

Regular el colesterol con aliados naturales

El colesterol despierta interés e incluso preocupación por su relación con el riesgo cardiovascular. En este último influyen tantos factores que la cifra recomendable de colesterol varía con las personas. Disminuirlo de forma natural no es difícil.

El colesterol elevado en sangre es uno de los problemas de salud más comunes. Puede ser debido a malos hábitos de vida (sedentarismo, dieta inadecuada, estrés...) o a que el cuerpo lo produzca en exceso debido a un componente hereditario. En sus adecuadas proporciones el colesterol es necesario para el cuerpo, pues forma parte de la membrana de las células y es el precursor de todas las hormonas esteroideas. En este artículo ofrecemos diversas opciones que ayudan a regular las tasas de colesterol, ya sea como paso previo al tratamiento convencional, para intentar minimizar la dosis de los fármacos o para optimizar la salud.

El abordaje terapéutico del exceso de colesterol siempre se tiene que hacer desde distintos puntos para que tenga un efecto duradero. El tratamiento debe ir enfocado a reducir las tasas de colesterol VLDL y LDL y a aumentar las del beneficioso colesterol HDL. No resulta adecuado ni óptimo tratar las alteraciones de las grasas en sangre solo con suplementos dietéticos. Deben acompañarse de una dieta correcta y ejercicio físico moderado, más el descanso y las horas de sueño adecuadas.

Los tratamientos que se describen a continuación están desaconsejados en caso de embarazo, lactancia y en niños, salvo prescripción y control médico.

1. ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales difieren mucho en su composición y eso repercute en su acción e indicación terapéutica. Los aceites esenciales quimiotipados (AEQT), al contener moléculas volátiles altamente concentradas, ejercen una mayor y más rápida acción que las plantas de las que proceden. El **AEQT Siempreviva** y el **AEQT Romero qt verbenona** son los más comunes y fáciles de encontrar con acción sobre el metabolismo del colesterol. Se puede tomar una gota de cada uno, tres veces al día, en una cucharada de aceite de oliva, debajo de la lengua, durante tres meses. Está contraindicado en altera-

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR EL HÍGADO

EMULSIONAR LAS GRASAS

Existen distintos tipos de colesterol, entre los que cabe destacar el **LDL** (Low Density Lipoprotein), conocido popularmente como colesterol malo, y el **HDL** (High Density Lipoprotein) o colesterol bueno. El colesterol LDL es el más peligroso ya que es el

que tiene mayor capacidad de generar placas de aterosclerosis (lesiones con acumulación de colesterol en la pared de las arterias que dificultan el paso correcto de sangre por ellas) y más concretamente su fracción oxidada, la apolipoproteína B oxidada. Las grasas poseen un peso molecular

muy elevado y precisan de proteínas para poder circular por la sangre. Se metabolizan en el hígado y necesitan de un buen funcionamiento de este y de la vesícula biliar para poder ser emulsionadas adecuadamente y aumentar así su superficie de absorción en el intestino. Así pues, siempre se-

rá muy importante mantener el correcto funcionamiento de estos dos órganos con plantas que ayuden a su depuración.

PLANTAS ÚTILES

De entre las plantas que ayudan a mejorar la función del sistema hepático-biliar cabe destacar las siguientes:

Desmodium (*Desmodium adscendens*). Sus hojas me-

joran el hígado y la expulsión de sales biliares, entre muchas otras funciones. Se toma en tintura madre o extracto seco y las dosis varían en función de cada preparado.

Cardo mariano (*Silybum marianum*). La silimarina presente en sus semillas ayuda a mejorar el hígado graso y a reducir las piedras en la vesícula biliar. La dosis es de 200-400

mg al día de extracto seco estandarizado. Interacciona con Sintrom, insulina e inmunosupresores entre otros, y puede tener efecto laxante.

Rábano negro (*Raphanus sativus*). Descongestiona el hígado y depura el organismo. Suele encontrarse en forma de preparados combinados con los dos anteriores y puede añadirse a sopas y ensaladas.

ciones de la coagulación o con medicación antiagregante o anticoagulante.

Otra opción es mezclar una gota de **AEQT Romero qt verbenona** y una gota **AEQT Zanahoria** (*Daucus carota var sativa*) en una base de 3-4 gotas de aceite vegetal (oliva, caléndula, borraja...) y aplicarlo sobre las costillas flotantes derechas (donde está el hígado), dos veces al día durante tres meses.

Precauciones: Nunca deben sobrepasarse estas dosis. En caso de efectos secundarios, se debe parar el tratamiento de inmediato y consultar con un profesional sanitario especializado. La vía oral suele ser la de acción más rápida, pero la que puede llevar a mayores complicaciones y efectos secundarios.

2. EL AJO

Tomar ajo disminuye el colesterol y los triglicéridos. Pero como pierde acción terapéutica con el pelado, el corte o la cocción se aconseja tomarlo en forma de suplementos. Las dosis varían según cada preparado.

Precauciones: Ejerce un efecto antiagregante plaquetario y puede potenciar el efecto de anticoagulantes y antiagregantes como el Sintrom, la Aspirina, el clopidogrel... Debe suspenderse 10 días antes de cualquier intervención quirúrgica. En caso de trastornos gastrointestinales se debe evitar.



REX/AGE FOTOSTOCK



EL COLESTEROL SE CONTROLA ANTE TODO A TRAVÉS DE LA DIETA

El exceso de colesterol puede darse solo o asociado a un aumento de triglicéridos. Cuando es así, la causa suele ser una alimentación inadecuada. Sea cual sea el origen del aumento de grasas en sangre, siempre hay que adecuar la dieta y el estilo de vida hacia unos hábitos más saludables.

• LAS CLAVES DE LA DIETA

Suele olvidarse que el exceso de azúcares y comidas endulzadas acaba convirtiéndose en grasa. Será preciso seguir una dieta equilibrada y alcalinizante, libre de grasas saturadas (fritos, carnes, lácteos), a favor de las grasas poliinsaturadas, monoinsaturadas y de ácidos grasos esenciales omega-3 (no solo ayudan a disminuir el colesterol LDL sino que aumentan el HDL). Se debe dar prioridad para ello a semillas, frutos secos (especialmente las nueces), aceites vegetales y pescados (sobre todo azul). La dieta ha de ser rica en fibra alimentaria, que ayuda a eliminar el colesterol, especialmente la inulina y la faseolina (presente en la vaina

de la judía verde). La vitamina C aumenta el colesterol HDL.

La alimentación debe incluir pocos azúcares y alimentos refinados (la pasta, el arroz y el pan, mejor integrales), ser moderada en alcohol (el resveratrol y los polifenoles del vino son potentes antioxidantes y alcalinizantes) y rica en vitamina E y alimentos ricos en metionina y azufre, pues mejoran el colesterol HDL y son necesarios para los procesos de depuración, metilación y peroxidación del cuerpo, los cuales si se alteran producen un aumento de la homocisteína.

• BAJAR LA HOMOCISTEÍNA

La homocisteína es un aminoácido azufrado que aumenta la fracción oxidada del colesterol LDL. Tenerla aumentada resulta mucho más peligroso para el sistema cardiovascular que el aumento de colesterol en sí mismo. Existen diversos preparados comercializados para regular la homocisteína, como *Homocysteine modulator* (de Solgar) y *Homocysteine complex* (Health Aid).



3. LECITINA DE SOJA

Es uno de los tratamientos naturales más empleados para reducir el colesterol malo a favor del bueno. Las dosis oscilan de 1 a 4 gramos al día, aunque no existe una dosis máxima recomendada.

Precauciones: Está contraindicada en caso de enfermedades estrógeno-dependientes. Sus interacciones potenciales son con la cafeína, la levotiroxina, los inhibidores de la monoaminoxidasa, los anticoagulantes, quimioterápicos como el paclitaxel o inhibidores hormonales como el tamoxifeno.

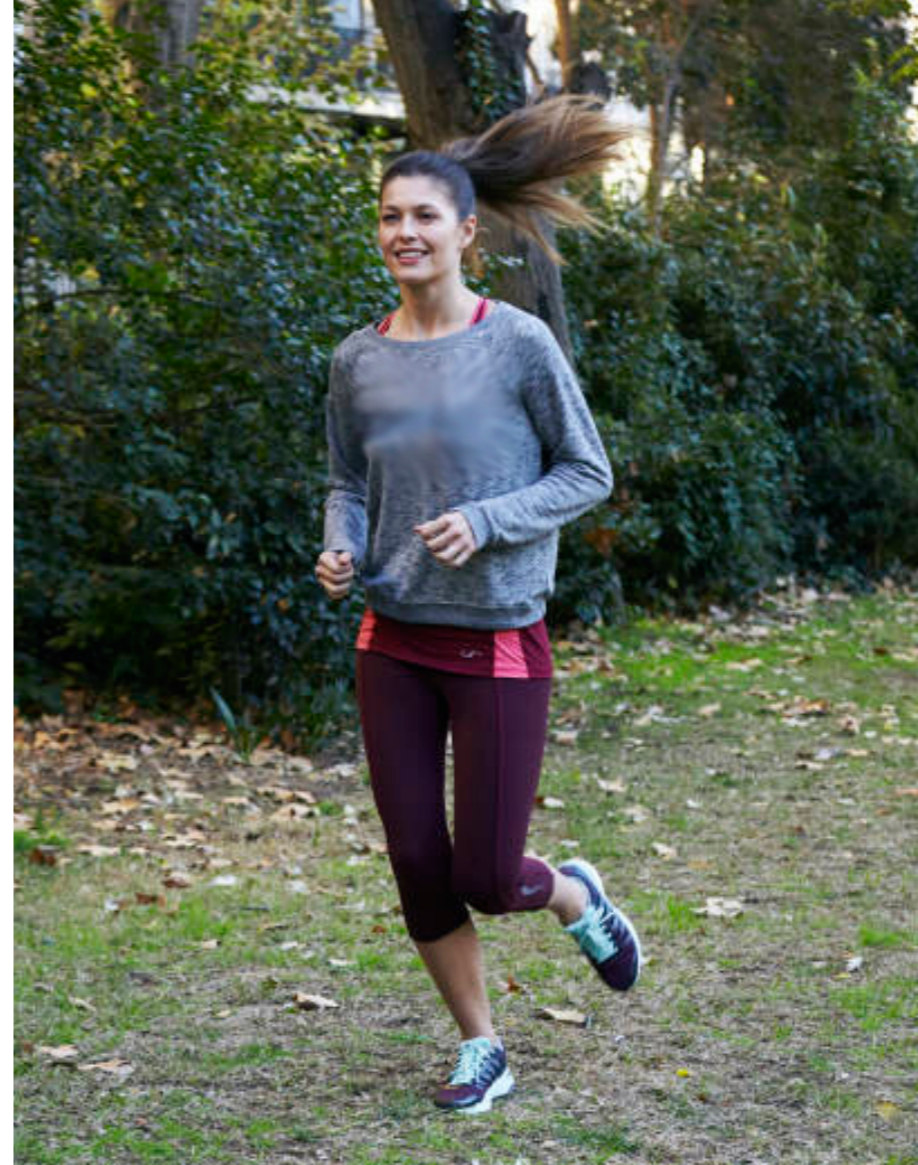
4. ALCACHOFERA

Se usan las hojas secas de la planta (no la alcachofa) en infusión, tintura madre o extracto seco estandarizado (1.800 mg al día, repartidos en tres tomas). La alcachofa promueve la secreción biliar y disminuye el colesterol y los triglicéridos. Si se tienen piedras en la vesícula solo se puede usar bajo supervisión de un profesional de la salud.

5. LEVADURA ROJA DE ARROZ

Ha sido empleada tradicionalmente para el control del colesterol y está demostrado que disminuye el colesterol LDL y los triglicéridos. Se trata del producto del arroz fermentado con la levadura *Monascus purpureus*. El principio activo es el mismo que el de las estatinas –fármacos para el colesterol–, por lo que podría producir similares efectos secundarios (alteraciones musculares, daño hepático), pero en la práctica no sucede así, acaso porque la acción sinérgica entre sus distintas moléculas contrarresta los efectos secundarios que tendrían algunas de forma aislada. Se toman de 1.200 a 2.400 mg en suplemento una o dos veces al día.

Precauciones: Puede interactuar y aumentar la probabilidad de efectos secundarios del alcohol, la ciclosporina, el gemfibrocilo (Lopid), los medicamentos que se metabolizan en el



AGE FOTOSTOCK

El abordaje terapéutico del exceso de colesterol tiene que hacerse siempre desde distintos puntos.

hígado (amiodarona, metotrexate, estatinas...), las estatinas, las plantas que pueden lesionar el hígado (como la borraja), el pomelo y la niacina o vitamina B3. Desde el 1-4-2104, los suplementos en la CE no pueden sobrepasar los 2 mg/kg de citrinina, una micotoxina presente en el género *Monascus* con acción tóxica para el riñón.

6. ALPISTE

Puede incorporarse a la dieta para mejorar las tasas de colesterol y grasas en la sangre. Las semillas se pueden tomar en infusión o añadir a platos como

verduras y ensaladas. Las herboristerías comercializan leche de alpiste y suplementos de su extracto fluido y seco. **Precauciones:** Por su ácido oxálico está contraindicado en caso de insuficiencia renal, cólicos o piedras renales. Por su efecto diurético, en caso de insuficiencia cardíaca solo se tomará bajo control médico. Las semillas contienen elevadas cantidades de fibra insoluble, se desaconseja por ello en enfermedades inflamatorias intestinales (Crohn, diverticulitis, colon irritable...). Puede interactuar con medicamentos antihipertensivos y antidiabéticos.

7. SETAS MAITAKE

La maitake (*Grifola frondosa*) disminuye el acúmulo de grasa, regula el colesterol y los triglicéridos y tiene efecto preventivo y terapéutico en enfermedades del hígado. Se toma en polvo o extracto seco. La dosis varía de 600 mg a 4 gramos al día repartidos en tres tomas.

Otras setas con propiedades reguladoras de las grasas en sangre son: *Auricularia polytricha*, champiñón del sol (*Agaricus blazei murill*), *Cordyceps sinensis*, melena de león (*Hericium erinaceus*), reishi (*Ganoderma lucidum*) y shiitake.

8. HOMEOPATÍA

Los remedios homeopáticos indicados en la regulación del colesterol se deben acompañar de otros tratamientos para ser más efectivos. Se puede tomar uno o varios, según la similitud de los síntomas, un gránulo de cada (todos juntos) debajo de la lengua, tres veces al día.

Cholesterolinum 9 CH es colesterol homeopatizado. Según el principio homeopático, el igual cura al igual.

Calcarea carbonica ostrearium 9 CH en alteraciones del metabolismo de las grasas que se acompañan de exceso de peso, falta de flexibilidad, alternancia de manifestaciones patológicas pero repetitivas en la piel, las mucosas digestivas y las articulaciones (estas empeoran con el frío húmedo).

Lycopodium clavatum 9 CH en alteraciones del metabolismo de las grasas, especialmente si se acompañan de migrañas digestivas, dolores debajo de las costillas flotantes derechas, irritabilidad, malas digestiones y somnolencia.

Sulfur 9 CH. En alteraciones de las grasas en sangre con intolerancia al calor y sudoración, enrojecimiento de los orificios (labios, borde de fosas nasales y párpados...), sensación de quemadura en las zonas inflamadas, picor que empeora con el calor de la cama.