

NCA: salud mental y emocional

Diferentes estudios sociológicos realizados recientemente en Europa indican claramente que en 2010 se multiplicará el número de afectados por la depresión y el estrés. Se calcula que aumentará un 50% la cantidad de pacientes que buscarán ayuda para paliar el que probablemente será **el mayor motivo de consultas médicas de los próximos tres o cuatro años**. ¿Estamos

preparados los profesionales de la salud para dar respuesta eficaz con terapias naturales a esta próxima demanda de nuestros pacientes? Desde la Nutrición Celular Activa estamos listos para afrontar dicha situación y queremos plantear en este "Informe de la A.F.M.O." estrategias eficaces y al tiempo sencillas para los trastornos mentales y emocionales más comunes.

1. Alimentación y salud mental

“Una persona **con alimentación sana**, que no esté intoxicada con un metabolismo demasiado alto, será **más fácil de ser tratada psíquicamente**, ya que su cerebro funciona mejor. Sus capacidades de pensamiento y de asociación son mejores y aumenta su deseo de curación. Un cambio duradero de la personalidad solo se puede conseguir combinando las terapias físicas y psíquicas, combinando el tratamiento psicológico con una alimentación que favorezca la salud y una vida en armonía con las leyes de la naturaleza”. *Max Bircher Benner*

“El azúcar no es apto para el consumo humano, envenena progresivamente el organismo y se infiltra en el corazón y la mente de las personas. Al menos debería ser obligatorio que los paquetes de azúcar llevaran la siguiente etiqueta: **‘El consumo de este producto puede ser muy perjudicial para la salud’** (...). La única diferencia entre la adicción al azúcar y la adicción a la heroína, es que la primera no precisa jeringuilla, es fácil de adquirir y no se considera antisocial, pero el poder de adicción del azúcar es similar al de la heroína”. *Abraham Hoffer*

- Hoffer afirma que **“la mezcla de grasas saturadas y azúcar es una de las combinaciones de sustancias artificiales que producen reacciones cerebrales”**.

Es más, el consumo excesivo de dulces aumenta el deseo de consumir grasas: es un círculo vicioso y la razón obvia por la que muchas personas son “adictas a los helados”. Ann Kelley (Madison Wisconsin EE.UU.) suministro a ratas durante 15 días una alimentación rica en grasas y azúcares rápidos (tipo Fast-food), observando como resultado cambios a nivel cerebral, en las ratas, idénticos a los provocados por la toma de heroína y morfina. Una comida de estas características provoca la liberación de encefalinas que estimulan la aparición de dopamina (placer) en el núcleo accumbens (centro de motivación y recompensa). Evidentemente quien se alimenta así termina provocando agotamiento de las catecolaminas, y la consecuente irritabilidad, astenia, ansiedad y depresión.

- El **consumo frecuente de alcohol daña el cerebro**, ya que este no es capaz de neutralizarlo, perturbando así las señales de comunicación normales y empeorando la memoria. Esta es una de las razones por las que gusta, porque ayuda “a olvidar” las penas. El alcohol hace que la memoria se vuelva más débil disolviendo los ácidos grasos dentro de las células cerebrales y reemplazando el DHA por un sustituto de peor calidad, el DPA. Además bloquea la conversión de grasas en DHA. Curiosamente el **consumo moderado** de uno o dos vasos de vino tinto de calidad al día tiene un **efecto antioxidante beneficioso**, como demostró hace ya años un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Pública de los Países Bajos.

- **Las bebidas “energéticas”** están siendo cuestionadas reiteradamente por investigaciones realizadas en todo el mundo. No obstante, se siguen vendiendo cantidades ingentes de ellas, por ejemplo, solo en un año se han vendido más de 100 millones de una famosa bebida que “da alas”. Generalmente estas bebidas son una combinación de cafeína, cantidades importantes de azúcar o edulcorantes sintéticos y aditivos químicos, es decir, una auténtica “sinergia” de **alteradores de nuestro sistema nervioso**. Esto sin profundizar en las acusaciones que diferentes organismos han lanzados sobre lo nocivo de algunos de sus aditivos, sospechosamente neuroestimulantes.

- Los trabajos realizados por el Dr. Peter Rogers, psicólogo de la Universidad de Bristol demostraron recientemente lo que ya nos imaginábamos: La razón por la que la gente se siente mejor después de tomar su taza de **café** por la mañana, no es por que el café en si mismo aumente las energías o el rendimiento mental, sino que se encuentran mejor que al despertar al aliviar los síntomas de la abstinencia de la noche. Con otras palabras, es una adicción. La revista *American Journal of Psychiatry* publicó un estudio de investigación sobre 1.500 universitarios, dividiéndolos en cuatro categorías: los que nunca tomaban café, lo que lo tomaban esporádicamente, los que consumían 1-5 tazas al día y los que consumían más de 5 tazas al día. Se encontró que estos dos últimos grupos tenían niveles de ansiedad y depresión más altos que los otros dos grupos, y **los grandes consumidores presentaban la mayor incidencia de problemas médicos relacionados con el estrés, así como un rendimiento académico más bajo**.

2. Los contaminantes químicos

- Una simple calada a un **cigarrillo** contiene un trillón de **oxidantes**, que rápidamente viajan hasta el cerebro. Lleva también unos niveles altos de **cadmio**, metal pesado cuya acumulación va desplazando al zinc. No debemos olvidar que el zinc desempeña funciones cruciales en el desarrollo y el mantenimiento del cerebro, tales como la prevención antioxidante y la síntesis de serotonina.

- El nucleus accumbens (es un pequeño acumulo de células que se encuentra en el cerebro anterior

conectado con las amígdalas y el sistema límbico) es el centro del placer del cerebro y fundamental en el sistema de recompensa porque aquí se encuentra la mayor cantidad de dopamina almacenada y es sensible a otros neurotransmisores de placer como la serotonina y endorfinas. Las **drogas estimulantes adictivas**, como las anfetaminas o la cocaína, logran su efecto placentero cambiando la concentración de dopamina de este cúmulo celular. Algunos fármacos (Ritalin, Dexedrina y el Cylert) aumentan la concentración y potencian la actuación de la dopamina, lo que permite a los pacientes tener mejor concentración en sus actividades, aunque evidentemente no son anodinos. Otras sustancias que estimulan los niveles de dopamina en el nucleus accumbens son la marihuana, el chocolate, la cafeína y la nicotina.

Debemos recordar que, desde la óptica de la micronutrición, los fumadores y todos aquellos que consumen de manera frecuente sustancias adictivas y estimulantes (lo que incluye cafeína y chocolate) deberían de tomar complementos ricos en vitamina C, betacaroteno, grupo B, oligoelementos (especialmente zinc, manganeso, magnesio, calcio, potasio y cobre) y ácidos grasos esenciales.

- Se ha encontrado residuos de **organoclorados y organofosforados (pesticidas)** en personas que no tienen contacto directo con ellos, por lo tanto la ingesta puede ser debida la alimentación. El lindano y otros insecticidas (lociones piojicidas) son vía de contaminación y pueden potenciar otros agentes nocivos. Los organofosforados son muy utilizados y tienen efectos agudos sobre el SNC y periférico, provocando inhibición de la acetilcolinesterasa (20% a 50% se considera intoxicación leve, 50% a 90% se considera moderada y más de 90% grave) en tejido nervioso debido a la acumulación del trasmisor químico acetilcolina en la sinapsis de los órganos efectores. Los efectos considerados moderados o leves sobre el SNC incluyen (en orden de aparición) tensión, ansiedad, intranquilidad, labilidad emocional y vértigo seguido de insomnio, trastorno de sueño, pesadillas, cefaleas, temblor, dificultades en la concentración, memoria y confusión.

- Los **metales pesados** se comportan como auténticos **neurotóxicos**. Por desgracia algunos de ellos son extremadamente comunes en nuestro entorno. Veamos brevemente su origen, su efecto y el nutriente fundamental para protegernos:

TÓXICO	FUENTE	EFEECTO	NOS PROTEGE
PLOMO	Humos de escape	Hiperactividad, agresividad	Vitamina C, zinc
CADMIO	Tabaco	Agresividad, confusión	Vitamina C, zinc
MERCURIO	Pesticidas, empastes dentales	Dolor de cabeza, pérdida de memoria	Selenio
ALUMINIO	Agua, algunos utensilios de cocina	Senilidad, pérdida de memoria	Zinc, magnesio
COBRE	Agua	Ansiedad y fobias	Zinc

- Cada año se añaden más de 200.000 toneladas de aditivos a la alimentación humana, es decir, unos cinco kilos por persona. La tetrazina (E-102) se ha asociado incuestionablemente a muchos casos de hiperactividad infantil. Sin embargo se sigue añadiendo como colorante amarillo a muchos alimentos y bebidas. Uno de los mayores inconvenientes de los aditivos alimentarios es su efecto **quelador de los oligoelementos**. Son tan insidiosos que tienen predilección por situarse en el sitio activos de las enzimas y ocupar el lugar que le corresponde a los oligoelementos, **ralentizando así infinidad de reacciones enzimáticas necesarias para la vida**. La avalancha de aditivos alimentarios es de tal envergadura que ahora mismo no podemos predecir cual será su efecto sobre la población dentro de dos o tres décadas. Indudablemente uno de sus efectos adversos es sobre el sistema nervioso.

3. Alergias, intolerancias y sensibilidades alimentarias

- La mayoría de las alergias a los alimentos se desarrollan como una reacción ante la proteína del alimento y, en particular, la de los que consumimos con mayor frecuencia. A la cabeza de la lista aparece el trigo, cuyo componente alérgeno es la gliadina, proteína muy pegajosa. La relación entre alergia al trigo, autismo y esquizofrenia ha sido estudiada ampliamente en EE.UU. Sin llegar a presentarse alergia, la sensibilidad al gluten también puede provocar dolores de cabeza e inestabilidad mental. El Dr. Jean Seignalet considera que **el trigo se puede comportar como neurotóxico en pacientes sensibles**. No debemos olvidar que el gluten del trigo y la caseína de la leche, mal digeridos y mal asimilados, dan lugar a la aparición de metabolitos intermedio (gliadinomorfina y casomorfina) responsables de

ansiedad, agresividad, etc. En general es conveniente observar la sensibilidad y la reacción que produce en el paciente, si es que la producen, las gramíneas (especialmente trigo y maíz), los lácteos, las naranjas, las levaduras, el marisco, la soja y las solanáceas (tomates, pimientos, patatas y berenjenas). Todos los alimentos que favorezcan la hiperpermeabilidad intestinal “abrirán” el camino al torrente sanguíneo de diferentes sustancias, incluidos péptidos, que podrán comportarse como neurotóxicos.

4. El impacto del estrés continuado en la salud mental

- El estrés continuado (crónico), no el fisiológico (puntual), provoca agotamiento de las glándulas suprarrenales tal como lo hace el consumo de drogas adictivas comentadas anteriormente. En concreto la adrenalina, la noradrenalina y la dopamina se ven inhibidas por el estrés. A la larga esto genera inmunosupresión y mayor vulnerabilidad o fragilidad frente a potenciales agentes nocivos (virus, bacterias, células mutadas, etc).
- De manera habitual la persona estresada puede experimentar problemas digestivos, fatiga, insomnio, contracturas musculares en cuello y espaldas, pérdida de apetito o exceso de hambre (comer con ansiedad), bruxismo (acción de contraer las mandíbulas y sonar los dientes al dormir), ansiedad, pesimismo, irritabilidad, respiración acelerada y profunda, taquicardias, vasoconstricción, etc.
- El vínculo entre estrés durante el día y la falta del sueño en la noche está bien establecido, pero los científicos todavía están investigando las formas exactas en que el estrés afecta el sueño. Parece ser que el estrés podría interrumpir los ritmos naturales

del Sistema Nervioso del cuerpo durante varias etapas del sueño, según un estudio de la Universidad de Pittisburgh en la revista Psychosomatic Medicine. Los investigadores monitorizaron los índices cardiacos de 59 estudiantes graduados saludables mientras dormían y detectaron variaciones en frecuencias cardiacas significativas entre los estudiantes estresados y no estresados mientras dormían. El grupo estresado tuvo cambios en los patrones de frecuencia cardiaca durante el REM, o sueño con movimiento ocular rápido la fase del sueño cuando ocurren los sueños y sueño no REM. Los patrones de variabilidad de frecuencia cardiaca detectados en los estudiantes estresados fueron similares a los vistos en personas con insomnio, según afirmo el estudio, lo que sugiere patrones similares de interrupción del Sistema Nervioso.

5. Los factores psicológicos

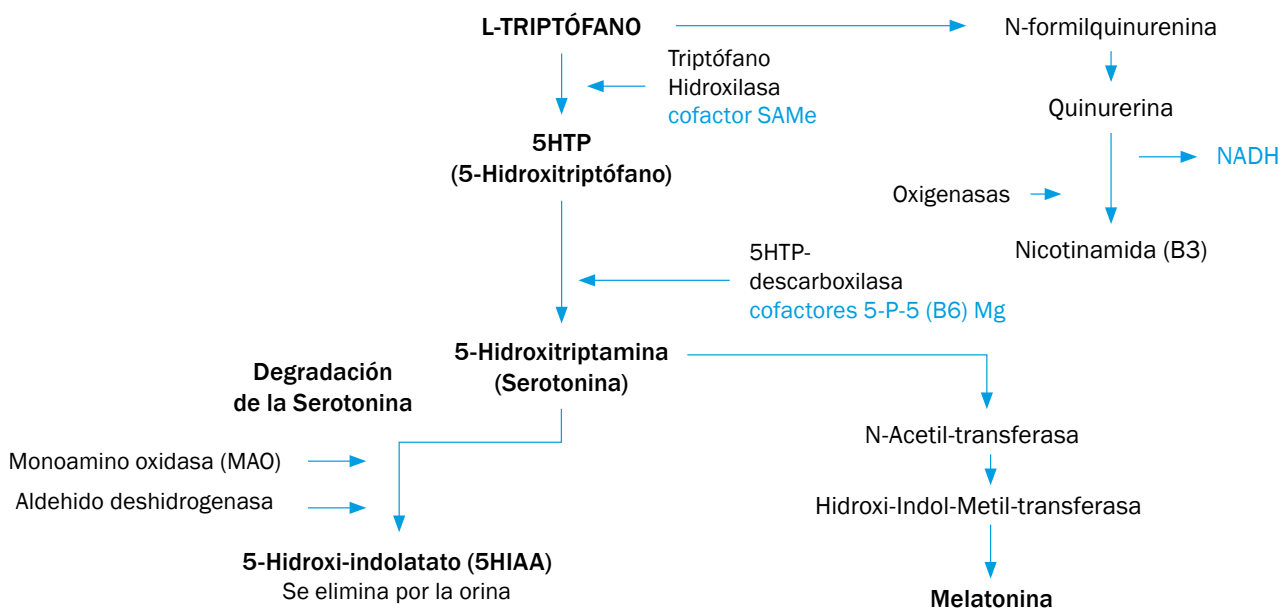
No es el objetivo de este trabajo abordar los factores psicológicos con el detenimiento que se merecen. Damos por sentado que deben ser valorados con precisión por el profesional de la salud y tratados con la psicoterapia que corresponda. La Psicología Humanista, la PNL (Programación Neurolinguistica), la Sofrología y otras, han demostrado ser un buen aliado de la NCA.

Estrategias de la Nutrición Celular Activa para la salud mental y emocional

TRIPTÓFANO Y VITAMINAS DEL GRUPO B

El tratamiento más habitual para tratar la ansiedad generalizada es la *Paroxetina clorhidrato*, que es un inhibidor de la recaptación de serotonina. Debemos recordar un concepto básico: para **augmentar los niveles de serotonina** disponemos básicamente de dos métodos, aportando precursores de esta como el **L-Triptófano** o el metabolito intermedio entre ambos el 5HTP, o bien inhibiendo su recaptación, es decir, impidiendo que sea reutilizado por las neuronas con otros fines y así su disponibilidad sea mayor. En la N.C.A. utilizamos el L-TRIPTÓFANO como precursor de la serotonina, **junto con los cofactores y catalizadores** correspondientes para mejorar la ruta metabólica específica. No debemos olvidar que el Triptófano es un aminoácido frágil, una cocción prolongada o un calor muy intenso lo destruye. Por otro lado, las reservas de Triptófano a nivel hepático son pequeñas y es fácil encontrarnos con que el aporte diario sea inferior a las necesidades, especialmente en pacientes con tendencia depresiva (ver Esquema 1).

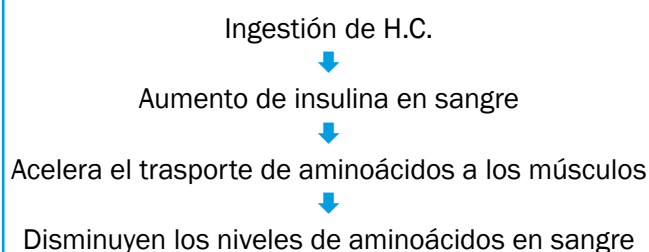
- Ruta metabólica del triptófano y su conversión en serotonina (esquema 1) -



La enzima HIDROXILASA pertenece al grupo de las oxido-reductasas.
 La enzima DESCARBOXILASA pertenece al grupo de las liasas.
 En la Descarboxilación de aminoácidos aromáticos el HÍGADO desempeña un papel vital.

- **Niacinamida o Ácido nicotínico (B3).** Es un hecho bioquímico que de un 2 – 30% del triptófano se transforma en Niacina, por lo que si suministramos B3 como suplemento lograremos un ahorro de triptófano. No debemos olvidar que la niacina es también cofactor en el metabolismo de la adrenalina, noradrenalina y dopamina, neurotransmisores que siempre se ven mermados cuando existe estrés (ver Esquema 1).
- **Piridoxal-5-Fosfato (B6) y Magnesio.** Para que el 5HTP se convierta en Hidroxitriptamina (serotonina) debe producirse una descarboxilación, que estará a cargo de P-5-P (Piridoxal-5-Fosfato) y su cofactor enzimático, el Magnesio (ver Esquema 1).
- **Grupo B.** En la activación metabólica relacionada con el estrés hay un sobreconsumo de vitaminas del grupo B. Sin olvidar que las vitaminas B1 y B9 también resultan vitales como cofactores de los neurotransmisores (Acetilcolina, GABA), lo cierto es que un suplemento rico en vitaminas del grupo B modula la transmisión del influjo nervioso, disminuyendo los efectos del estrés y reiniciando la dinámica celular. Es un hecho interesante que Pacientes psiquiátricos recién ingresados presentaban bajos niveles de vitamina B1.
- Es importante valorar las interacciones de ciertos aminoácidos con el Triptófano y aplicar este conocimiento “en la cocina”, como podemos ver en el siguiente gráfico:

Los hidratos de carbono condicionan los niveles de aminoácidos en plasma:



La insulina no afecta por igual a todos los aminoácidos, presentando un efecto máximo sobre los aminoácidos de cadena ramificada (valina, leucina e isoleucina) y mínimo para el triptófano. Estos aminoácidos son precisamente la competencia más directa del triptófano para pasar la barrera hematoencefálica. Razón por la cual es muy recomendable que la cena sea prioritariamente de glúcidos de calidad para suministrar una ventaja importante al triptófano en su competencia por llegar a la membrana neuronal.

MAGNESIO Y OLIGOELEMENTOS

Podemos considerar al magnesio como un nutriente principal tanto en las recomendaciones para la **Depresión**, como en las recomendaciones para el **estrés**. El magnesio:

- Interviene en la actividad neuromuscular, modulando la actividad y el estado de tensión muscular (típica del estrés).
- Modera la secreción de adrenalina y, por tanto, evita el agotamiento típico asociado al estrés.
- Interviene, como comenté, en el metabolismo del triptófano, favoreciendo su conversión en serotonina.
- Participa en el equilibrio ácido-básico. El control de la acidosis metabólica es vital para evitar “la fuga” de minerales alcalinos y oligoelementos, que a su vez son imprescindibles para mantener en buen estado el Sistema Nervioso.

Se ha observado que un aporte de magnesio en forma de **glicerofosfato** resulta especialmente biodisponible.

Si queremos utilizar el magnesio en cuadros de estrés e hiperactividad nerviosa, es conveniente asociarlo al zinc, cobre y manganeso, para evitar la oxidación celular asociada. Sin embargo, si lo que queremos es utilizarlo para casos de depresión, es recomendable asociarlo al cromo, dado que se ha observado que la mayoría de los pacientes depresivos también presentan alteraciones en la glucemia y, en muchos casos, pulsiones azucaradas.

TAURINA, TIROSINA Y METIONINA

La **taurina** es un **neuromodulador calmante**, que modula la hiperexcitabilidad neuronal al estabilizar la membrana. Además es inhibidor dopaminérgico central, por lo que favorece la regulación del sueño y la memoria. La taurina actúa en **sinergia con el magnesio** al evitar el agotamiento suprarrenal típico del estrés. Es interesante recordar que la taurina no tiene efecto euforizante que favorece el nerviosismo, sino que el efecto es justamente el contrario. Probablemente, las bebidas energéticas que contienen taurina provocan este efecto debido a los aditivos que contienen.

La **tirosina** es un aminoácido derivado de la fenilalanina y un **precursor de la dopamina y la noradrenalina**, dos catecolaminas vinculadas directamente con el buen estado de ánimo. Es un

hecho claramente establecido que cuando estamos sometidos a estrés continuado la síntesis de las catecolaminas aumenta notablemente, agotándose así las reservas de tirosina y produciéndose así la típica bajada de tono vital y la concentración. La suplementación con tirosina resulta de mayor interés cuando va asociada a la taurina y a las vitaminas cofactores, especialmente la B3.

La **metionina** junto con las vitaminas B9 y B12 favorecen la **síntesis de la S-Adenosil-Metionina**, auténtica “llave maestra” de la **actividad de los neurotransmisores**, mejorando la comunicación intercelular y la actividad de la serotonina, la dopamina y la norepinefrina, especialmente. No hay que olvidar que el SAME es el cofactor principal en la síntesis de 5-Hidroxi-Triptófano a partir del triptófano (ver Esquema 1).

En 1990 se realizó un estudio con veinte pacientes escandinavos que padecían depresión. Se les suministró SAME. Con nueve de ellos se consiguieron excelentes resultados. En 1994 otro estudio comparó la SAME con los antidepresivos desipramina en 26 pacientes. Al cabo de cuatro semanas, el 62% de los pacientes que tomaban SAME y el 50% de los que tomaban desipramina habían mejorado. Otro hecho significativo de este estudio fue que en ambos grupos de pacientes mejorados se encontraron aumentos medibles de SAME en sangre, lo que hace pensar que el SAME guarda alguna relación con el proceso etiológico de la depresión o de ciertos tipos de depresión (R. Firshein 1998).

INOSITOL

Está presente en los fosfolípidos membranares, comportándose como **un segundo mensajero en la comunicación neuronal**. Es un importante agente lipotrópico, muy abundante en el cerebro, la médula espinal y la mielina.

El Dr. C. Pfeiffer, del Brain Bio Center de New Jersey, en su tratamiento de los esquizofrénicos con inositol, llegó a la conclusión de que tiene un efecto ansiolítico semejante a las benzodiazepinas y el meprobamato. Según su teoría la ansiedad, la irritabilidad y la hiperactividad pueden estar causadas por un déficit de inositol o bien por un bloqueo de su metabolismo. El Dr. Pfeiffer lo recomienda por su **acción ansiolítica**.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 Y OMEGA 6

Los ácidos grasos poliinsaturados son los principales constituyentes de los fosfolípidos membranares. En especial a nivel neuronal el DHA, derivado del ácido Alfa-Linolénico, es el protagonista principal. Varios estudios han demostrado que un déficit en DHA es habitual en los pacientes depresivos y con trastornos del sueño. Los investigadores J.R. Hibbeln y N. Salem, en su libro “Ácidos Grasos Poliinsaturados en la dieta para la depresión”, razonan sobre la conveniencia de utilizar Ácidos Grasos Omega-3 en estos casos, por la función que desempeñan en la composición de las membranas celulares. Una interferencia en la estructura o función membranaria interfiere en la capacidad de la célula para controlar su medio interno. El estado óptimo de las membranas celulares del cerebro, incluyendo su fluidez, es vital para la síntesis de los neurotransmisores, para las transmisiones de señales y para la actividad de la monoamina oxidasa, enzima que degrada la serotonina.

Por otro lado, las Prostaglandina PGE1 parecen tener un efecto calmante en pacientes con compulsiones, especialmente por el alcohol, por lo que aunque los ácidos grasos omega-3 deben formar parte de toda estrategia de regulación de las distonías neurovegetativas, no debemos olvidarnos de que los precursores de la PGE1 (Omega-6) puede resultar de interés en ciertos casos, como luego expondré en el cuadro de aplicación práctica.

Finalmente, es conveniente señalar un aspecto importante en el uso de los Omega-3 a nivel terapéutico. Hoy en día es posible suministrar perlas de Omega-3 con las cantidades de EPA y DHA que queramos, casi “a la carta”, debido a los sistemas de extracción, destilado y concentrado al que se someten dichos aceites. Sin embargo, en la mayoría de los casos es mejor suministrar los omega-3 tal como la naturaleza los suministra, asegurándonos de algunas premisas que debe cumplir: que sea de especies pequeñas (sardina, anchoa, arenque, caballa...), que tenga un índice de peroxidación igual o menor a 6 (esto garantiza su pureza y que está libre de oxígeno la perla) y que pase estrictos controles de calidad para garantizar que no contienen metales pesados.

FITOTERAPIA

Ballota nigra

Ha sido tradicionalmente utilizada por médicos especialistas en fitoterapia en el sur de Francia

con el objetivo de atenuar las angustias, el nerviosismo y facilitar el sueño de calidad. Es muy recomendable su uso en aquellas personas con tendencia a la hiperactividad del sistema nervioso.

Hypericum perforatum

Se trata de una de las plantas más utilizadas en fitoterapia desde hace siglos. Más de 30 estudios clínicos realizados en Alemania demuestran sin lugar a dudas su efecto beneficioso en los trastornos del humor, mejorando los ritmos biológicos que influyen en las alteraciones del sistema nervioso. Tradicionalmente se ha utilizado en niños hiperactivos, depresión leve o moderada y trastornos del sueño, incluidos los miedos nocturnos asociados a la enuresis nocturna. Solo es necesaria alguna precaución cuando se toman dosis elevadas, como la fotosensibilidad o que reduce la eficacia de los anticonceptivos orales. Si el paciente toma IRS el médico debe monitorizar su toma.

Melisa officinalis

Es bien conocida la actividad relajante de la melisa. Ayuda a regular los estados de ansiedad, nerviosismo e irritabilidad, siendo utilizada comúnmente en las depresiones estacionales. Presenta otras propiedades, gracias a sus efectos antiespasmódicos, a nivel digestivo, favoreciendo en muchos casos los insomnios que tienen este factor en su origen.

Crataegus oxyacantha

Además de ser un excelente regulador de la presión arterial, ayuda en los estados de nerviosismo, limitando las sensaciones de angustia típicas de los estados depresivos.

Eleutherococcus senticosus

Los eleuterósidos presentes en el eleuterococo son los responsables de sus propiedades adaptógenas y tónicas. Es un estimulante del sistema nervioso central, de las glándulas suprarrenales y del sistema inmunitario. Todas estas razones le confieren un interés terapéutico especialmente cuando el individuo está sometido a sobreesfuerzo y estrés. Como todo adaptógeno que se precie, el eleuterococo es un fortificante general del organismo que puede ser utilizado en cuadros de astenia, decaimiento, inmunosupresión y en aquellos pacientes hipotónicos y deprimidos.

***Ilex paraguariensis* (Mate)**

La yerba mate ha sido utilizada y consumida diariamente por poblaciones de Sudamérica

(Argentina, Chile, Paraguay, Uruguay, etc) en forma de te. Sus efectos estimulantes son bien conocidos y, aunque sus niveles de cafeína son reducidos, es un estimulante que favorece el estado de alerta y las capacidades cognitivas, sin provocar nerviosismo. Las hojas del mate contienen minerales y vitaminas B y C. Puede ser recomendable en situaciones de cansancio físico y/o psíquico, aunque es preferible no usarlo en estados de hiperactividad nerviosa.

***Panax ginseng* (Rojo coreano)**

Son miles los estudios científicos realizados sobre esta planta, particularmente sobre sus raíces. Buena parte de sus probados efectos terapéuticos se deben a los ginsenosidos que contiene, además de vitaminas, polisacáridos, esteroides y aminoácidos. Al estimular las defensas naturales del organismo resulta especialmente interesante en la fatiga y los cuadros de inmunosupresión.

Tiene efectos neuroestimulantes del GABA y la dopamina. El ginseng rojo coreano es, además, una excelente manera de compensar el agotamiento suprarrenal típico de los pacientes sometidos a sobreesfuerzo físico continuado.

OLIGOELEMENTOS EN SINERGIA

No debemos olvidar que la presencia de oligoelementos en los preparados fitoterapéuticos presenta una mayor garantía de eficacia, ya que a la actividad de los principios activos presentes en las fórmulas sumamos la actividad reguladora a nivel enzimático de ciertos oligoelementos, algunos de ellos imprescindibles en cientos de reacciones relacionadas con el sistema nervioso (cobalto, magnesio, manganeso, zinc, litio, etc).

APARATO DIGESTIVO Y SALUD MENTAL

El 95% de la serotonina del cuerpo no se encuentra en el cerebro sino ¡en el intestino!. Sabemos que el sistema digestivo contiene 100 millones de neuronas y que produce la misma cantidad de neurotransmisores que el cerebro. Se pudiera decir que “nuestro segundo cerebro está en el intestino”. De hecho, en cuanto comemos, el intestino envía señales al cerebro. Esto explica el por qué cuando nos alimentamos de manera correcta podemos sentirnos mucho mejor de ánimo y que cuando la alimentación es inadecuada podemos terminar desarrollando ansiedad y/o depresión. No hay que olvidar que la Descarboxilación de aminoácidos

aromáticos, fundamental para la metabolización de serotonina y catecolaminas depende en gran medida de las funciones enzimáticas hepáticas. Quienes llevamos años utilizando la corrección alimentaria en pacientes con depresión no tenemos dudas de la relación comentada. En mi caso es habitual que a pacientes con depresión o ansiedad les recomiende, junto con la dieta, mejorar el ecosistema gastrointestinal y/o las funciones hepáticas. En el cuadro de aplicación práctica veremos cómo hacerlo.

Felipe Hernández
 Director y Profesor del Instituto
 de Nutrición Celular Activa
 San Sebastián - Guipúzcoa

Bibliografía

- Hernández Ramos, Felipe "Comer Si da la Felicidad". RBA-Integral, 2009.
- Hernández Ramos, Felipe "Antienvejecimiento con Nutrición Ortomolecular". RBA-Integral, 2007.
- Harvey, Dr. M. Ross. "Vencer la depresión", 1996.
- Hibbeln, J.R. y Salem, N. Ácidos grasos poliinsaturados en la dieta para la depresión, 1995.
- Holford, Patrick. Nutrición óptima para la mente. Ediciones Robinbook, S.L. Barcelona, 2005.
- Lyn Marshall, La Cura del Stress. Robin Book, 2002.
- Dr Joseph LEVY « Revolution silencieuse de la medecine » : "La dietétique du cerveau de l'intelligence et du plaisir" Dr. Jean Marie Bourre, 1991.
- BLOCH-JANIN F; Les acides gras oméga 3 agissent sur le développement cérébral ; Le quotidien du médecin N°6272 - 27/04/98.

- Cuadro de aplicación práctica en las distonías -

VECTI-SEREN: L-Triptófano, L-Metionina, Inositol, Magnesio, Cromo, Vitamina B3, B6, B9, B12
 2 cápsulas 15 minutos antes del desayuno y de la merienda

ERGY-3: Aceite de anchoas y sardinas salvajes
 EPA: 90 mg / DHA: 60 mg
 2 perlas con el desayuno y con la comida
 Opcional:
BILEINA: Aceite de Onagra de calidad (si existen compulsiones, especialmente en alcoholismo)

ERGYSTRESS: L-Taurina, L-Tirosina, Magnesio, Zinc, Cobre, Vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9
 2 cápsulas con el desayuno y la comida

DISTONÍA - HIPOTONÍA
 Cuadro: Asténico-depresivo
 Fisiología: Hipoactividad
 Personalidad: Melancólica
 Sentimiento: Desesperanza
 S.N. Parasimpático alto
 Fragilidad colon: descendente (putrefacción)

DISTONÍA - HIPERTONÍA
 Cuadro: Estrés-ansiedad
 Fisiología: Hiperactividad
 Personalidad: Emprendedora
 Sentimiento: Angustia/Miedo
 S.N. Simpático alto
 Fragilidad colon: ascendente (fermentación)

**EQUILIBRIO
 NEUROVEGETATIVO**

OLIGOVIOL N

Síntomas: sujeto a adicciones (tabaco, alcohol, bulimia), pulsiones azucaradas (al final de la tarde inicio de la noche), dificultades para conciliar el sueño

Síntomas: fatiga física / psicológica, pérdida de motivación, dificultades de concentración, sueño agitado

Ayuda digestiva según tendencia

ERGYTONYL - Fitomineral
 Eleuterococo, Ginseng rojo, Mate, Oligoelementos
 10 ml. (1 tapón) en ayunas y a media tarde.

ERGYPROTECT: Inulina, fibra, arcilla, matricaria, glutamina, polifenoles, curcumina
ERYGLASE: proteasas, amilasas, lipasas, celulasas

ERGYPHILUS Plus: L.Rhamnosus GG, L.Casei, L. Acidophilus, B. Bífidos
ERYTAURINA: Taurina, metionina, glutation, zinc, selenio, vitamina B6, B9

ERGYCALM - Fitomineral
 Espino Blanco, Ballota, Melisa, Hipérico, Oligoelementos
 10 ml. (1 tapón) 2-3 veces al día, antes de comidas.