74 euros

Suscripciones: Para cualquier duda

sobre tu suscripción, contacta +33 3

59 55 36 42, reunión en [https://](https://www.santecorps-esprit.com/vos-questions)

[www.santecorps-esprit.com/vos-](https://www.santecorps-esprit.com/vos-questions)

[questions](https://www.santecorps-esprit.com/vos-questions) o enviar una carta a

BioSanté Éditions - servicio de

correo 679 Avenue de la

République

59800 Lille - Francia

ISSN 2520-47-04/82

CPPAP 0720N08481

Impresión terminada en las

prensas Corlet Imprimeur

ZI Maximilien Vox - BP 86

14110 Condé-Sur-Noireau

Aviso a los lectores:

El objetivo de Salud Cuerpo Mente no sustituye sus consultas médicas. Es para darle las claves para crear un diálogo rico y constructivo con su médico.

Formulario de suscripción Santé Corps Esprit

Cada mes recibes en tu buzón o por correo electrónico un nuevo número de 32 páginas de la revista mensual *Salud Cuerpo Mente* escrito por los mejores especialistas en salud natural.

Su suscripción a *Salud Cuerpo Mente* incluye 12 números (suscripción de 1 año) por sólo 42€ (en lugar de 74€) con la oferta especial para nuevos suscriptores en formato papel + electrónico (Francia metropolitana), para todos los pagos mediante cheque. Te beneficias de la garantía de satisfacción o reembolso total durante 3 meses después de la fecha de suscripción.

Para suscribirse, complete el siguiente formulario sin olvidar ingresar su dirección de correo electrónico.

¿Quieres beneficiarte de nuestras ofertas especiales con otros métodos de pago (tarjeta bancaria, SEPA)? ¿Vive usted fuera de Francia continental? Cita directamente online (más rápida y segura): <https://www.sante-corps-esprit.com/la-revue/>

Paso 1: Tus datos de contacto (Todos los campos son obligatorios)

Apellido : _____ Nombre de pila : _____

DIRECCIÓN : _____

Ciudad : _____

Código postal : _____ Teléfono : _____

Correo electrónico : _____

Paso 2: Tu pago

Adjunte a este formulario un cheque por valor de 42 € a nombre de Biosanté Éditions y devuélvalo a esta dirección:

BioSanté Éditions - Servicio de correo - 679 Avenue de la République - 59800 Lille - Francia

Una pregunta ? Únase a nosotros en: +33 3 59 55 36 42

Tecnologías de la Información y Libertad: tienes derecho a acceder y rectificar los datos que te conciernen. Este servicio lo brindamos nosotros. Si no desea que se comuniquen sus datos, marque la siguiente casilla

⚡ Hipotiroidismo

“Siempre tengo frío, incluso en verano. Todavía tengo las manos heladas, ya ni siquiera me atrevo a tocar a mis nietos. ¿A qué se debe esto? Que hacer? No sufro de ninguna otra dolencia. »gladys

Este síntoma es muy característico del hipotiroidismo, incluso si los valores biológicos están dentro de los estándares de laboratorio. El hipotiroidismo se caracteriza por un metabolismo lento que se manifestará con alrededor de cincuenta signos y de forma diferente de una persona a otra. En concreto, esto provoca una reducción de la circulación sanguínea y, por tanto, escalofríos constantes o puntas frías de las manos y los pies, o incluso el síndrome de Raynaud, pero también, muy a menudo, tránsito lento, cerebro lento, baja moral, edema, retención de líquidos, lentitud del habla y del movimiento. Por el contrario, cuando la sangre circula, un hipotiroidismo en movimiento estará entusiasta, sin los trastornos antes mencionados o con alternancia.

Para actuar, céntrate en la actividad física, fortaleciendo los músculos tres veces por semana con taquicardia y sudoración. En cuanto a la dieta, las proteínas animales por la mañana y el mediodía, y comer lo suficiente (por encima de tu metabolismo básico) ayudarán a acelerar el metabolismo. Si las mejoras no son satisfactorias, necesita conocer sus deficiencias de micronutrientes para proporcionar y apoyar al cuerpo con precursores de hormonas tiroideas.

⚡ Glaucoma

“Tengo 75 años. Me acaban de diagnosticar glaucoma, lo cual me asusta mucho. Voy a ver a mi oftalmólogo y me estoy tomando gotas para los ojos, pero ¿hay algo más que pueda hacer para evitar que empeore? Gracias. »luís

El glaucoma se asocia con numerosos síntomas que se manifiestan en forma de dolores de cabeza y, en particular, sensibilidad a la luz.

Puedes tomar magnesio (sales orgánicas) y omega-3. Ginkgo biloba, si no eres alérgico, es esta planta conocida por sus múltiples virtudes y que puede actuar sobre la presión arterial.

Controla también tus carencias de vitaminas A, D, E y toma los suplementos suficientes, recomendados por un profesional de la salud especializado en micronutrición.

⚡ Síndrome de Gougerot-Sjögren

“Sufro del síndrome de Gougerot-Sjogren, tengo ataques inflamatorios en las articulaciones, trastornos del sistema digestivo, vitíligo y psoriasis. ¿Qué puedo hacer de forma natural para ayudar? Gracias. »jane

Varios puntos comunes a todas estas dolencias: carencias importantes de micronutrientes y disbiosis intestinal. Respecto a sus principales carencias, la primera sospechosa es la vitamina A.

Por tanto, sería aconsejable aumentar la ingesta de retinol de origen animal, ya que será de fácil asimilación: lo encontrará en los despojos, el hígado de bacalao y los huevos. Si la ingesta de alimentos te resulta complicada de poner en práctica, opta por la ingesta de vitamina A en perlas o gotas. La deficiencia también es muy común entre vegetarianos y veganos (como en el caso de B12, zinc, hierro).

En lo que respecta a su sistema digestivo alterado, esto, a la larga, puede complicarse por *intestino permeable* síndrome. El problema es que esta disbiosis dará lugar a una alergia progresiva y múltiple a otros alérgenos. El origen puede ser múltiple entre intolerancia al gluten o a la lactosa o caseína, pérdida de enzimas digestivas, hipotiroidismo, estrés crónico, etc. Para permanecer en normobiosis, puedes añadir, según tus síntomas:

y Un consumo de psyllium, prebióticos y probióticos, aloe vera, aceite esencial ADP de orégano, L-glutamina, EPP, curcumina, sal de nigari con vinagre de sidra...

y Aumente su ingesta de omega-3, que se asocia con el dolor en las articulaciones. Consuma pescado graso de tres a cuatro veces por semana: sardinas, anchoas, fletán, bacalao, caballa, arenque y aceites de linaza, colza, nuez, avellana, cáñamo, camelina y calanus. Complementar con cápsulas de omega-3 en la cena con grasas buenas.



Sonia Vignieu Licenciada en dietética, titular de una DU en nutrición, completó su curso de micronutrición. Su método holístico así como su notable experiencia hacen que su apoyo sea único. <https://sonianutrition.com/blog>

Escribenos :Envía tu pregunta a acorreo@santecorpsesprit.com El texto debe ser conciso y estar firmado. Debe ser una pregunta relacionada con un tema de salud. La publicación queda a la entera discreción de *Salud Cuerpo Mente*. El equipo editorial se reserva el derecho de elegir títulos y reducir las preguntas demasiado largas.

¡Aviso a los lectores! En ningún caso la información y los consejos ofrecidos en las cartas de los lectores pueden sustituir una consulta o diagnóstico realizado por un médico o profesional de la salud, los únicos capaces de valorar adecuadamente su estado de salud.