



todoSalud®

Boletín TodoSalud nº 11 • Ejemplar gratuito

Una bacteria peligrosa: Helicobacter Pylori

El Helicobacter Pylori es una bacteria con forma espiral, característica morfológica de la cual proviene su nombre. Esta bacteria vive únicamente en el estómago humano, siendo el único organismo conocido que puede subsistir en un medio tan ácido.

El Helicobacter y las úlceras pépticas

La bacteria Helicobacter Pylori, además de generar deficiencias en la absorción de nutrientes, ha sido identificada como el principal causante de las **úlceras pépticas**.

Se estima que dos tercios de la población mundial está afectada por Helicobacter Pylori.

Una úlcera péptica es una llaga en la mucosa que recubre el estómago o el duodeno, que es la primera parte del intestino delgado.

Las úlceras pépticas causadas por Helicobacter Pylori se producen porque la bacteria genera una serie de sustancias para protegerse de los ácidos del estómago que producen el daño en éste.

Síntomas de Helicobacter Pylori

Se estima que dos tercios de la población mundial está afectada por Helicobacter Pylori.

Aunque su presencia en algunos pacientes es asintomática, en otros suele causar:

- Dolor o ardor de estómago, que se presenta cuando éste está vacío (entre comidas o durante la noche).

- Pérdida de peso o falta de apetito.
- Hinchazón, náuseas y vómitos.

Tratamiento del Helicobacter Pylori

Para tratar la infección por esta bacteria, suelen emplearse antibióticos combinados con un inhibidor de bomba de protones, como el omeprazol, por un periodo de 10 días.

Sin embargo, algunos estudios demuestran que sustancias naturales como el **aceite esencial de orégano**, que contienen carvacrol y timol, tienen una potente actividad antibacteriana frente al Helicobacter ⁽¹⁾⁽²⁾.

Prevención

Para prevenir su reaparición, los especialistas suelen aconsejar:

- Lavarse las manos después de usar el baño y antes de comer.
- Ingerir alimentos preparados adecuadamente.
- Beber agua de fuentes limpias y seguras.

Por otra parte, un estudio publicado en 2009 desvela que el té verde puede prevenir la inflamación producida por el Helicobacter ⁽³⁾⁽⁴⁾.

(1) Chun, S. S., D. A. Vattem, Y.-T. Lin, and K. Shetty. 2005. Phenolic antioxidants from clonal oregano (*Origanum vulgare*) with antimicrobial activity against *Helicobacter pylori*. *Process Biochem.* 40:809-816.

(2) Inhibition of *Helicobacter pylori* and Associated Urease by Oregano and Cranberry Phytochemical Synergies. Y. T. Lin, Y. I. Kwon, R. G. Labbe, and K. Shetty.

(3) Green tea inhibits *Helicobacter* growth in vivo and in vitro. *International journal of antimicrobial agents.*

(4) Phytochemicals: mighty but ignored weapons against *Helicobacter pylori* infection. *Journal of digestive diseases* 9 (3): pp. 129-139. 2008. doi:10.1111/j.1751-2980.2008.00334.x. PMID 18956590.



Helicobacter Pylori

Una bacteria peligrosa

[PORTADA]



Reforzar las defensas de cara al invierno.

[PAG • 2]



La Maca. Una raíz muy potente.

[PAG • 4]

EDITA: INSTITUTO BIOLÓGICO DE LA SALUD®
MÉDICO EXPERTO: Dr. Domingo Pérez León
Impreso en papel libre de cloro

Reforzar las defensas de cara al invierno



Con la llegada del invierno y los cambios de temperatura, somos más propensos a padecer infecciones y resfriados. Unos hábitos saludables y una prevención adecuada, son vitales en esta época.

Nuestro sistema inmunitario está formado por células (leucocitos), tejidos y órganos que actúan de forma conjunta para proteger nuestro cuerpo de los microorganismos patógenos y las sustancias nocivas que pueden poner en riesgo nuestra salud.

Cuando se produce una infección, nuestro sistema inmunológico se pone en marcha para identificar y eliminar a los agentes causantes de la misma: virus, hongos o bacterias.

El sistema inmunitario se ve debilitado en aquellas ocasiones en las que tiene que

hacer frente a muchos ataques externos de forma simultánea, como ocurre en los cambios de estación, especialmente en invierno. No es sólo por el frío, sino más bien por los cambios bruscos de temperatura a los que exponemos a nuestro cuerpo en este periodo.

Por otro lado, ante el abuso de antibióticos, nuestro sistema inmune pierde efectividad porque éstos acaban afectando a la flora intestinal.

Las bacterias se vuelven muy resistentes a los antibióticos y hay que cambiar de antibiótico o aumentar la dosis. Esto provoca un ataque a nuestra flora intestinal, por lo que más debilitamos nuestro sistema

inmunitario, entrando en un círculo vicioso del que cuesta mucho salir. De ahí que la prevención sea tan vital para reforzar nuestras defensas.

La alimentación y el sistema inmune

Una alimentación inadecuada puede contribuir a debilitar nuestras defensas. Un **déficit de vitaminas y minerales puede causar fallos defensivos en nuestro organismo** y propiciar la aparición de enfermedades.

Una alimentación variada y completa es vital para mantener nuestras defensas

Entre las principales vitaminas que deben estar en nuestra mesa en estas fechas podemos citar:

- **Vitamina B.**
- **Vitamina A.**
- **Vitamina C.**

Así como los minerales, especialmente:

- **Cobre.**
- **Hierro.**
- **Zinc.**
- **Selenio**

Para garantizar un correcto aporte de estos elementos, lo ideal es llevar una dieta variada y equilibrada, basada en alimentos de temporada y, a ser posible, de cultivo ecológico.

Algunos alimentos, como el **polen** o la **jalea real**, son especialmente ricos en vitaminas y minerales, por lo que podemos tomarlos como complemento de nuestra alimentación de cara a fortalecer nuestras defensas.

Las pautas de sueño

Dormir es una actividad fundamental para que nuestro organismo pueda reparar los daños celulares sufridos durante el día. El sistema inmune también necesita del descanso nocturno para recuperarse.

Por tanto, si no queremos comprometer nuestro sistema inmunitario durante el periodo invernal, es necesario que tengamos

unas correctas pautas de sueño, evitando trasnochar y **durmiendo entre 6 y 8 horas diarias.**

Unas inadecuadas pautas de sueño pueden comprometer nuestro sistema inmune.

Naturopatía y sistema inmunitario

La naturaleza nos brinda algunas plantas y alimentos que pueden ayudarnos a combatir la bajada de defensas del periodo invernal:

- **Reishi.**
- **Maca.**
- **Propóleo.**
- **Polen.**
- **Jalea real.**
- **Ajo.**
- **Uña de gato.**
- **Equinácea.**

Otras pueden ayudar a paliar los síntomas de los resfriados y gripes, tan frecuentes

en esta época:

- Los llamados **antibióticos naturales: equinácea, astrágalo, regaliz, orégano español**, etc.
- Para activar la sudoración y la actividad de los riñones en **procesos febriles**, la **tila**, la **cola de caballo**, el **jengibre** o el **tomillo** pueden resultar valiosos aliados.
- Para paliar los **dolores de garganta**, el **propóleo** puede resultar de gran ayuda.

Sistema inmunitario y emociones

Nuestras emociones y procesos mentales tienen su reflejo en nuestro sistema inmune. Se ha comprobado que las terminaciones nerviosas están fisiológicamente conectadas a los leucocitos, las células del sistema inmunológico.

De este modo, mantener una actitud positiva puede contribuir a mantener nuestras defensas en buen estado.

Fuente: Dr. Domingo Pérez León
www.intitutobiologico.com

COMPLEMENTOS RECOMENDADOS PARA EL PERIODO INVERNAL Y AYUDAR A LAS DEFENSAS



Maca Bio



Própolis Bio



Propóleo con Tomillo



Apigran (perlas y fresca) Jalea Real



Munogran Stop Complex



B+C Complex



Vitagran C Forte

- » **Maca Bio:** estimulante del sistema inmune y tónico general.
- » **Própolis Bio:** propóleo de cultivo ecológico.
- » **Propóleo + Tomillo Forte:** antiséptico natural.
- » **Apigran (perlas y fresca):** jalea real.

- » **Munogran Stop Complex:** ayuda a reforzar las defensas.
- » **B+C Complex:** complejo de vitaminas B y C.
- » **Vitagran C Forte:** vitamina C (forma L) y bioflavonoides.



Consulta de Medicina Natural

Atendida en Directo por el **Dr. Domingo Pérez León**

Consulte sus diales a través de las webs

¡ Escucha la radio online o descarga los programas por internet !

((•))
inter
R A D I O

Vivir en Salud

www.intereconomia.com/oir-radio-inter
De lunes a jueves de 19:00 a 20:00 h.
Sábados de 9:30 a 11:00 h.



La Maca

Una raíz muy potente

La Maca (*Lepidium meyenii*) es una valiosa raíz, utilizada como alimento y como remedio natural desde los tiempos de los Incas.

Poderoso reconstituyente, tanto físico como mental, la Maca era utilizada por los pueblos Incas, quienes la consumían antes de la batalla para aumentar la resistencia física de sus soldados.

Afrodisíaca y estimulante de la fertilidad

Entre sus usos tradicionales destaca sobre todo como potenciador de la fertilidad y por sus cualidades afrodisíacas. Los componentes activos responsables de estos efectos son las macamidas o alcaloides de la maca, que regulan los niveles hormonales y aumentan la energía.

Una aliada durante la menopausia

Durante la menopausia, las mujeres experimentan una serie de cambios hormonales que pueden tener efectos secundarios desagradables, como los sofocos y el descenso de la libido.

Dados los efectos revitalizantes y remineralizantes de la Maca, ésta puede ser de gran ayuda durante esta etapa. Además, sus fitoesteroles naturales pueden ayudar a tratar los sofocos y su gran contenido en Calcio (220 mg/g) puede contribuir a prevenir la osteoporosis.

Reconstituyente y energética

La Maca es un alimento altamente nutritivo y energético, que además posee sustancias estimulantes y reguladoras del organismo y es rica en minerales como el Hierro, Calcio, Yodo o Zinc.

Estimulante inmunitario

La actividad de las macamidas, confieren a la Maca propiedades inmunoregulatoras, por lo que puede ser de gran ayuda para prevenir resfriados y en épocas de nerviosismo y estrés.

Actualmente en el mercado se puede encontrar Maca en diferentes presentaciones. Las variedades de cultivo ecológico ofrecen garantía de pureza y calidad.

BIBLIOGRAFÍA

Gonzales, G. F., Cordova, A., Gonzales, C., Chung, A., Vega, K., and Villena, A. *Lepidium meyenii* (Maca) improved semen parameters in adult men. *Asian J Androl* 2001; 3: 301-303.

Gonzales GF, Córdova A, Vega K, Chung A, Villena A, Ganez C, Castillo S. Effect of *Lepidium meyenii* (MACA) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. *Andrología* 2002; 34: 367-372.

MACA DE CULTIVO ECOLÓGICO



» Maca en polvo Bio, 200 g. Naturya.

» Maca Bio, 60 cáps. de 560 mg. El Granero Integral.

Distribuido por:
BIOGRAN
www.elgranero.com

PYLBAC

Orégano Español

Un regalo de la naturaleza

para cuidar

tu aparato digestivo



RECOMENDADO POR:
INSTITUTO BIOLÓGICO
DE LA SALUD
Dr. Domingo Pérez León



PYLBAC

Orégano Español

¡AHORA EN PERLAS!

Pylbac es un aceite esencial de Orégano español con dos componentes principales: carvacrol (65%) y timol (5%).

Presentaciones disponibles:

- Pylbac Gotas, 12 ml.
- Pylbac Perlas, 60 perlas.



ANUNCIADO
EN RADIO
Por Dr. Domingo
Pérez León



Más información:
Tel.: 902 18 07 93

info@elgranero.com - www.elgranero.com

De venta en herbolarios y tiendas especializadas.