



Retrasar el envejecimiento de un bocado

Llevar una dieta equilibrada es una de esas recomendaciones médicas constantes, que no solo ayudan a conservar un buen estado de salud y físico, sino que también promueven un envejecimiento más pausado y generoso. Sin embargo, el estilo de vida actual del s. XXI acarrea prisas, estrés y automatismos que rara vez contribuyen a comidas nutritivas, saludables y completas. Es por eso que contar con la ayuda de suplementos que complementen la alimentación se alza como una oportunidad para nutrir cuerpo y mente correctamente, y en consecuencia retardar el envejecimiento.

Por *Ruth Margalef Kriesten* y *Miguel Margalef Estece*, FUNDADORA Y ASESOR, RESPECTIVAMENTE, DE BIOGRÜNDL

En el artículo anterior se dio un repaso a aquellas materias activas farmacéuticas que pueden ser encasilladas, con toda propiedad,

como antagonistas de los mecanismos a los que se atribuyen, con mayor probabilidad, la aparición del envejecimiento. En el presente,

en cambio, se expone una serie de principios activos, de no tan fácil clasificación, pero que gozan, asimismo, de reputación en la lucha

contra la vejez. Dicha lista no es, en absoluto, exhaustiva, pero representa una aproximación muy real a los conocimientos y usos actuales.

Aceites poliinsaturados

Los aceites poliinsaturados, es decir, ricos en ácidos grasos esenciales, son materias activas importantísimas en la lucha contra el envejecimiento. Su acción captadora de radicales libres y regeneradora de los tejidos se basa en que dichos ácidos son precursores en la biosíntesis de las prostaglandinas, compuestos cíclicos con potentes propiedades activadoras biológicas que afectan a la membrana y funciones celulares, a los mecanismos de defensa y a los procesos relacionados con la formación y regeneración de los tejidos.

En la actualidad, los aceites insaturados más en boga en los tratamientos anti envejecimiento son los de onagra, borrajas, chía y, muy especialmente, de rosa mosqueta. Este último es el que contiene mayor cantidad de ácidos grasos insaturados; nada menos que hasta un 50% de linoleico (Omega-6) y 35% de linolénico (Omega-3). Se obtiene de las semillas de la rosa mosqueta, un arbusto que se da especialmente en Chile. De los frutos secos, el más rico en Omega-3 es la nuez.

Aceites de pescado

Tienen ácidos grasos de tipo altamente insaturado y de composición química diferente a los contenidos en las grasas animales y vegetales. Son de cadena más larga e insaturada, presentando los ácidos grasos eicosapentaenoico (20 átomos de C y 5 enlaces dobles) y docosahexaenoico (22 átomos de C y 6 enlaces dobles). Dichos



ácidos poseen una alta capacidad para reducir el nivel de lípidos en la sangre, disminuyendo así notablemente, la posibilidad de trastornos de tipo circulatorio que suelen aparecer con la edad.

Jalea real

Es una preparación especial producida por las abejas, que suministrada a una larva, la convierte en reina. Aparte de las evidentes diferencias morfológicas entre una abeja normal y la reina, está el hecho de que ésta alcanza una duración de vida hasta doce veces superior (6 meses y 6 años respectivamente).

Los análisis químicos de la jalea real han demostrado que tiene, además de grandes cantidades de azúcar invertido, un importante contenido en vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, piridoxina, inositol, biotina, ácido cianocobalamina) y del grupo C. Además, se señala, una buena proporción de aminoácidos y compuestos de Fe, K, Na, Cr, Mn y Ni.

Por sí solo, este contenido en materias activas no puede explicar la

acción de la jalea real. Algunos autores afirman que alrededor del 5% de su composición permanece todavía sin identificar; esta parte podría ser, precisamente, la responsable de sus efectos extraordinarios sobre la larva de la abeja.

Ginseng

El uso de esta droga vegetal se remonta a tiempos muy remotos en las culturas asiáticas orientales. Su conocimiento y empleo en Occidente es relativamente reciente. La parte activa es la raíz de la planta *Panax ginseng*, perteneciente a la familia de las Araliaceae, que crece espontáneamente o cultivada, en bosques de montaña en Corea, China, Japón y Rusia. En Norteamérica, existe una variedad menos apreciada, denominada *Panax quinquefolium*. También se está introduciendo como sucedáneo del ginseng, la raíz de la planta de la misma familia, llamada eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*).

Las raíces del ginseng presentan formas características cilindradas con enrollamientos en los extremos.



Tienen un color blanco-amarillento o amarillo-parduzco. Como materias activas principales se señalan los ginsenósidos, que en su parte glucosida están formados por saponinas triterpénicas, con una estructura central correspondiente al ciclopentanoperhidrofenantreno; es decir, como la que presentan las hormonas de tipo sexual; contienen, asimismo, fitoesteroles, vitaminas del grupo B, taninos, un aceite etéreo, cuyos principales componentes son: limoneno, terpineol y citral; además de azúcares y almidones.

El ginseng es una droga con unas propiedades terapéuticas inespecíficas, que no sirve como tratamiento a una determinada dolencia. Lo que sí se ha demostrado, es que aumenta

las defensas del organismo frente a diversas influencias negativas y desfavorables del medio ambiente y, asimismo, frente a una serie muy amplia de dolencias. Estas se deben, esencialmente, a su contenido en ginsenósidos, con acciones estimulantes que se manifiestan en un aumento de la resistencia del organismo a los esfuerzos físicos y mentales.

Levadura de cerveza

Es un compuesto obtenido a partir de células vivas de la levadura, que es la fuente natural más rica en vitaminas, especialmente en las del complejo B, junto con toda una serie de hormonas y factores bióticos poco conocidos, que actúan como activadores metabólicos

y reforzantes de las funciones vitales. Al mismo tiempo que su alto contenido proteico, en forma fácilmente asimilable, la levadura de cerveza contribuye a satisfacer las necesidades proteicas superiores del organismo envejecido. La dosis recomendable de este producto es de 1 a 2 cucharadas diarias.

Polen floral

Consiste en polen de flores puro, aglomerado en forma de bolitas, que las abejas transportan en las patas para su transformación en miel. Está considerado como un “alimento milagro” por su contenido en proteínas, vitaminas, sales minerales, hormonas y factores bióticos. Entre sus acciones, aparte

de su valor nutritivo, están las de tonificar y mejorar el funcionamiento de los diversos órganos del cuerpo, además de normalizar las funciones intestinales. Su administración continuada determina una mejoría general del estado físico, unida a una sensación de euforia, dinamismo y mayor capacidad de trabajo. Aumenta el contenido de glóbulos rojos y de la hemoglobina en la sangre. Al mismo tiempo, actúa sobre el cerebro y las funciones intelectuales vigorizándolas y aliviando los estados de irritabilidad, nerviosismo y los pequeños desequilibrios nerviosos o psíquicos. La dosis normal es de 1 a 3 cucharadas diarias.

Germen de trigo

Es un componente del grano de este cereal que antes se incorporaba a la harina integral, pero que actualmente se desprecia en la molienda para obtener harinas más blancas, y se destina a la alimentación del ganado. Además de un elevado contenido en proteínas (35-45%), en aceite graso altamente insaturado (vitamina F), una elevada proporción de vitaminas liposolubles (entre las cuales destaca la vitamina E, de notable efecto rejuvenecedor), y de sales minerales indispensables (magnesio). Su acción se caracteriza por una mejoría en el aspecto de la piel, una reducción del contenido de colesterol en la sangre y una revitalización del organismo en general. La dosis aconsejable es de 1-3 cucharaditas diarias.

Lecitina de soja

Es un fosfolípido que se encuentra, en gran proporción, en la yema del huevo y en la semilla de la soja. En el hombre, se halla presente en la sangre, músculos, nervios, hígado y cerebro.

Se ha comprobado que la lecitina posee tres propiedades fisiológicas sobre el organismo:

1. Emulsiona las grasas, con lo cual se favorece su absorción y digestión y se simplifica el trabajo del hígado, evitando la acumulación de ellas.
2. Forma parte normal de la célula.
3. Interviene en la estructura y permeabilidad de la membrana de las células.

En el primero de los casos influye sobre el metabolismo de las grasas, y en los otros dos, sobre la división y regeneración de las células, lo cual está directamente relacionado con el envejecimiento prematuro.

La dosis habitual es de una cucharadita al día.

Cloruro magnésico ($MgCl_2 \cdot 2H_2O$) y carbonato magnésico ($MgCO_3$)

Son suplementos minerales de magnesio, procedentes del agua del mar, del que es deficitaria la alimentación actual, a causa de la purificación de la sal marina, de la utilización de harinas cada vez más blancas y del agotamiento del magnesio de los suelos, debido a los cultivos intensivos. Es un elemento mineral indispensable para la vida y la salud, pues se ha comprobado que cataliza la actividad de las enzimas, hormonas y vitaminas necesarias para la vida; estimula las síntesis bioquímicas del organismo; actúa sobre el sistema simpático, frenando la actividad nerviosa; acelera la respiración celular; influye en el equilibrio neuromuscular; forma parte de los dientes y huesos y regula la absorción del calcio y del potasio. Como consecuencia de todo ello, colabora en la renovación y refuerzo

de los tejidos óseo y cartilaginoso, revitalizando el organismo y estimulando su producción de defensas contra las enfermedades. La dosis más aconsejable es de 2 a 4 gramos. El carbonato es más fácil de tomar pues no tiene sabor amargo. El cloruro, en cambio, sí lo tiene, por lo que es más aconsejable en forma de comprimidos.

Hidróxido magnésico $Mg(OH)_2$

Este es el otro derivado del magnesio que presenta propiedades antiácidas y, asimismo, reguladoras del tracto intestinal. A dosis de 2 gramos actúa como laxante y de 4 a 5 gramos como purgante.

Yogur

El yogur es una leche fermentada mediante el microorganismo *Bacillus bulgaricus*. Las bacterias saprofitas del tubo digestivo, muy útiles para facilitar la digestión, con el tiempo son sustituidas por otras patógenas que producen una serie de toxinas, las cuales al ser absorbidas en el intestino, conducen a un progresivo autoenvenenamiento y, con ello, a un acortamiento de la vida. El *Bacillus bulgaris* renueva la flora intestinal y elimina la patógena.

Actualmente, se ofrecen variedades diversas de yogur que presentan propiedades activas y diversas. Así, los desnatados, son bajos en grasa y están destinados a personas cuyo nivel de triglicéridos en suero sea mayor de 150 mg/dL; los enriquecidos con calcio van bien para tratar la osteoporosis; y los que tienen propiedades para el tratamiento de altos niveles de colesterol LDL, superiores a 150 mg/dL en suero. La dosis habitual está entre 1 y 2 unidades al día.

'LA ALIMENTACIÓN ADECUADA ES IMPRESCINDIBLE PARA TENER UNA BUENA SALUD Y PARA ALCANZAR UNA LONGEVIDAD MAYOR, SON ADECUADOS LOS COMPLEMENTOS DIETÉTICOS'



Aloe vera

Es una planta perenne de la familia de las Liliaceae, de hojas lanceoladas, dispuestas alrededor del tronco en forma de roseta. Contiene en su interior un líquido gelatinoso, y por un especial proceso de purificación es posible eliminar un componente amargo e irritante: la aloína.

Presenta múltiples propiedades beneficiosas y contiene muchos componentes activos, entre ellos vitaminas de los grupos A, B, C y E; minerales (Ca, Fe, Zn); aminoácidos y polisacáridos.

Es reconocida su acción depurativa y reguladora del sistema digestivo, al mejorar el tránsito intestinal.

Por otra parte, presenta propiedades calmantes en las pieles irritadas y humectantes sobre las secas y deshidratadas. También, en los tratamientos de la artritis.

¿Son necesarios los complementos alimenticios?

La alimentación adecuada es imprescindible para tener una buena salud. Ahora bien, para alcanzar

una longevidad mayor, resultan muy adecuados unos complementos dietéticos. De ellos se hace un repaso, no exhaustivo pero sí de los más importantes y necesarios. No obstante, antes de tomarlos debe consultarse al farmacéutico, dietista o médico sobre su idoneidad:

1. Complemento antioxidante. Con vitaminas A+C+E y selenio.
Acción: Defensa contra la oxidación celular.
2. Bienestar del estado anímico. Con pétalos de amapola y valeriana.
Acción: Tranquilizante y calmante.
3. Complejo energizante. Con Coenzima Q-10.
Acción: Aumentar el rendimiento corporal.
4. Reparador de cartílagos y huesos. Con vitamina C y condroitinsulfato.
Acción: Reforzamiento de las articulaciones.
5. Apoyo del sistema inmunológico. Con oligoelementos como el Selenio, Manganeso y Cinc.
Acción: Aumentar las defensas frente a enfermedades.
6. Mejorar el aspecto cutáneo y la visión. Con vitaminas A+E.
Acción: Actúa sobre el estado de la piel y de la vista.
7. Conservar la memoria. Con extracto de las hojas del árbol *Ginkgo biloba*.
Acción: Recuperar o conseguir

un buen estado mental y cognitivo.

8. Eliminación de grasas saturadas. Con aceite de pescado rico en ácidos poliinsaturados.
Acción: Bajar los niveles de ácidos grasos saturados.
9. Mantener normales los niveles de azúcar en sangre. Con el oligoelemento Cromo.
Acción: No deja elevar los niveles de azúcar.
10. Ayuda a la musculatura y refuerza el tejido óseo. Con el elemento Magnesio.
Acción: Mantener los músculos y los huesos en buen estado.
11. Regular el sueño. Con melatonina, valeriana y amapola.
Acción: Contra las alteraciones del sueño.
12. Para una buena terapia hepática. Con silimarinas obtenidas del Cardo Mariano.
Acción: Conservar una buena función del hígado o mejorar sus desarreglos.
13. Mejoría del tránsito intestinal. Con jugo de las hojas del Aloe Vera.
Acción: Depurativo y regulador del intestino.
14. Complemento de proteínas y vitaminas B. Con levadura de cerveza.
Acción: Aporta proteínas y complejo vitamínico B.
15. Para bajar los niveles de colesterol en sangre. Con lecitina de soja.



Acción: Se fija sobre el colesterol y ayuda a su eliminación.

- 16.** Desinfectante y protector frente a los microorganismos. Con

tomillo.

Acción: Contiene timol, un potente microbicida.

- 17.** Vasodilatador. Con hojas de olivo.

Acción: Regula la presión sanguínea por su contenido en Oleoeuropeína.

- 18.** Bienestar masculino. Con aceite de semillas de calabaza, rico en fitosteroles.

Acción: Influye sobre la salud de la próstata.

- 19.** Bienestar femenino. Con ácido fólico, selenio y vitamina C.

Acción: Da a la mujer energía, protección y reduce los trastornos propios de la menopausia.

- 20.** Reforzante de ligamentos, tendones, uñas y cabellos. Con Silicio.

Acción: Da a estas partes corporales nuevas energías y fortaleza 🌿

biogründl

imperfect nature

info@biogrundl.es 

biogrundl.es 



UPCYCLING PROJECT

VegCycle

by biogründl

