

Taichí: el antiguo “boxeo contra la sombra” útil en multitud de enfermedades

Este suave ejercicio es el secreto para superar muchos problemas de salud

Dr. Glenn S. Rothfeld

Habrás visto fotos de ellos seguro, si no en persona... Decenas de personas mayores que se reúnen en un parque o gimnasio, moviéndose al unísono, casi como un baile.

Hoy en día no es raro ver a gente practicando taichí. Originalmente desarrollado como un tipo de autodefensa, y a veces llamado “boxeo contra la sombra”, el taichí se ha convertido en una forma elegante de ejercicio.

Se suele realizar individualmente, aunque algunas de sus formas se realizan en pareja.

El taichí tiene varios componentes, incluidos el equilibrio, el entrenamiento de fuerza, el estiramiento y la respiración. Y cuando se aprende correctamente, puede tener un impacto positivo en la salud en general.

De hecho, la investigación ha puesto de manifiesto que hacer este ejercicio suave puede ayudar a **combatir el párkinson, la diabetes, las enfermedades cardíacas...** y bueno, casi cualquier enfermedad que se le ocurra. Hoy le diré exactamente cómo funciona y le daré las herramientas para comenzar a practicar este ejercicio en casa.

El taichí se enseñaba al principio como técnica de autodefensa, pero ahora se ha convertido en una

de las formas de hacer ejercicio más practicadas en China. Millones de personas lo practican también fuera de ese país, y el número sigue aumentando.

No es solo una técnica de autodefensa

Gran parte de la popularidad del taichí tiene que ver con sus abundantes beneficios para la salud. Es bien sabido que el ejercicio y entrenar la relajación tienen efectos positivos en el sistema inmunitario, las articulaciones, el corazón y la función mental.

Por un lado, este tipo de ejercicio puede hacer que su frecuencia cardíaca alcance un ritmo objetivo con la misma facilidad que con otros ejercicios. De hecho, un estudio reciente mostró que practicar taichí durante solo 24 minutos **aumentó la frecuencia cardíaca de los participantes a un rango del 50 al 58 por ciento de la frecuencia máxima.** Esto lo califica como ejercicio “moderado”.

La frecuencia cardíaca máxima durante el ejercicio es el equivalente a restar la edad de 220. Es decir, si un sujeto tiene 60 años, su FC máxima es de 160 latidos por minuto. El máximo valor real es el 80% de ese 100%. Entre el 50 y el 58% es un valor alcanzado bastante bueno e indica que el taichí hace subir la FC.

El ejercicio es calificado por los científicos en términos de coste de energía llamados tareas equivalentes metabólicas (MET). El taichí tiene un MET de 3.0 (el ejercicio moderado es 3.0-6.0), similar a un ejercicio como salir a pasear con el perro.

Y en lo que respecta al oxígeno, el taichí ayuda a aumentar la absorción máxima de oxígeno has-

(continúa en la página siguiente)

EN ESTE NÚMERO

¿Podría haberse descubierto la fuente de la juventud hace miles de años... en la India? ... 4

Empaquete y mande bien lejos al jet lag en 7 sencillos pasos 7

Editorial:

Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar

Editora:

Laura Aramburu



Salud, Nutrición y Bienestar

Miguel Ángel, 13. 28010 Madrid
Telf.: 914 170 615

www.nutricionycuracion.com

Depósito Legal: M-29352-2019

© Copyright 2021 NewMarket Health, L.L.C.

De la presente edición:

© Copyright 2021 Ediciones de

Salud, Nutrición y Bienestar, S.L.



Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta publicación.

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR:

Para suscribirse, o para cualquier asunto relacionado con su suscripción, contacte con nuestro servicio de Atención al Cliente en el teléfono 914 170 615 ó en el e-mail: contacto@nutricionycuracion.com

NUESTRA MISIÓN:

Nutrición & Curación quiere promover su salud y la de su familia de la forma más eficaz y segura posible. Todos los meses recibirá información sobre nutrición, vitaminas, minerales, hierbas medicinales, hormonas naturales y otras sustancias y técnicas para prevenir y tratar enfermedades, para que pueda prolongar su esperanza de vida de forma saludable.

El Dr. Glenn S. Rothfeld dirige el prestigioso Centro Rothfeld de Medicina Integrativa en Waltham (Massachusetts) y recorre el mundo buscando los últimos avances en medicina natural.

El Dr. Rothfeld lleva 35 años ayudando a sus pacientes a identificar y eliminar las auténticas causas subyacentes de enfermedades como la diabetes, la artritis e incluso el cáncer. Su investigación de vanguardia sobre las enfermedades neurológicas está abriendo nuevas y prometedoras vías de tratamiento para quienes padecen enfermedades como el alzhéimer o el párkinson.

El compromiso del Dr. Rothfeld por descubrir los últimos avances en salud y formar a sus colegas y pacientes no tiene fin. Fue nombrado miembro del prestigioso Laboratorio Channing de la Universidad de Harvard y desarrolló uno de los primeros cursos sobre salud alternativa de los Estados Unidos para la Facultad de Medicina de la Universidad Tufts.

Como autor de nueve libros, el Dr. Rothfeld ha ayudado a miles de pacientes a encontrar soluciones duraderas incluso para los problemas de salud más difíciles. Ahora usted puede acceder cada mes a los últimos descubrimientos sobre salud a través de la publicación Nutrición & Curación, del Dr. Rothfeld.

El material contenido en esta publicación se ofrece a título informativo y no se puede interpretar como consejo o indicación médicos. La información y las opiniones vertidas en esta publicación se consideran precisas y seguras sobre la base del mejor juicio para el autor, pero no se debe adoptar ninguna medida basada únicamente en el contenido de esta publicación. Los lectores deben consultar a profesionales sanitarios capacitados sobre cualquier asunto relacionado con su salud y bienestar y si no lo hacen asumir su propia responsabilidad. La empresa editorial declina toda responsabilidad por los errores u omisiones. Las fuentes científicas de los artículos están disponibles online en www.nutricionycuracion.com

¿Se cambia de domicilio? Por favor comuníquenos los cambios de dirección con 60 días de antelación.

TAICHÍ

(viene de la página anterior)

ta en un 18-19%. Pero para las personas mayores esa cifra es aún mayor, hasta el 21,3 %. Esto es importante porque el consumo máximo de oxígeno es el mejor indicador de la capacidad aeróbica. Además, también es el predictor más fuerte del riesgo de muerte entre los pacientes con enfermedades cardiovasculares.

Se ha descubierto que el taichí ralentiza el proceso de envejecimiento en lo que respecta a la capacidad de consumo de oxígeno para las necesidades metabólicas. Un estudio de cinco años que involucró a participantes que practican taichí mostró que su pérdida de capacidad de oxígeno era un 40% MÁS BAJA por año que en los individuos sedentarios que actuaban como control en el estudio.

La forma más fácil de evitar ir a una residencia

Al hacer taichí se trabajan el equilibrio y la fuerza. En el estudio *Fragilidad y lesiones: estudios cooperativos de técnicas de intervención (FICSIT)*, adultos mayores sanos hicieron entrenamiento de fuerza y equilibrio durante tres meses y luego taichí. Al final, se obtuvieron beneficios significativos que persistieron después de seis meses de taichí.

Varios estudios han analizado la fuerza de los músculos de la rodilla antes y después del taichí. Y la mayoría de ellos han demostrado una mejora en la fuerza de los músculos de la rodilla después del entrenamiento de taichí que alcanzó el 24%.

El equilibrio va más allá de la fuerza muscular. Un componente del equilibrio parece ser la capaci-

dad de ciertos músculos para actuar rápidamente como “frenos” en el movimiento de otros músculos (lo que se denomina contracción excéntrica). Por ejemplo, la capacidad de los músculos isquiotibiales para responder rápidamente al estar de pie es un factor para mantener el equilibrio al levantarse.

En un ensayo aleatorizado de 16 semanas, 40 adultos mayores recibieron un curso de taichí de tres días a la semana, y el retraso en la activación de los isquiotibiales fue significativamente menor. Este estudio se repitió posteriormente con idénticos resultados.

En las pruebas de equilibrio simples, como estar de pie con una sola pierna con los ojos abiertos o cerrados, las personas mayores practicantes de taichí obtuvieron mejores resultados que los individuos sedentarios.

Varios otros estudios también han realizado pruebas que miden diferentes componentes del equilibrio, como la visión y la propiocepción (capacidad de reconocer dónde se ubica el propio cuerpo). Y los resultados fueron consistentemente los mismos: los que hacían taichí tuvieron mejores resultados que sus compañeros, incluso a veces lograron los mismos resultados que aquellos que eran décadas más jóvenes.

De hecho, un estudio puso de manifiesto que los practicantes de taichí no solo mostraron una mejor propiocepción en las articulaciones del tobillo y la rodilla que los individuos del grupo de control que no lo hacían... ¡sino que también mostraron una mejor cinestesia del tobillo (sensación

(continúa en la página siguiente)

de movimiento en los músculos) que nadadores y corredores!

Estos resultados son asombrosos. Y es que se traducen en **MENOS CAÍDAS**, que es un objetivo de todos los mayores, para evitar tener que terminar viviendo en una residencia de ancianos.

En otro estudio que comparó el taichí y el entrenamiento del equilibrio, el grupo de taichí experimentó un **47,5% menos caídas** después de 15 semanas. En otro estudio que analizó a 256 pacientes ancianos durante seis meses, el ratio de caídas fue un **55% menor**.

Con tantos estudios que demuestran los beneficios del taichí en la salud, no es de extrañar que los investigadores también hayan descubierto que este ejercicio suave podría usarse para combatir algunas de las enfermedades y problemas de salud más peligrosos y hasta mortales de nuestro tiempo. El primero de ellos, como hemos visto son los trastornos musculoesqueléticos. Pero hay mucho más.

La navaja suiza de ejercicios

El taichí se describe a menudo como “meditación en movimiento”, pero en vista de sus beneficios también podría llamarse “medicina en movimiento”. Estos son sus beneficios en cinco de las enfermedades más comunes que afectan a las personas mayores.

► ACCIDENTE CEREBROVASCULAR O ICTUS

Como vimos antes, se ha demostrado que el taichí mejora la oxigenación, las habilidades para caminar y el equilibrio, factores clave que se ven afectados en un accidente cerebrovascular. Por lo tanto, no sorprende que un metaanálisis reciente haya identificado nueve estudios que muestran la superioridad del taichí sobre la rehabilitación convencional para mejorar las actividades de la vida diaria en pacientes tras un accidente cerebrovascular.

► PÁRKINSON

El párkinson es otra afección en la que el taichí puede cambiar la vida. Más de 20 estudios controlados examinaron los efectos del taichí en el párkinson y la mayoría mostró mejoras significativas en la depresión y la movilidad, así como una disminución de las caídas y una mejora en el equilibrio.

► CÁNCER

Se han realizado múltiples estudios con pacientes con cáncer que practican taichi. Doce de estos

estudios alcanzaron significación estadística, $p < 0,05$ (considerado muy probable que el estudio pudiera repetirse para obtener el mismo resultado). Los investigadores encontraron que los pacientes mejoraron el índice de masa corporal, la fatiga, el estrés y la inflamación, todos ellos factores clave en el cáncer.

► DIABETES

La diabetes es otra enfermedad que se ha descubierto que mejora al practicar taichí. Y es que el taichí podría mejorar la resistencia a la insulina y el índice de masa corporal, así como reducir la glucosa en sangre y la hipertensión.

► CARDIOPATÍA

El taichí también ofrece muchos beneficios para el corazón. Varios estudios diferentes han puesto de manifiesto que practicar taichí podría mejorar los factores relacionados con la insuficiencia cardíaca congestiva, incluida la fracción de eyección del ventrículo izquierdo (la fracción de eyección es un parámetro de contractilidad que expresa la cantidad de sangre que el corazón expulsa en cada latido en relación a la que queda como remanente en los ventrículos), la capacidad de caminar durante seis minutos y la absorción máxima de oxígeno.

Los pacientes con enfermedad de las arterias coronarias también han experimentado mejorías después de practicar taichí. En la investigación científica se mencionan muchas otras afecciones que mejoran con el taichí.

Esto incluye enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), esquizofrenia, deterioro cognitivo leve y depresión.

El taichí implica movimientos repetitivos simples y puede ser realizado por cualquier persona. Incluso existe una forma de taichí que puede hacerse sentado, por lo cual es conveniente para aquellos que usan silla de ruedas. Implica fuerza, equilibrio, coordinación y relajación mental.

Y es un ejercicio muy económico. La mejor manera de probar el taichí es tomar una clase en un centro para personas mayores, un centro comunitario o un gimnasio. Si aún no se siente cómodo saliendo de casa debido a la pandemia, también puede seguir clases por internet. Recomendando usar ropa holgada y zapatillas de deporte para practicar. **GR**

¿Podría haberse descubierto la fuente de la juventud hace miles de años... en la India?

Una de las combinaciones herbales más reconocidas del Ayurveda

Si lee *Nutrición & Curación* desde hace algún tiempo, sabrá que en mi práctica médica reúno los mejores aspectos de muchas tradiciones curativas antiguas: terapia herbal china, acupuntura, Ayurveda... prácticas medicinales que se remontan a los tiempos bíblicos y más allá.

Mi interés en estos enfoques curativos que han demostrado su eficacia a lo largo del tiempo comenzó hace décadas, cuando todavía estaba en la escuela de medicina y cualquier cosa que se apartara de la “norma” se miraba con recelo.

En aquel entonces estudié con un destacado médico ayurvédico, el Dr. Vasant Lad. Su libro *Ayurveda: La ciencia de la autocuración* fue lo que introdujo a mi generación en el Ayurveda, el sistema de curación tradicional desarrollado por los antiguos sabios de la India, donde nació el Dr. Lad.

Curiosamente, casi las tres cuartas partes de la enorme población india todavía dependen en la actualidad de la terapia ayurvédica para su atención médica. Y aunque se introdujo en la cultura occidental en la década de 1960, se consideró -y sigue considerándose-, una “alternativa” (¡a pesar de que es anterior a cualquiera de nuestras prácticas médicas modernas!).

El Dr. Lad se sentaba con sus pacientes en el suelo con las piernas cruzadas, miraba profundamente sus ojos, les tomaba suavemente el pulso y revisaba su lengua. Luego redactaba una receta que incluía hierbas, posturas de yoga, ejercicios de respiración, terapia dietética, masajes e incluso terapia con luces de colores, que le describía al paciente en voz baja pero firme.

Aunque mi tiempo con él fue breve, me impresionó mucho. Y hoy continúo mi búsqueda de alternativas ayurvédicas a los productos farmacéuticos modernos, que tienden a tener muchos efectos secundarios.

Hoy voy a hablarle de una de ellas. Se llama **triphala**, y es una mezcla de tres hierbas que ayudan a la digestión y que pueden proteger diversos órga-

nos y sistemas de muchas formas. Afortunadamente, usted no tiene que viajar al sudeste asiático para experimentarlo, pues hoy se lo voy a contar. Pero antes quiero ofrecerle una introducción a la medicina ayurvédica y por qué el número tres es tan importante en este remedio a base de hierbas y para toda la práctica en sí.

El poder del 3

El sistema de Ayurveda (que se remonta literalmente a miles de años) se basa en tres tipos de energías, “los tres doshas”. Son más o menos equivalentes a los cuatro humores teorizados por Hipócrates en la medicina griega antigua y los cinco elementos de la Medicina Tradicional China.

Probablemente todo comenzó con el Ayurveda. De hecho, el erudito chino de fama mundial Dr. Paul Unschuld ha planteado la hipótesis de que los tres se originaron en la antigua India y se extendieron tanto a Occidente, donde se convirtió en los cuatro humores, como a Oriente, donde se convirtieron en los Cinco Elementos. En realidad son formas diferentes de ver el mundo natural dentro de nosotros... y saber cómo tratarlo cuando se desequilibra.

Voy a hablarle sobre los tres doshas: **vata**, **pitta** y **kapha**.

Vata está relacionado con el aire. Aquellas personas con un exceso de vata tienden a ser secas y delgadas. También experimentan baja inmunidad, insomnio y

ansiedad generalizada o “desarraigo”.

Pitta está relacionado con el fuego. Aquellas personas con pitta predominante tienden a ser competitivas, intensas y motivadas, todas ellas cosas potencialmente buenas... hasta que la balanza se inclina demasiado a favor de pitta. Entonces pueden ser intolerantes, dominantes y atraídas a correr riesgos. (Recuerde esto: demasiado de algo bueno puede ser malo). Los dominantes pitta también pueden volverse hipoglucémicos fácilmente.

(continúa en la página siguiente)

TRIPHALA, FUENTE DE JUVENTUD

(viene de la página anterior)

El tercer dosha, **kapha**, está relacionado tanto con el agua como con la tierra. Las personas kapha pueden ser atléticas, aunque también son propensas a aumentar de peso. Hacen amigos leales, que los consideran sólidos y fiables. Pero alguien con demasiado kapha puede volverse terco y desmotivado, incluso apático.

El proceso de usar medicamentos ayurvédicos para equilibrar los tres doshas se llama **Rasayana**, que significa literalmente “la vía del jugo”. Se dice que los medicamentos Rasayana aumentan la fuerza, la claridad mental y la juventud, además de tener propiedades curativas únicas para afecciones específicas.

Y una de las medicinas Rasayana más potentes es la triphala de la que le hablé, una fórmula a base de hierbas con tanta fuerza que en realidad puede beneficiar y equilibrar las tres constituciones del dosha.

Un triunvirato de hierbas curativas

Triphala (que se traduce como “tres frutas”) se compone de tres hierbas diferentes: haritaki (*Terminalia chebula*), bibhitaki (*Terminalia belerica*) y amalaka (*Emblica officinalis*), todas originarias del subcontinente indio.

Las tres hierbas aportan propiedades diferentes a la combinación. Por ejemplo, se ha demostrado que el haritaki (también conocido como harad o “Ink Nut”) combate las infecciones bacterianas (incluidas las producidas por *Staphylococcus* y *Helicobacter pylori*, causante de la úlcera de estómago), previene la toxicidad hepática, cura las úlceras, combate la diabetes (al reducir el azúcar en sangre y estimular la actividad de la insulina), e incluso destruyen las células cancerosas.

Pero aún más intrigante es cómo cada una de estas tres hierbas anula los posibles efectos secundarios de las demás. Por ejemplo, las propiedades refrescantes de amalaka anulan las tendencias de calentamiento de haritaki y bibhitaki.

Triphala se ha utilizado durante cientos de años como laxante y tónico intestinal, para calmar el sistema digestivo. El Ayurveda considera esencial contar con una adecuada función intestinal... ¡al igual que yo! En mi clínica confiamos en triphala como

uno de varios enfoques para aliviar el estreñimiento, pero también es útil en situaciones de colon irritable donde la diarrea, el estreñimiento y los calambres son síntomas importantes.

Y la investigación científica ha confirmado lo que ya sabíamos sobre esta medicina ancestral. Así, en un estudio observacional (no controlado frente a placebo) de 160 sujetos se puso de manifiesto que tomar triphala durante 45 días mejora la función intestinal (particularmente el estreñimiento), reduce la acidez e incluso aumenta el apetito. En otro estudio, los integrantes de un grupo tratado con triphala experimentaron un aumento en el tiempo de tránsito (el tiempo que tarda la comida en pasar por el tracto digestivo de arriba a abajo).

En 2011, los autores de un estudio de 34 pacientes encontraron que la combinación de triphala con sen y cáscaras de psyllium era útil en el tratamiento del estreñimiento, y concluyeron que esta formulación parecía ser “*efectiva, segura y no genera hábito*”.

Otra afección intestinal que parece mejorar con la triphala es la colitis. En un estudio con ratas con colitis de 2014, el grupo que recibió dosis altas de triphala mostró actividad antiinflamatoria en las mediciones de sangre y un efecto clínico similar al del medicamento para la colitis *mesalazina*.

Más allá de la regularidad

Cuando los médicos que ejercían en Occidente (¡como yo!) descubrieron esta terapia fue principalmente como laxante. Pero ahora la medicina convencional está llegando a muchos de los otros usos tradicionales de la triphala... ¡e incluso está descubriendo algunos nuevos!

En 2017, los investigadores identificaron el ácido quebulínico y otros polifenoles en la triphala como moduladores de las bacterias intestinales humanas, es decir, que promueven el crecimiento de *Bifidobacterias* y *Lactobacillus* (ambos beneficiosos para la función del tracto digestivo) al tiempo que inhiben el crecimiento de bacterias dañinas.

Y a su vez -aquí es donde esto se pone realmente interesante-, las bacterias probióticas ayudan a ac-

(continúa en la página siguiente)

tivar los compuestos en la triphala, lo que tiene un efecto antiinflamatorio en el epitelio intestinal.

¡Estas propiedades antiinflamatorias de la triphala también pueden aliviar el dolor de la **artritis!** De hecho, varios estudios en animales han demostrado que la triphala reduce sustancias inflamatorias como IL-7 (interleucina-7), COX-2 (ciclooxigenasa 2) y NF-kB (Factor nuclear kB, un complejo proteico que controla transcripción del ADN) y trata el dolor artrítico mejor que los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos.

Joven por dentro y por fuera

Además de sus propiedades antiinflamatorias, la triphala también tiene una gran actividad **antioxidante**, ¡tanto que puede ayudarnos a sentirnos y que nos vean más jóvenes de lo que el calendario dice que somos!

Es realmente extraordinario. En términos de apariencia y envejecimiento externo, los estudios de laboratorio han demostrado que la triphala puede proteger la piel del daño y retardar el envejecimiento cutáneo. Y lo hace de dos formas. Por un lado, previene la hiperpigmentación y las manchas de la edad. En segundo lugar, aumenta la elastina y el colágeno, lo que disminuye las arrugas.

En realidad esto no me sorprende, ya que las tres plantas que componen la triphala contienen individualmente compuestos potentes como flavonoides, saponinas, polifenoles, vitaminas, enzimas y otros que se sabe que tienen actividad antioxidante.

Pero resulta que estos antioxidantes también pueden hacer retroceder el tiempo en el interior del organismo, manteniéndonos jóvenes y libres del daño que conlleva ir cumpliendo años.

Muchos estudios en animales han analizado la actividad antioxidante de la triphala y en una variedad de circunstancias. En uno de ellos, las ratas que recibieron triphala y fueron sometidas a ciertas tensiones (incluidas temperaturas frías y ruidos fuertes) esquivaron la actividad bioquímica relacionada con el estrés oxidativo conocida como peroxidación lipídica. Esto puede deberse a que también se ha demostrado que esta combinación de hierbas ayuda a aumentar el suministro corporal del glutatión, “an-

tioxidante maestro” y un ingrediente clave en una enzima antioxidante llamada glutatión peroxidasa (GPX), que contrarresta los efectos dañinos de los peróxidos de lípidos.

El glutatión no solo es el antioxidante más potente del sistema neurológico, sino que también es fundamental para proteger la retina. Varios estudios en animales han demostrado un efecto protector de la triphala en los ojos, nuevamente atribuido a la actividad antioxidante. En uno de ellos, la administración de triphala previno las cataratas en el 80% de los ratones que habían sido predispuestos a la enfermedad. En el grupo que no recibió triphala, todos los ratones desarrollaron cataratas.

No solo eso, sino que se ha demostrado que la triphala activa la enzima antioxidante superóxido dismutasa (SOD), que es fundamental para proteger las membranas de ácidos grasos del sistema neurológico y proporcionar apoyo antioxidante general a los tejidos.

También frente al cáncer

Quizás el más notable de los efectos antioxidantes de la triphala es su aparente capacidad para proteger contra el daño de la radioterapia para el cáncer.

En un estudio con ratones, por ejemplo, la triphala redujo la muerte por exposición a la radiación en un 6%. Otros estudios *en animales e in vitro* incluso han sugerido que la triphala puede revertir el daño del ADN causado por estos tratamientos. Una vez más, el ácido gálico y otros

polifenoles de la triphala parecen ser responsables de este notable efecto.

Y como si todos estos efectos no fueran suficientes, también se cree que la triphala es un agente contra el cáncer por sí solo. Los estudios *in vitro* y en animales han demostrado que provoca apoptosis (muerte de las células tumorales) y otras actividades frente al cáncer mediante una variedad de mecanismos propuestos en múltiples tipos de células cancerosas, incluidas las de mama, próstata, colon y páncreas.

Un estudio clínico en personas sanas demostró la relación entre la administración de triphala y un aumento en las células asesinas naturales (células

(continúa en la página siguiente)

Triphala también tiene una gran actividad antioxidante, que ayuda a que nos vean más jóvenes por fuera y hace retroceder el tiempo en el interior del organismo

TRIPHALA, FUENTE DE JUVENTUD

(viene de la página anterior)

NK) y células T citotóxicas, a las que yo llamo los “guerreros” del sistema inmunitario.

Gran parte de nuestros esfuerzos en mi clínica cuando tratamos a pacientes con cáncer e infecciones crónicas se centran en tratar de aumentar el número y la actividad de estas células.

Un puño de hierro en un guante de terciopelo

Con todos estos potentes efectos, esta combinación de hierbas es increíblemente segura. Y como es uno de los remedios herbales más reconocidos en

la medicina ayurvédica, se han realizado numerosos estudios para demostrar su historial de seguridad.

Se utilizan muchas formulaciones de las tres hierbas que comprenden triphala, pero la forma más común es probablemente partes iguales de los tres componentes, secas y en polvo.

Por supuesto, para evitar variaciones en su efectividad e incluso adulteraciones, es importante obtener su complemento de triphala de una fuente confiable y acreditada. Si procede de la fuente herbal correcta, la triphala puede cumplir la promesa del antiguo Ayurveda. **GR**

Empaquete y mande bien lejos al jet lag en 7 sencillos pasos

Mi estrategia para neutralizar los efectos del cambio horario

Se acercan los meses de vacaciones por antonomasia y este año la situación es muy distinta a la del verano anterior. Por fin se abren las fronteras y se relajan las medidas impuestas por los distintos países para frenar la expansión del coronavirus causante de la Covid-19.

No sé si usted es de los que quiere permanecer aún en casa o al menos no irse muy lejos, o por el contrario es de los que están deseando coger un avión y marcharse muy lejos después de todo lo que hemos pasado en estos últimos tiempos (limitaciones a la movilidad, miedo al contagio...). O quizá deba viajar porque esté deseando visitar a sus hijos o nietos si viven en otros países.

Si va a viajar a un lugar con distinto horario, tenga en cuenta estos consejos para combatir el desfase horario.

1. Averigüe cuándo es la hora del desayuno del lugar al que se dirige.
2. Desde un par de días antes del viaje, tome un desayuno y un almuerzo ricos en proteínas y una cena rica en carbohidratos. Si bebe café o té, hágalo entre las 3 y las 5 p.m.

3. El día de la salida de su vuelo, empiece el día con una comida rica en proteínas (si es temprano) o rica en carbohidratos, como pasta (si es tarde).

4. No beba alcohol en el avión.

5. Si duerme en el avión, no lo haga después de lo que es la hora del desayuno en su destino.

6. Empiece a tomar 3 mg de melatonina una hora antes de la hora en la que iría a dormir en el lugar al que va. Por ejemplo, si va a Singapur, cuya diferencia con España es de seis horas, comience a tomar la melatonina a las 5 p.m hora española (11 p.m. en Singapur) desde un par de días antes.

Cuando esté en el extranjero, continúe tomando melatonina una hora antes de acostarse.

Atención: En España la melatonina se comercializa en un máximo de 1,9 mg por comprimido, por lo que tendrá que ajustar la dosis.

7. El día antes de volver a casa, repita el proceso (es decir, tome la melatonina una hora antes de la hora a la que se acostaría en casa).

Pruebe esta estrategia en su próximo viaje y diga adiós al jet lag. **GR**

Pruebe esta estrategia en su próximo viaje y diga adiós al jet lag

Breves

DESTERREMOS EL DOLOR DE ESPALDA: EL PODER CURATIVO DE HIERBAS Y AROMAS

Una visita a un naturópata es muy recomendable para cualquier persona que sufra una lesión aguda de espalda o de dolor crónico de espalda. Al igual que otras terapias alternativas, las hierbas medicinales intentan no curar la enfermedad en sí misma, sino más bien ayudar al cuerpo a permanecer o regresar al estado de equilibrio que conocemos como salud. Con este propósito, los naturópatas analizan el estilo de vida y los hábitos alimenticios de sus pacientes para desarrollar un plan de tratamiento. Esta exploración generalmente va más allá de lo que uno haría con la mayoría de los médicos convencionales.

Si bien es probable que cada persona que visita a un naturópata salga con una receta diferente (incluso para la misma afección), hay algunas generalidades que se pueden hacer acerca de los posibles remedios. Existen agentes antiespasmódicos para aliviar los calambres en los músculos lisos y esqueléticos; antiinflamatorios para aliviar la inflamación o reducir las respuestas inflamatorias a los esguinces y las distensiones; y relajantes y tónicos que fortalecen y restauran el sistema nervioso, ayudando a aliviar la tensión y el estrés. Una variedad de aceites esenciales se usa, en general, para lo mismo: para calmar los músculos doloridos y para ayudar a relajar el cuerpo y la mente.

En una primera cita con un naturópata, cuente con que le pregunte acerca de su historial médico completo. Entre los temas más importantes que abordará están la determinación exacta de sus síntomas, el nivel y tipo de actividad física que desarrolle y cualquier tratamiento médico y quirúrgico que haya usado para el dolor de espalda. Si el naturópata es un médico u otro profesional de la salud cualificado, puede realizarle un examen físico. En base a lo que el naturópata descubra durante el examen, le pautará uno o más medicamentos naturales destinados a reforzar su complejidad física y al mismo tiempo aliviar los síntomas. Es muy probable que el naturópata le recomiende ejercicio físico, masajes o tratamiento por parte de un quiropráctico u osteópata.

LA PRUEBA GENÉTICA QUE RECOMIENDO A MIS PACIENTES

Durante los últimos 10 años, algunos psiquiatras han comenzado a realizar pruebas genéticas para ver cómo el cuerpo (el hígado) procesa las diferentes clases de medicamentos antidepresivos.

Hay una prueba que ofrecen algunos psiquiatras, y que yo también hago, llamada prueba *Genesight* (<https://genesight.com>).

Los farmacólogos han descubierto que, en ocasiones, el hígado puede procesar en exceso o de forma insuficiente los antidepresivos, con demasiada rapidez o demasiada lentitud, lo que hace que los pacientes pierdan el efecto completo de sus medicamentos o que tengan demasiados efectos secundarios.

GeneSight (de la compañía estadounidense de diagnóstico molecular Myriad Genetics), combina la información genética del paciente y **clasifica los antidepresivos** en grupos cromáticos, como un semáforo. Estas categorías indican si hay algún problema entre la composición genética de la persona y el medicamento que evitaría que este funcione.

HUESOS FUERTES

Las hormonas no son los únicos elementos clave para producir y regenerar hueso, particularmente a partir de ciertas edades y sobre todo tras la menopausia.

Además de hormonas es necesario mantener un pH sanguíneo correcto, además de unos niveles óptimos de calcio, magnesio y vitamina D3. De otro modo, toda la medicación teóricamente remineralizante que pueda tomar no le valdrá de nada.