

Dietética



Hombres
guapos
5 puntos
básicos

y salud

2,10 € nº 88

Cosmética
de despensa
Para la cuesta
de enero

¿Te molesta
el hígado?
Averigua
qué comer

Dossier

Niños obesos
Soluciones en familia

Pierde 3-5 kg
Con la dieta antigrasa

Hipocondríacos
en la red

Defiéndete contra el frío

Con plantas, miel y oligoelementos

Oligoelementos contra el frío

Cobre, oro, plata... Aunque suenen a material de joyería, estos elementos en dosis mínimas, casi imperceptibles, pueden ayudarte a defenderte de la enfermedades del invierno. Te ofrecemos esta guía de oligoterapia para que sepas qué tomar en cada caso... Texto: Juan R. Villaverde



¿Qué son ?

Los oligoelementos, también conocidos como elementos traza, son sustancias que se encuentran en el organismo en proporciones iguales o menores a 0,01% del peso total del cuerpo. Sin embargo, su presencia es indispensable para el correcto funcionamiento de casi todos los procesos fisiológicos del cuerpo humano.

Hasta principios de este siglo los oligoelementos eran considerados como

simples impurezas del organismo, y no fue hasta el año 1912 que el francés Gabriel Bertrand demostró la importancia trascendental de estos elementos. Sin embargo, la oligoterapia (tratamiento con oligoelementos) tendría su desarrollo gracias a los trabajos de Jacques Ménétrier en 1930.

La función de los oligoelementos en nuestro cuerpo está estrechamente ligada con las enzimas (proteínas elaboradas por el organismo que actúan como biocatalizadores), ejercen labores estructurales y metabólicas, estimulan

o inhiben la función hormonal, regulan las respuestas fisiológicas, la velocidad y la calidad de la transmisión nerviosa y la excreción de desechos, entre otros procesos biológicos.

Para que estas transformaciones sean posibles, cada sistema enzimático requiere de la participación de las coenzimas que son oligoelementos, vitaminas y minerales que le permiten encajar exactamente en los sustratos. Sin embargo, a diferencia de las enzimas, las coenzimas se degradan durante su actividad, por lo que deben ser renovadas constantemente.

Según las más recientes investigaciones, un déficit crónico de oligoelementos puede producir la inhibición o paralización de algunos sistemas enzimáticos, teniendo como consecuencia diferentes enfermedades.

Necesidades diarias

Los oligoelementos requeridos diariamente por nuestro organismo deberían suplirse a través de una dieta adecuada. No obstante, hoy en día se aprecia una carencia notable de los mismos en la mayoría de las personas. Esta deficiencia de oligoelementos podríamos atribuirla a diferentes causas:

- Aumento del consumo de alimentos refinados, los cuales han perdido gran parte de estos micronutrientes.
- Consumo excesivo de tabaco y bebidas alcohólicas.

Cómo y cuántos tomar

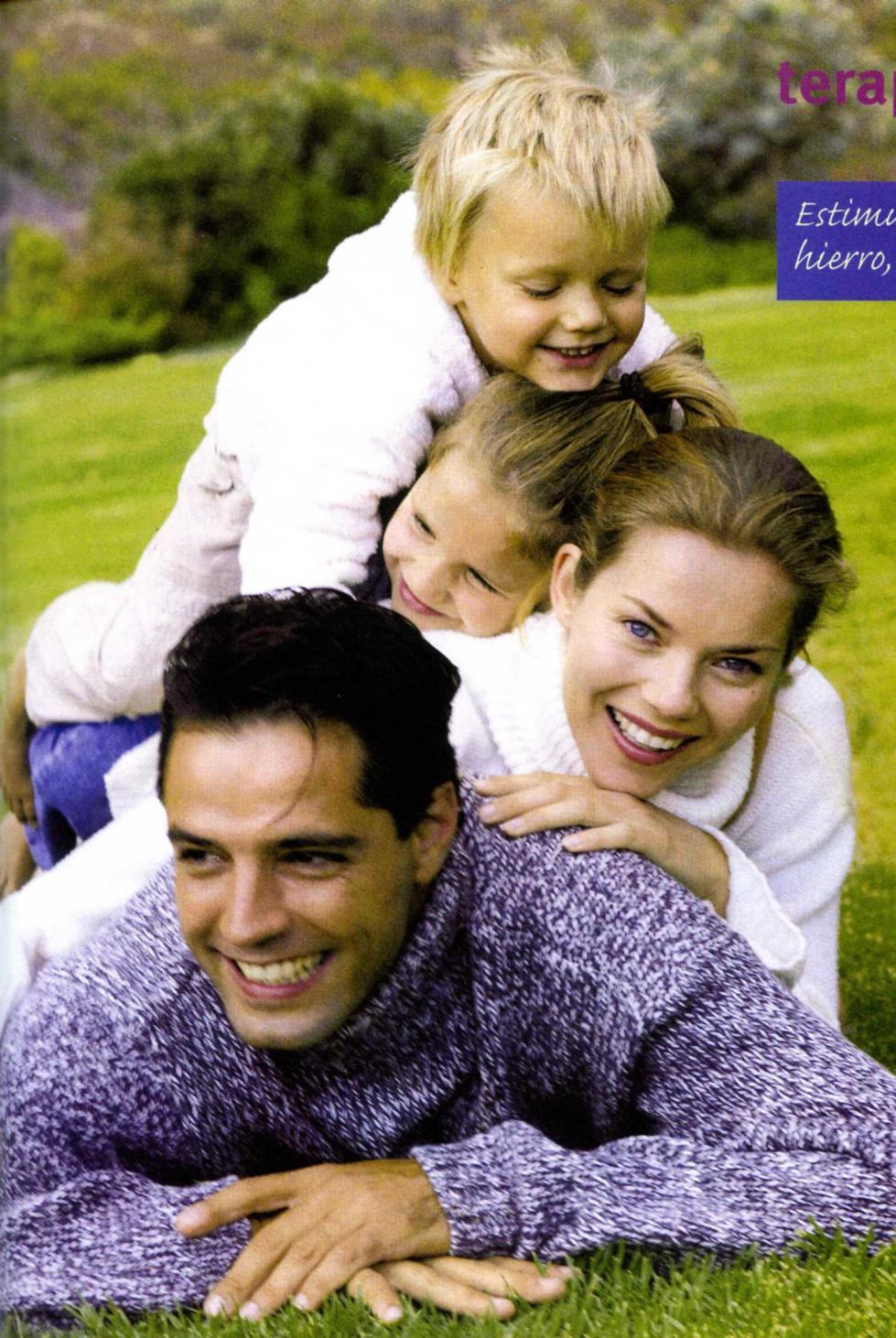
Por lo general la mayoría de oligoelementos se toman 1 vez al día o cada 2 días, con excepción del manganeso que deberá tomarse de 1 a 3 veces por semana. En cuanto a la forma de tomar los oligoelementos, la más acertada es la vía sublingual, debiendo permanecer el oligoelemento en la boca de 1 a 2 minutos antes de ser tragado.

Lo ideal es tomarlos alejados de las comidas (15 minutos antes o 2 horas después) ya que los alimentos pueden interferir en su asimilación y disminuir su eficacia.

Cuadro de las afecciones más frecuentes causadas por el frío y su tratamiento mediante oligoelementos:

Afección	Oligoelemento más indicado	Dosis recomendada
Amigdalitis	Manganeso-cobre	1 dosis en ayunas, 2-3 veces por semana
	Cobre-oro-plata	1 dosis en ayunas, 1-2 veces por semana
Bronquitis aguda	Cobre-oro-plata	1 dosis al día en ayunas
	Cobre	1 dosis al día por la tarde
Gripe fase aguda	Cobre	1 dosis en ayunas 3 veces al día los 3 primeros días
	Cobre	1 dosis en ayunas al día los 3 días siguientes
	Cobre-oro-plata	1 dosis en ayunas, 2 veces por semana
Resfriado fase aguda	Cobre	1 dosis en ayunas al día
	Manganeso-cobre	1 dosis por la tarde durante 4-5 días
Rinofaringitis	Manganeso-cobre	1 dosis en ayunas, 2-3 veces al día los 3 primeros días, disminuyendo según la evolución
	Cobre-oro-plata	1 dosis en ayunas, 1 vez por semana

*Estimulan el sistema inmunológico:
hierro, cobre, selenio y cinc.*



- Malos hábitos alimenticios en general, dietas desequilibradas o deficitarias.
- Sobrecarga de agentes contaminantes en el ambiente que resultan tóxicos para el organismo.
- En situaciones de estrés excesivo también pueden verse aumentados los requerimientos de algunos oligoelementos.

Esenciales para el invierno

Las carencias de micronutrientes se ven acrecentadas en épocas de cambios climáticos bruscos, como en el invierno, por lo que se requiere un aporte extra de oligoelementos. A continuación, citaremos aquellos oligoelementos que más pueden protegernos de los

agentes climáticos adversos, como es el caso del frío invernal.

Otitis: azufre

El azufre mejora las defensas de las vías respiratorias superiores contra las infecciones. Es especialmente útil en casos de amigdalitis, rinofaringitis y otitis.

Problemas de garganta: bismuto y cobre

Para prevenir anginas y otros problemas de garganta en las personas predispuestas, se puede alternar la toma diaria de cobre-oro-plata con la de manganeso-cobre (por la mañana) y azufre (por la tarde) durante 3 semanas al mes. En el caso de una crisis de angina

de origen bacteriano, se pueden tomar 3 dosis diarias de cobre y una de bismuto durante 10 días seguidos. El bismuto parece dar muy buenos resultados en todas las manifestaciones infecciosas e inflamatorias de la esfera otorrinolaringológica. Permite, además, evitar o disminuir la administración de antibióticos. Por lo general, es un oligoelemento que se prescribe como complemento del cobre, el cual refuerza eficazmente el sistema inmunario en caso de infecciones.

Fatiga crónica: cobre-oro-plata

Se trata de una asociación de oligoelementos dirigidos especialmente para la tercera edad, ya que está indicada en los casos de desvitalización y fatiga crónicas. Los síntomas típicos que sugieren la prescripción de cobre-oro-plata son los siguientes:

- En casos de fatiga global en los que el reposo no basta.
- Neurastenia con fenómenos depresivos más o menos netos e ideas de muerte.
- Disminución de las facultades intelectuales o, por lo menos, dificultades para utilizarlas (memoria, facultad de la atención, coordinación, etc.).
- Desaparición del entusiasmo, tendencia a la abulia y sensación de la inutilidad de los esfuerzos. Impresión de la inutilidad de la existencia. Deseo de dimisión.
- Indiferencia sexual, así como períodos de agresividad transitorios y entrecortados.

En las personas mayores se recomienda 1 dosis de manganeso-cobre en ayunas, alternada con 1 dosis de cobre-oro-plata, 1 o 2 veces por semana como tratamiento preventivo para la gripe y los resfriados.

Prevención: hierro

Que el hierro sea, para los animales superiores y para el hombre en particular, un constituyente esencial de la hemoglobina, basta para demostrar su

terapias alternativas



Ideal para los niños

La oligoterapia resulta especialmente indicada en pediatría, ya que carece de efectos secundarios y es agradable y fácil de tomar para el niño. Puede administrarse de forma preventiva, como una especie de vacuna, en épocas previas al comienzo del invierno o en los cambios de estación en general. Los oligoelementos aumentan considerablemente las defensas del niño y aceleran la recuperación en caso de enfermedad. Los oligoelementos pueden ser administrados, sin ningún riesgo a los niños. La dosis deberá ser un tercio inferior a la

de un adulto. Ya que la vía sublingual puede resultar complicada en los niños de corta edad, porque es difícil que retengan el líquido durante unos instantes en la boca, puede utilizarse el recurso de impregnar un terrón de azúcar moreno con el oligoelemento, con el fin de que se vaya disolviendo lentamente en la boca del niño.

Existe una serie de oligoelementos que deberíamos asociar según las características peculiares de cada niño, con el fin de mejorar la efectividad del tratamiento.

Síntomas	Oligoelemento más indicado	Dosis recomendada
Anorexia mental	Manganeso-cobre	1 dosis 2 veces por semana
	litio	1 dosis al día al acostarse
	Manganeso-cobalto	1 dosis 2 veces por semana
Bajo rendimiento escolar	Aluminio	1 dosis 2 veces por semana
	Fósforo	1 dosis 2 veces por semana
Enuresis nocturna	Cobre-oro-plata	1 dosis por semana
	Cinc-cobre	1 dosis al día en ayunas
	Litio	1 dosis al día al acostarse
Fatiga y bajo rendimiento escolar	Manganeso-cobre	1 dosis 2 veces por semana
	Cobre-oro-plata	1 dosis por semana
Hiperactivos	Manganeso	1 dosis 2 veces por semana
	Litio	1 dosis al día en ayunas
Miedos nocturnos	Cobre-oro-plata	1 dosis 2 veces por semana
	Litio	1 dosis al día en ayunas
	Aluminio	1 dosis al día al acostarse
Retraso de crecimiento	Cinc-cobre	1 dosis 2 veces por semana
	Manganeso-cobre	1 dosis 2 veces por semana



necesidad. Su principal función en el organismo es, por tanto, la participación en la síntesis de los glóbulos rojos, encargados de transportar el oxígeno. Sin embargo, el hierro posee además otras funciones importantes para la prevención de muchas afecciones: es un elemento regulador de los sistemas de defensa corporales. Por ello es de gran utilidad para la prevención y tratamiento de enfriamientos, gripes, etc. ■

¿Siempre resfriados?: manganeso-cobre

La asociación de la acción terapéutica del manganeso y del cobre proporciona uno de los remedios más eficaces, tanto en la prevención como en el tratamiento de los resfriados y gripes. Resulta especialmente indicado en personas que tienen cierta fragilidad frente a enfermedades infecciosas. Sobre todo, una sensibilidad particular de las vías respiratorias a las afecciones microbianas en general, como son las rinosfarinitis, las sinusitis, las anginas repetidas, las bronquitis crónicas y la dilatación de los bronquios. Y es el mejor tratamiento preventivo contra la gripe.

- Como prevención, toma, durante 3 meses, una dosis de manganeso los días pares y otra de azufre los días impares, descansando 1 semana al mes.
- Si ya has cogido el resfriado, toma 4 viales de cobre al día durante 5 días, y 1 vial diario, por la mañana, de cobre-oro-plata, durante 15 días.

Esta asociación de oligoelementos también resulta extremadamente eficaz para los niños y jóvenes (comprobar la dosis en el recuadro adjunto). Transforma profundamente y en todos los ámbitos, a esos niños débiles, siempre resfriados, que fijan mal su atención y cuyas madres desesperan al médico, ya que le están llamando constantemente a causa de una nueva rinosfarinitis de su hijo.