

## **Aloe Vera Barbadosis Miller**

El Aloe Vera es un excelente limpiador y antiséptico natural (contiene al menos seis agentes antisépticos: lupeol, ácido salicílico, nitrógeno de urea, ácido cinámico, fenol y azufre), que penetra fácilmente en la piel y en los tejidos (en algunas ocasiones cruzando siete capas distintas), que actúa como anestésico calmando todo tipo de dolores (especialmente los musculares y de las articulaciones) y tranquilizando los nervios, que posee una gran actividad bactericida, que también destruye numerosos tipos de virus, que es fungicida, antiinflamatorio, antiprurítico (detiene la comezón), altamente nutritivo (contiene vitaminas, minerales y azúcares), dilata los capilares sanguíneos incrementando la circulación en la zona afectada, descompone y destruye los tejidos muertos (incluyendo el pus), favorece el crecimiento celular normal (acelerando la curación de llagas y heridas), hidrata los tejidos y es antipirético (Elimina la sensación de calor en las llagas, úlceras e inflamaciones).

Con Aloe Vera pueden prevenir gran cantidad de enfermedades y molestias. El Aloe Vera ofrece enormes posibilidades de aplicación gracias a su característica principal de reforzar el sistema corporal de autodefensa.

## **Colina**

La vitamina Colina (No es realmente una vitamina) tiene características similares a las vitaminas del grupo B, pero no es esencial. Nuestro organismo genera la vitamina Colina en el intestino delgado pero para ello necesita la intervención de la vitamina B12 y el ácido fólico con el aminoácido metionina.

### **Propiedades de la vitamina Colina**

- Es muy importante para la descomposición de las grasas y su conversión en energía y también para el mantenimiento de la integridad de las membranas de las células.
- Forma parte de la Acetil Colina; un neurotransmisor esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
- La Colina contribuye a aliviar los problemas de la pérdida de memoria en la vejez.
- Colabora con el hígado en la eliminación de toxinas y drogas del organismo.
- Produce un efecto calmante.
- Es efectiva en el tratamiento de enfermedades como el Alzheimer y Parkinson.
- Protector de los vasos sanguíneos en la arteriosclerosis, se opone a su deterioro y a su obstrucción por los depósitos de grasa.
- La vitamina Colina ayuda a controlar los niveles de colesterol.
- Es particularmente importante su papel en el mantenimiento de la salud del cabello, riñones, timo, hígado y vesícula biliar.
- La Colina es necesaria para el buen desarrollo del feto.
- Puede ayudar a prevenir los cálculos biliares.

## Carencia de vitamina Colina: causas y consecuencias

- Para no sufrir un déficit de vitamina Colina es necesario un adecuado aporte de vitamina B12, ácido fólico y aminoácido Metionina.
- También puede originarse una carencia de Colina si no hay un aporte suficiente de fosfolípidos o si se consumen grandes cantidades de alcohol.
- Si existe una carencia de Colina se pueden producir algunas disfunciones cerebrales e incluso alteraciones en el metabolismo de las grasas.
- La falta de la vitamina Colina se asocia a la aparición de hipertensión.

## Propiedades medicinales del extracto de té verde

- Aumenta la combustión de tejido adiposo, reduciendo el peso corporal.
- Reduce la síntesis de [colesterol malo o LDL](#) a nivel hepático.
- Aumenta la síntesis de **colesterol bueno o HDL**, que permite retirar el colesterol de la sangre y llevarlo al hígado para ser utilizado para fabricar ácidos biliares.
- Se ha comprobado que su utilización como tópico externo puede reducir las verrugas genitales provocadas por el virus del papiloma humano.
- *Su contenido en un aminoácido llamado L-teanina tendría un efecto reductor de ansiedad, similar a medicamentos como el alpreazolam.*
- Reduce la inflamación de las articulaciones en episodios agudos de **artritis**.
- Mejora episodios de **asma**, debido a que aumenta el flujo de aire hacia los pulmones.
- Reduce la formación de placas de ateromas que pueden derivar en aterosclerosis y por consiguiente reduce la probabilidad de padecer [enfermedades cardiovasculares](#).
- Controla los niveles de **glucosa** en sangre, previniendo la aparición de [diabetes](#).

Todas estas propiedades, convierten al extracto de té verde en un aliado de la salud en general. Previniendo enfermedades degenerativas que puede afectar seriamente al organismo.

## Polignacea Japonesa (familia Acederas)

Esta planta medicinal tiene su uso como antianémico, remineralizante y vitamínico. Posee **propiedades** como expectorante, estimulante de las defensas orgánicas, protector capilar, aperitivo, diurético.

Se utiliza en casos de diarrea, anemia, convalecencia, resfriados y gripe. Popularmente se ha usado la **Acedera** como "depurativo sanguíneo" y en el tratamiento de afecciones dermatológicas crónicas (eczemas, psoriasis, etc.).

**La acedera** también es usada como coadyuvante en la terapia antibacterial, en casos de ictericia y es un tónico estomacal.

## **EL RESVERATROL**

El resveratrol es una de las muchas sustancias químicas, llamadas polifenoles, que se forman de modo natural en vegetales.

Protege de enfermedades cardiovasculares.

Aislada por primera vez en 1940, la molécula de resveratrol ha sido sujeto de estudios científicos desde entonces. Y, de hecho, en los estudios de laboratorio es el equivalente de un gran circo.

- En algunos estudios, altas dosis de resveratrol han prolongado la vida de levaduras, ciertos gusanos, y otros organismos pequeños. Los ratones también viven más cuando se les suministra altas dosis de resveratrol.
- Es un estrógeno y a la vez antiestrogeno vegetal, controlando ciertos tipos de cánceres.
- Puede tener efectos antiinflamatorios y también actuar contra las prostaglandinas. Éstas son sustancias químicas implicadas en muchos procesos fisiológicos, incluyendo el dolor. En otras palabras, el resveratrol tiene algo en común con la aspirina y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, los cuales mitigan la inflamación y el dolor.
- Estudios de laboratorio sugieren que el resveratrol tiene propiedades neuroprotectoras. Si éstas pudieran ser aprovechadas de alguna forma, quizá podrían ayudar a prevenir algunas enfermedades degenerativas asociadas con el envejecimiento.

## **L-Carnitina**

### **Funciones de la L-Carnitina en el organismo**

La aumentada cantidad de personas que poseen conocimiento acerca de la L-carnitina como factor fundamental del metabolismo de las grasas y su posterior transformación en energía o calorías, la convierten en un producto de moda, pero son muchas las propiedades nutricionales de este complemento dietético.

¿Qué es la carnitina entonces?

Su composición química fue aislada por primera vez en 1905 y aunque no lo es, se asemeja a la de los aminoácidos. Se sintetiza en el hígado, riñones y cerebro a partir de dos aminoácidos esenciales: la lisina y la metionina, pero para su correcta síntesis y aprovechamiento necesita de la presencia en el organismo de hierro, vitamina C y vitaminas del complejo B. Una vez ya producida, la carnitina participa en numerosas reacciones de nuestro metabolismo.

El 90% de este compuesto endógeno se encuentra en las células cardíacas y músculos esqueléticos, por consiguiente una carencia puede afectar al normal funcionamiento del corazón y de todos nuestros músculos.

Para que no existan carencias debemos, como siempre, seguir una alimentación variada

y balanceada. La presencia en los alimentos es baja, las principales fuentes de este compuesto son:

- carnes: sobre todo las rojas,
- lácteos,
- levadura de cerveza,
- cacahuetes (maní),
- coliflor,
- germen de trigo.

¿Qué función cumple la l-carnitina en nuestro organismo?

Su principal función es la de generar energía para nuestro organismo.

Es un elemento clave para la correcta oxidación de los ácidos grasos en la mitocondria, y así liberar energía en forma de ATP (adenosín trifosfato). Es clave porque es el vehículo o transporte “carrier” entre las grasas y los centros celulares de reconversión energética.

Hay que dejar bien claro, que la L-carnitina no es un quemador de grasas, sino un transportador que facilita que esas grasas sean utilizadas correctamente como fuente energética. Sin la L-carnitina los depósitos grasos no pueden oxidarse y, como consecuencia de ello, quedan almacenados en el torrente sanguíneo y en las células de nuestro organismo.

La síntesis y producción en nuestro organismo ocurre en las cantidades adecuadas siempre y cuando llevemos una nutrición balanceada y correcta. Aunque en determinadas situaciones puntuales, como la de alta demanda energética o personas que llevan una dieta vegetariana, la suplementación se hace conveniente.

#### **La L-carnitina tiene diferentes campos de acción donde poder utilizarla:**

- La medicina cardiovascular: la L-carnitina es fundamental en el correcto funcionamiento del corazón, por lo tanto es recomendada ante situaciones de insuficiencia cardiaca, anginas de pecho, secuelas de infarto, etc., debido a que este suplemento dietético favorece la contracción de las células musculares cardiacas. Es un vasodilatador y antioxidante a la vez.
- Entrenamiento físico: es utilizada como suplemento energético, ya que aumenta el suministro de energía hacia el músculo a través de un mayor flujo sanguíneo en la zona.
- Dietas de adelgazamiento: como la L-carnitina moviliza y transporta los depósitos grasos para la obtención de energía, si la dieta baja en calorías se suplementa con carnitina, se favorece la pérdida de grasa corporal.
- Ayuda a disminuir la concentración de colesterol en sangre y triglicéridos.
- Dificultades renales: puede utilizarse L-carnitina en personas sometidas a tratamiento de diálisis, ya que sus carencias llegan a ser muy altas.

## **Vitamina B1 o Tiamina**

La tiamina interviene en varios procesos de nuestro metabolismo:

- en la [transformación de los alimentos en energía](#), puesto que las enzimas que intervienen en este proceso metabólico necesitan de Vitamina B.
- la absorción de glucosa por parte del [sistema nervioso](#): es un proceso donde interviene la tiamina, y como consecuencia de su deficiencia, se pueden presentar síntomas como la falta de coordinación y hormigueo en extremidades.

Todo ello causado por la degradación de las fibras nerviosas. Cuando se nombra al sistema nervioso se incluye al cerebro, ya que esta vitamina es esencial para que el mismo pueda absorber la glucosa de manera adecuada. Si así no sucede, pueden aparecer problemas depresivos, cansancio, poca habilidad mental, etc.

- el buen estado de uno de los sentidos como la vista, también depende de la tiamina, para funcionar óptimamente, y así no padecer enfermedades como glaucoma (donde se han detectado niveles muy bajos de esta vitamina).

## **Vitamina B9 o ácido fólico**

- Actúa como coenzima en el proceso de transferencia de grupos monocarbonados,
- Interviene en la síntesis de purinas y pirimidinas, por ello participa en el metabolismo del ADN, ARN y proteínas,
- Es necesario para la formación de células sanguíneas, más concretamente de glóbulos rojos,
- Reduce el riesgo de aparición de defectos del tubo neural del feto como lo son la espina bífida y la anencefalia,
- Disminuye la ocurrencia de enfermedades cardiovasculares,
- Previene algunos tipos de cáncer,
- Ayuda a aumentar el apetito,
- Estimula la formación de ácidos digestivos.

Deficiencia de ácido fólico

La deficiencia de ácido fólico se puede manifestar a través de los siguientes síntomas:

- anemia megaloblástica (los glóbulos rojos inmaduros tienen un tamaño mas grande que lo normal),
- bajo peso, falta de apetito,
- debilidad, palidez, fatiga,
- náuseas,
- [diarreas](#)
- mal humor, depresión,
- inflamación y llagas linguales, úlceras bucales,
- taquicardias,
- retraso del crecimiento,
- cabello cano (canas).

## **Vitamina B12 o Cobalamina**

- Interviene en la síntesis de ADN, ARN y proteínas
- Interviene en la formación de glóbulos rojos.
- Mantiene la vaina de mielina de las células nerviosas
- Participa en la síntesis de neurotransmisores
- Es necesaria en la transformación de los [ácidos grasos](#) en [energía](#)
- Ayuda a mantener la reserva energética de los músculos
- Interviene en el buen funcionamiento del sistema inmune
- Necesaria para el metabolismo del [ácido fólico](#).

La vitamina B12 se almacena en el hígado (80%); el metabolismo la va

utilizando a medida que el organismo lo necesita, las cantidades que se almacenan pueden satisfacer nuestras necesidades por un periodo de 3 a 5 años.

- La carencia de esta vitamina se ve reflejada directamente en anemias con debilitamiento general. La anemia perniciosa es una enfermedad que puede considerarse genética y suele aparecer en individuos de ascendencia sajona.
- Un grupo que se encuentra en riesgo permanente de carencia de Vitamina B12 son los [vegetarianos totales o veganos](#).
- Causas de carencia de cobalamina pueden ser la [enfermedad de crohn](#), el cancer gástrico, la gastrectomía total, intestinos cortos y como se ha dicho la alimentación vegana.

## Clorofila

### Propiedades de la clorofila

- La clorofila tiene propiedades desintoxicantes y antioxidantes, lo que la convierte en una poderosa oxigenadora celular y en una fuente importante de vitaminas y minerales. Ayuda a la circulación de la sangre, a tener un metabolismo más equilibrado con una notable acción sobre **hígado, riñones y colón**.
- Anticancerígeno: numerosos estudios parecen demostrar el poder de la clorofila para inhibir el crecimiento de las células cancerosas, la clorofila también puede ser capaz de neutralizar algunos compuestos carcinogénicos como nitrosamidas, aflatoxinas o hidrocarburos presentes respectivamente en conservantes para carnes, frutos secos o humos de tráfico.
- Otra de las acciones de la clorofila se da sobre la halitosis, combatiendo el mal aliento provocado por el tabaco, el alcohol y los alimentos. También disminuye el olor de la transpiración.
- La clorofilina **baja los niveles de colesterol y triglicéridos**. Según algunos estudios, parece tener alguna acción contra el cáncer. Es un buen paliativo contra los efectos secundarios de algunos medicamentos.

### Beneficios de consumir clorofila

- Limpia el cuerpo principalmente la sangre y el hígado.
- Acelera la actividad celular, estimulando al organismo para cicatrizar y reconstruir tejidos.
- Beneficia la flora intestinal.
- Eleva el nivel de energía.
- Es una fuente rica en nutrientes como calcio, hierro y magnesio.
- Detiene el crecimiento y desarrollo de bacterias y elimina las toxinas del cuerpo.
- Inhibe la acumulación de plomo en los huesos.
- Deodoriza todo el cuerpo incluyendo los intestinos.
- Estimula el sistema inmunológico, circulatorio, digestivo, reproductivo y respiratorio.
- Incrementa los niveles de oxígeno en la sangre.

## Selenio

El selenio es un oligoelemento y el cuerpo sólo lo necesita en pequeñas cantidades.

Puede ayudar al cuerpo a:

- Producir proteínas especiales, llamadas enzimas antioxidantes, las cuales juegan un papel en la prevención del daño celular.
- Ayudar al cuerpo a protegerlo después de una vacuna.

Algunos estudios médicos sugieren que el selenio puede ayudar con las siguientes afecciones, pero se necesitan más estudios.

- Prevenir ciertos cánceres.
- Prevenir enfermedad cardiovascular.
- Ayudar a proteger al cuerpo de los efectos tóxicos de los metales pesados y otras sustancias dañinas.

- Incrementar la fertilidad, especialmente en los hombres, ya que se ha demostrado que este mineral aumenta la producción de semen y la motilidad de los espermatozoides.

## Coenzima Q10

La **coenzima Q10** se produce naturalmente en el cuerpo pero a medida que envejecemos y aumentan nuestras deficiencias nutricionales, se reduce en nuestro organismo. ¿Por qué se ha convertido en un popular suplemento nutricional? Son muchos los motivos pero los principales son que **aumenta la vitalidad, la energía y favorece la función de los músculos y del corazón.**

La Q10 se descubrió en 1957 y desde entonces se han publicado cerca de 5.000 estudios.

La coenzima Q10 es un **antioxidante** bien conocido que ayuda a *protegernos contra el daño de los radicales libres, aparte de jugar un papel clave en la producción de energía celular.* Dado que las actividades celulares dependen de la energía, la coenzima Q10 es esencial para el funcionamiento de casi todas las células.

La **oxidación** se produce continuamente en el cuerpo propiciando las condiciones para que tengamos enfermedades. Puede provenir tanto de la digestión de los alimentos que comemos, como del ejercicio, la radiación, la contaminación, el alcohol o la intoxicación por metales pesados, infecciones, etc. La Q10 actúa como un poderoso antioxidante contra los radicales libres y nos protege contra la oxidación

## El hierro

Funciones:

- **Transporte y depósito de oxígeno en los tejidos:**  
El grupo hemo o hem que forma parte de la hemoglobina y mioglobina está compuesto por un átomo de hierro. Estas son proteínas que transportan y almacenan oxígeno en nuestro organismo. La hemoglobina, proteína de las sangre, transporta el oxígeno desde los pulmones hacia el resto del organismo. La mioglobina juega un papel fundamental en el transporte y el almacenamiento de oxígeno en las células musculares, regulando el oxígeno de acuerdo a la demanda de los músculos cuando entran en acción.
- **Metabolismo de energía:**  
Interviene en el transporte de energía en todas las células a través de unas enzimas llamadas citocromos que tienen al grupo hemo o hem (hierro) en su composición.
- **Antioxidante:**  
Las catalasas y las peroxidas son enzimas que contienen hierro que protegen a las células contra la acumulación de peróxido de hidrógeno (químico que daña a las células) convirtiéndolo en oxígeno y agua.
- **Síntesis de ADN:**  
El hierro interviene en la síntesis de ADN ya que forma parte de una enzima (ribonucleótido reductasa) que es necesaria para la síntesis de ADN y para la división celular.



- **Sistema nervioso:**

El hierro tiene un papel importante en sistema nervioso central ya que participa en la regulación los mecanismos bioquímicos del cerebro, en la producción de neurotransmisores y otras funciones encefálicas relacionadas al aprendizaje y la memoria como así también en ciertas funciones motoras y reguladoras de la temperatura.

- **Detoxificación y metabolismo de medicamentos y contaminantes ambientales:**

El Citocromo p450 es una familia de enzimas que contienen hierro en su composición y que participa en la degradación de sustancias propias del organismo (esteroides, sales biliares) como así también en la detoxificación de sustancias exógenas, es decir la liberación sustancias que no son producidas por nuestro organismo.

- **Sistema inmune:**

La enzima mieloperoxidasa está presente en los neutrófilos que forman parte de las células de la sangre encargadas de defender al organismo contra las infecciones o materiales extraños. Esta enzima, que presenta en su composición un grupo hemo (hierro), produce sustancias (ácido hipocloroso) que son usadas por los neutrófilos para destruir las bacterias y otros microorganismos.