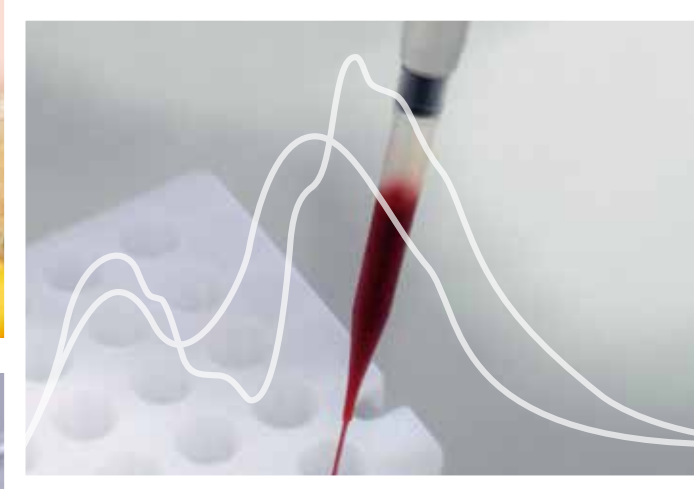


# Explicación de los resultados de la prueba Alcat

El bienestar mediante una dieta personalizada



## ¿Por qué es importante realizar la prueba Alcat?



En el mundo industrializado actual, las amenazas a nuestra salud y bienestar son muy diferentes a las de la época de nuestros abuelos y los que vinieron antes que nosotros. En el pasado, las infecciones eran la principal causa de muerte. Hoy en día, son el cáncer, las enfermedades cardíacas, la diabetes y otras enfermedades degenerativas asociadas con el envejecimiento.

Recientes descubrimientos científicos han llevado a comprender cada vez con mayor profundidad la manera en que los alimentos interactúan con nuestro sistema inmunológico y afectan el metabolismo de maneras que pueden ser beneficiosas o perjudiciales. La activación crónica del sistema inmunológico y la inflamación crónica que produce no es solo la característica común de las enfermedades modernas del envejecimiento, sino también su principal causa subyacente.

La alimentación “errónea”, aunque pueda ser “saludable” para la mayoría de la gente, genera inflamación. El sistema inmunológico tiene por objeto dañar los alimentos, ya que los confunde con invasores nocivos, como si fueran bacterias, parásitos o virus, pero también termina por dañar nuestro propio cuerpo. La exposición a largo plazo puede incluso generar autoinmunidad: el sistema inmunológico ataca de manera activa a nuestros propios tejidos y estructuras corporales.

Desde hace mucho tiempo, se sabe que los alimentos pueden ser la mejor medicina o un veneno poderoso. Los antiguos griegos, como Hipócrates y Lucrecio, expresaron esto claramente en los escritos que se han conservado: “Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento”, y “Lo que a uno cura, a otro mata”.

Mediante la prueba Alcat, usted puede conocer qué alimentos son buenos para usted y cuáles, no. No sustituye la atención médica, pero la prueba puede ser muy útil si se siguen las recomendaciones y se las incorpora a un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades. En el caso de una enfermedad, la prueba Alcat es útil junto a la orientación de un médico profesional calificado. En las páginas siguientes, encontrará la información necesaria.

¡Por su salud!

Roger Davis, propietario y fundador Deutsch, Cell Science Systems, Laboratorio Alcat

Introducción	4
¡Felicitaciones!	
La diferencia entre una alergia alimentaria mediada por IgE y la prueba Alcat de sensibilidad (intolerancia) alimentaria	
¿Sabía esto?	
Explicación de los resultados de la prueba	6
Resultados de la prueba: Cuatro áreas distintas	
Cajas azules: tres secciones distintas	
Guía para la dieta rotativa	
Lista de alimentos que se deben evitar	
Posibles efectos adversos de la desintoxicación	
Caja 1 – <i>Candida albicans</i>	10
Combatir el exceso de <i>Candida albicans</i>	
Detener el exceso de producción de hongos	
Reintroducir la levadura	
Caja 2 – Gluten y gliadina	11
¿Qué son el gluten y la gliadina?	
Los alimentos que deben evitarse en caso de intolerancia al gluten o la gliadina	
Caja 3 – Caseína y suero de leche	13
¿Qué son la caseína y el suero de leche?	
Los posibles síntomas de la intolerancia a la caseína o al suero de leche	
Productos relacionados con la caseína	
Pautas generales de alimentación y nutrición	15
¿Qué es una dieta equilibrada?	
Grupos nutritivos esenciales: vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales	
Consejos generales para mejorar la dieta	
Preparación de los alimentos	
De qué manera se ven afectados los nutrientes al cocinar los alimentos	
De qué manera afecta la conservación de los alimentos a los nutrientes	
Los alimentos y sus derivados	
Volver a introducir alimentos en su dieta	

Preguntas frecuentes	20
Descripción de referencia: aditivos y colorantes alimentarios	26
Descripción de referencia: hongos	29
Descripción de referencia: productos químicos ambientales	32
Descripción de referencia: alimentos funcionales y hierbas medicinales	34
Información adicional: libros	48
Referencias y estudios	50

¡Felicitaciones!

Ha dado un paso positivo para mejorar su salud con la prueba Alcat de sensibilidad (intolerancia) química y alimentaria. Ahora que ha utilizado la tecnología de laboratorio más sofisticada para identificar sus intolerancias, puede comenzar a mejorar su salud desde un nuevo punto de vista. Los resultados de la prueba Alcat lo ayudarán a seleccionar un programa de alimentación interesante y variado, basado en alimentos compatibles con su composición bioquímica única. Para aprovecharlo al máximo, lea este folleto con atención y comience su plan de alimentación personal Alcat tan pronto como reciba los resultados. Este folleto contiene información y consejos sobre cómo cambiar de forma segura su dieta y estilo de vida y mantener una ingesta nutricional equilibrada.



## La diferencia entre una alergia alimentaria mediada por IgE y la prueba Alcat de sensibilidad (intolerancia) alimentaria

Una alergia es una respuesta de IgE (inmunoglobulina E) específica para un alimento, producto químico, hongo o hierba y puede poner en peligro la vida. Una alergia alimentaria mediada por IgE significa que incluso pequeñas cantidades de un alimento pueden desencadenar la respuesta del sistema inmunológico, conocida como reacción alérgica. Las personas con una alergia alimentaria mediada por IgE tienen un sistema inmunológico que reacciona a ciertas proteínas de los alimentos. Su sistema inmunológico ataca la proteína específica como si fuera un patógeno dañino, como una bacteria o un virus. Los signos y síntomas pueden variar, y el paciente puede experimentar solo una sensación de hormigueo en la boca, una erupción severa y sufrir serias dificultades para respirar o un edema (hinchazón, por ejemplo, de la garganta, la lengua o el rostro). Cuando una reacción alérgica mediada por IgE es grave y potencialmente mortal, se la conoce como anafilaxia.

Las intolerancias alimentarias no se relacionan con el sistema inmunológico específico, sino con el sistema inmunológico innato, y generan procesos inflamatorios crónicos. A diferencia de las alergias mediadas por IgE, no es necesaria la exposición a un alimento para generar una intolerancia alimentaria. Las intolerancias muestran una amplia variedad de síntomas, algunos de los cuales pueden ser gastrointestinales, fatiga, dolores de cabeza y alteraciones del nivel de conciencia (pensamientos confusos, migrañas, artritis, etc.). Sin embargo, las intolerancias no causan síntomas alérgicos inmediatos. Algunas son reacciones a productos químicos añadidos a los alimentos, como saborizantes, colorantes o conservantes. A veces, las personas con intolerancia alimentaria pueden ingerir pequeñas cantidades de los alimentos a los que son sensibles. Cuando se trata de una alergia alimentaria mediada por IgE, incluso una pequeña cantidad del alérgeno es suficiente para desencadenar una reacción y, por lo tanto, quienes padecen estas alergias deben evitar por completo los alimentos a los que son alérgicos.

La prueba Alcat es una prueba muy precisa y objetiva para evaluar a qué alimentos, productos químicos y hierbas alguien puede tener intolerancia. La prueba Alcat identifica intolerancias hacia alimentos, productos químicos y hierbas en que la aparición de los síntomas es más duradera (varias horas o días) y variada (como suele suceder en las patologías crónicas). Estos tipos de sensibilidades o intolerancias afectan a casi un 80% de la población.

**La prueba Alcat no identifica alergias alimentarias inmediatas mediadas por IgE. Si usted tiene alergias alimentarias inmediatas o mediadas por IgE, por favor, siga evitando esos elementos, incluso si figuran en su lista verde o de alimentos “aceptables”.**

Si tiene alguna duda o pregunta con respecto a las alergias alimentarias mediadas por IgE o clásicas, consulte a su médico para identificar estos tipos de “verdaderas” alergias alimentarias. Es poco común que los alimentos provoquen este tipo clásico de alergia (menos del 5% de la población).

### ¿Sabía esto?

La intolerancia alimentaria afecta a más del 80% de la población, mientras que menos del 5% de nosotros tenemos una alergia alimentaria mediada por IgE o “verdadera”.



# Explicación de los resultados de la prueba

No siempre es fácil determinar con claridad si hay o no intolerancia alimentaria. Puede haber diferentes grados de intolerancia, que pueden modificarse al alterarse los hábitos alimentarios, los niveles de estrés, las patologías, el estado nutricional, los niveles hormonales, los medicamentos, los cambios de estación y otros factores que afectan el sistema inmunológico.

Resultados de la prueba: cuatro áreas distintas

## **Roja**

Los alimentos enumerados presentan una reacción grave, y se los debe evitar estrictamente durante un mínimo de 6 meses.

## **Anaranjada**

Los alimentos enumerados presentan una reacción moderada, y se los debe evitar estrictamente durante un mínimo de 3 a 6 meses.

## **Amarilla**

Los alimentos enumerados presentan una reacción leve, con un asterisco al lado de cada uno, y se los debe evitar, si es posible, durante 3 meses, especialmente si hay pocos alimentos de color rojo y anaranjado.

## **Verde**

Los alimentos enumerados no presentan ninguna reacción, y se los puede ingerir libremente de manera alternada, con un día de por medio.

## Cajas azules: tres secciones distintas

### Caja 1

Muestra las reacciones (si las hubiera) al *Candida albicans*. El informe eliminará automáticamente los azúcares del plan de rotación de alimentos, y los colocará en esta caja, ya que exacerban la patología relacionada con este hongo. Aunque usted puede no tener intolerancia a estos alimentos, se recomienda evitarlos debido a su asociación con la candidiasis, por la intolerancia al *Candida*. Por favor, lea las notas adicionales sobre el *Candida albicans*, y consulte a su médico.

### Caja 2

Muestra las reacciones (si las hubiera) al gluten y a la gliadina. El informe eliminará automáticamente los granos que contengan las proteínas gluten y gliadina, por ejemplo, el trigo, la cebada, la malta, la espelta y el centeno. Aunque usted puede no tener intolerancia a estos cereales, es recomendable que los evite, ya que contienen estas proteínas. Puede ocurrir una reacción positiva al gluten o a la gliadina junto con una respuesta negativa al trigo, centeno, avena, etc. cuando se ponen a prueba las proteínas aisladas en una forma más concentrada. Si la reacción es leve, deben evitarse todos los cereales con gluten o gliadina durante 3 meses, y si la reacción es moderada o grave, durante 6 meses. Si en la caja de gluten y gliadina figura la avena, busque avena sin gluten certificada, y consúmlala una vez cada 4 días, ya que la avena no contiene gluten ni gliadina, pero puede ser contaminada durante su producción.

### Caja 3

Muestra las reacciones (si las hubiera) a la caseína o suero de leche. El informe eliminará automáticamente los productos lácteos con caseína o suero de leche de la lista de alimentos "aceptados". Aun cuando técnicamente es posible que no tenga intolerancia a los demás productos enumerados, es recomendable evitarlos, ya que contienen las proteínas que se encuentran en la caseína o en el suero de leche.

## Guía del plan de rotación

Ahora que la prueba Alcat ha identificado los alimentos a los que parece tener intolerancia, puede comenzar a mejorar su salud. Para esto, es muy importante eliminar los alimentos e ingredientes a los que la prueba Alcat determinó que usted tiene intolerancia. La idea del plan de rotación es seguir con éxito y gratamente un plan de alimentación restringida para lograr una buena nutrición y sentirse satisfecho.

**Para facilitar esta tarea, ofrecemos un plan de rotación de cuatro días. Es posible alternar los alimentos siempre que lleve un diario de alimentación. Guía: ingiera los alimentos con asterisco (intolerancia leve) una vez cada 4 días. Los alimentos aceptados (columna verde) se pueden consumir con un día de por medio.**



Al ingerir alimentos un día y luego omitirlos durante, al menos, 3 días, se evita un efecto de sensibilización por acumulación. Este período de tiempo permite que las moléculas de cada alimento en particular no se acumulen en el sistema, y así se evita una sobrecarga. Este es el principio básico del plan de rotación.

## 8 Explicación de los resultados de la prueba

Comenzando con el desayuno, elija uno o varios alimentos de los diferentes grupos de la lista. ¿Qué tal una ensalada de frutas con yogur, o una papa al horno en una mañana fría? Como ve, ¡puede cambiar sus comidas durante la dieta! Un almuerzo muy adecuado puede ser zanahoria y sopa de cilantro seguida de pimientos rellenos con arroz, maíz dulce, nueces de la India, una ensalada con aderezo y una taza de té de manzanilla. Los pistachos (sin colorante rojo) son un buen aperitivo. Para la cena, puede comer trucha al horno espolvoreada con jengibre y ajo, una papa al horno, zanahorias cocidas, corazones de alcachofa al vapor y un mango como postre.

**Si lleva un diario, podrá rotar los alimentos. Para mantenerse dentro de las pautas, los alimentos que aparecen en la columna de intolerancia leve en sus resultados de la prueba Alcat pueden consumirse una vez cada 4 días, y los que figuran en la columna de alimentos aceptados (verde) se pueden ingerir con un día de por medio, pero es más recomendable una rotación de entre 3 y 4 días.**

Congele o guarde los alimentos que no consuma. No obstante, por lo general, es mejor desechar cualquier tipo de verduras cocidas que haya dejado sin comer, ya que pueden enmohecerse y perder la mayor parte de su valor nutricional durante el tiempo que permanezcan sin consumirse.

Recuerde rotar los alimentos: ¡no tiene que comer todo lo que figura en la lista en un mismo día! Y tampoco es necesario que limite los alimentos a una sola ingesta diaria. Si desea papas en el desayuno, el almuerzo y la cena, no hay problema. Intente evitar los alimentos, aditivos y conservantes procesados.

Incluso los alimentos preparados, como guisos, pastas para untar, panes y sopas pueden contener ingredientes que debe evitar. Ingiera alimentos simples, integrales, identificables y orgánicos siempre que sea posible. Lave bien todas las frutas y verduras, incluidos los alimentos orgánicos.

Tenga en cuenta las etiquetas de los alimentos, sobre todo, si se modifica el envase o el precio, ya que las fórmulas a veces pueden cambiar sin previo aviso.

Los cuerpos sanos sobrellevan mucho mejor la variedad y los cambios intermitentes que la exposición incesante a algunos alimentos. Si usted es vulnerable y come los mismos alimentos constantemente, se arriesga a desarrollar intolerancia en algún momento.

Al principio, es posible que los síntomas pasen inadvertidos por el esfuerzo del cuerpo para adaptarse, y puede desarrollar una leve dependencia del alimento nocivo. Después de algún tiempo, el proceso de adaptación se agotará, y comenzará a experimentar síntomas claros.



**No utilice los resultados de la prueba Alcat como si fuera un control médico o diagnóstico. Tampoco dé por sentado que todos los síntomas estén relacionados con intolerancia alimentaria. Si tiene algún síntoma, consulte a su médico para descartar patologías. Si decide ingerir un alimento al que tiene intolerancia durante el período de eliminación de entre 12 y 24 semanas, recuerde que puede producirse una reacción.**

### Lleve un diario de síntomas y alimentos

Si tiene alimentos preferidos que figuran en su plan de rotación (en días diferentes), puede consumirlos al llevar un sencillo diario de alimentos. Anote todos los alimentos que consume cada día en su diario, y enumere los síntomas que puedan aparecer. Consulte su diario de alimentos todos los días para asegurarse de que no haya elegido el mismo alimento con demasiada frecuencia.

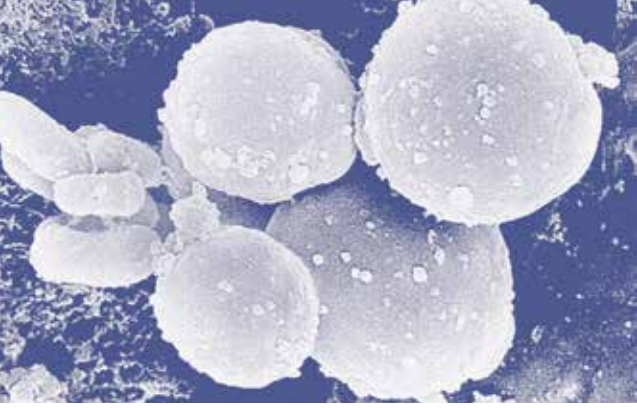
La prueba Alcat determina su tolerancia hacia los alimentos mediante un extracto puro de cada elemento analizado. Sin embargo, la mayoría de los alimentos no son puros, vienen en platos preparados, y se los puede encontrar en alimentos de manera inesperada. Es importante leer con cuidado las etiquetas de los ingredientes, ya que las recetas cambian, y los alimentos pueden catalogarse con varios nombres diferentes.



### Posibles efectos adversos de la desintoxicación

Cada persona reacciona de manera diferente al nuevo régimen de alimentación. La meta principal durante las primeras doce semanas del programa es lograr la desintoxicación y restablecer la salud. Es posible que al principio no se sienta bien, y que le parezca experimentar síndrome de abstinencia. Los síntomas pueden incluir dolor sordo de cabeza, dolor en las articulaciones, dolores musculares, fatiga, malestar en los senos, y dolor en la espalda.

Estos síntomas de abstinencia pueden comenzar apenas 12 horas después de dejar de consumir los alimentos (en particular, café o té), y pueden durar unos pocos días o, en casos extremos, algunas semanas. Si se producen todos o algunos de estos síntomas, se recomienda aumentar la ingesta de líquidos. En los casos graves, un agente antiinflamatorio de venta libre debería aliviar los síntomas de la desintoxicación.



# Caja 1

## Candida Albicans

Combatir el exceso de *Candida albicans*

*La prueba Alcat no diagnostica la proliferación de Candida.*

Si la prueba indica intolerancia a este hongo, puede ser útil restringir la ingesta de:

### Azúcar

Reduzca el consumo de dulces, tortas, galletas, pasteles, alimentos enlatados y todo lo que contenga sacarosa, fructosa, glucosa, dextrosa, lactosa, maltosa, miel, melaza, azúcar de arce y azúcar de caña.

### Alcohol

Evite todas las bebidas alcohólicas. En lugar de ello, concéntrese en alimentos frescos integrales, crudos y ligeramente cocidos.

Detener el exceso de producción de hongos

Si desea realizar un tratamiento natural contra los hongos, consulte a su médico. Asegúrese de que los ingredientes del producto no figuren en las secciones amarilla, roja y anaranjada de los resultados de la prueba Alcat. Hay diversos agentes antifúngicos naturales en ciertos alimentos, y pueden ser utilizados en conjunción con su dieta contra la proliferación de *Candida*, por ejemplo:

### Ajo

Este es el más simple y, en algunos aspectos, el mejor. Ingiéralo crudo. Si el sabor le resulta desagradable, consuma dientes pequeños, y tráguelos sin masticar. El ajo actúa contra las bacterias y los virus, así como frente al *Candida*, tanto en su forma de levadura como de hongo.

### Ácido caprílico

Es un ácido graso muy útil para combatir los hongos, que se encuentra en el aceite de coco.

### Berberina

Es un agente antimicrobiano natural, y se la encuentra de forma natural en plantas como el sello de oro.

#### Extracto de semilla de toronja

Muchas personas la consideran una parte importante de su régimen.

#### Hierbas amargas

La medicina tradicional china las utiliza para combatir los hongos.

Consulte a su médico, y revise los resultados de la prueba Alcat para ver si debe evitar alguno de los componentes anteriores.

### Reintroducir la levadura

Después de unas 3 semanas de evitar los alimentos que producen Candida, le recomendamos que retome el equilibrio natural de microorganismos en el cuerpo. Para esto, existen varios productos útiles conocidos como pre- y probióticos que pueden ayudar a repoblar el tracto digestivo con bacterias beneficiosas. En función de los resultados de la prueba Alcat, puede ser necesario un probiótico libre de lácteos.

**Consulte a su médico sobre cualquier consejo para elegir un suplemento de buena calidad y obtener instrucciones completas en cuanto a la dieta para el Candida.**



# Caja 2

## Gluten y gliadina

### ¿Qué son el gluten y la gliadina?

*La prueba Alcat no diagnostica la enfermedad celíaca.*

El gluten y la gliadina son estructuras de proteínas complejas que se encuentran en cereales, como el trigo, el centeno, la malta, la cebada y la espelta. El principal beneficio del gluten en la industria del pan es su propiedad aglutinante, que da volumen y forma a una estructura esponjosa liviana.

Lamentablemente, es esta misma propiedad aglutinante lo que puede ocasionar problemas para algunas personas, ya que el gluten provoca una reacción en el tracto intestinal y puede conducir a trastornos digestivos o, en algunos casos, dificultad en la absorción de nutrientes. También puede causar una reacción inmunológica potente y debilitante en el intestino. El trigo y la espelta contienen las mayores concentraciones de gluten y gliadina. El trigo es un cereal muy popular en la dieta occidental, pero las personas sensibles al gluten o la gliadina también deberían evitar los otros cereales mencionados a continuación, ya que contienen estas proteínas.

Gluten and gliadin are extremely difficult to digest and may encourage the growth of undesirable bacteria or fungi in the intestinal tract, which may contribute to diarrhea, bloating, flatulence, constipation and irritable bowel syndrome. Someone suffering from such symptoms may feel tired, irritable, or depressed after consuming gluten/gliadin containing products. Avoidance and elimination of these products from the diet are recommended before these symptoms may be alleviated effectively.

Alguien con estos síntomas puede sentirse cansado, irritable o deprimido después de consumir productos con gluten o gliadina. Se recomienda dejar de consumir estos productos antes de que sea necesario tratar estos síntomas.

**Si muestra una reacción al gluten o la gliadina, los cereales que contengan estas proteínas no aparecerán en la sección verde de los resultados de la prueba. Esos cereales son: el trigo, el centeno, la cebada, la malta, el trigo Kamut™ y la espelta. La avena se puede consumir si cuenta con la certificación de que no contiene gluten.**

Sin embargo, el gluten y la gliadina pueden encontrarse en muchos alimentos, y no solo en los más evidentes, como el pan y la pasta, sino también en los alimentos elaborados a los que se les añade harina de trigo, como las salchichas, salsas y muchos otros productos. Por lo tanto, es de especial importancia estar atento y leer todos los ingredientes para evitar consumir gluten o gliadina. A menudo es difícil adaptarse a una dieta libre de estas proteínas, pero un buen primer paso es reducir su consumo, ya que esto ayudará a reducir cualquier exceso en el sistema y, al mismo tiempo, mejorará la salud general del tracto digestivo. Y luego, a los pocos días, pase a una dieta completamente libre de gluten y gliadina.

## Los alimentos que deben evitarse en caso de intolerancia al gluten o la gliadina

### Trigo

Harina de trigo, trigo integral, gluten de trigo, germen de trigo, salvado de trigo, harina de trigo integral, harina blanqueada o sin blanquear, harina blanca o enriquecida, harina Miller™, salvado, bulgur, pasta y muchos alimentos preparados. Evite también el glutamato monosódico (GMS), el trigo inflado, el trigo triturado, la salsa de soja, el triticale, las semillas de trigo, la harina multiuso, los productos derivados del pan, las galletas y la crema de trigo. LEA LOS INGREDIENTES.

### Centeno

Evite el pan y las galletas de centeno, el pan multicereal, algunas granolas, la ginebra, el vodka y el whisky. LEA LOS INGREDIENTES.

### Cebada y malta

La malta se produce con la cebada germinada y el almidón hidrolizado de otros cereales. Este jarabe espeso es de sabor dulce, y se añade a los alimentos para mejorar su sabor. Se lo puede secar en extracto de malta, un polvo, y agregar a varios alimentos y bebidas. La malta se encuentra en la cebada, el maíz, la cerveza de alta y baja fermentación, los cereales para el desayuno, las mezclas de sopas instantáneas, el chocolate, los saborizantes y colorantes de caramelo, las bebidas gaseosas de todo tipo, los condimentos, los aderezos para ensaladas, la mayoría de los alimentos preparados enlatados, la leche malteada, el producto Ovomaltine, las carnes procesadas, el bourbon y el whisky. La cebada es un cereal que se puede encontrar en sopas y guisos, se la puede añadir al pan, y hay una harina de cebada. LEA LOS INGREDIENTES.

### Avena (a menos que cuente con la certificación de que no contiene gluten)

Evite el salvado de avena, la harina de avena, la avena cocida y molida (se encuentra en el haggis, los pasteles de avena y el whisky Athol Brose), la goma de avena (para prolongar la vida útil de los dulces, crema y mantequilla, y como espesante y estabilizador del queso crema y el queso para untar), la avena asada y la avena integral. LEA LOS INGREDIENTES.

Para complementar una dieta sin gluten ni gliadina, se pueden consumir los siguientes alimentos si se demuestra que no generan reacción: mijo, quinua, maíz, trigo sarraceno, arroz, frutas, verduras, carne, aves, pescado, frijoles, huevos, queso, leche, nueces, soja, lentejas, arroz salvaje, sorgo, amaranto y tapioca (yuca y raíz de yuca). LEA LOS INGREDIENTES.



## Caja 3 Caseína y suero de leche

### ¿Qué son la caseína y el suero de leche?

La caseína y el suero de leche son proteínas que se encuentran en productos derivados de leche de vaca, cabra y oveja. Sin embargo, no se los debe confundir con la lactosa o "azúcar de la leche", ya que se trata de proteínas diferentes. La mayoría de las personas con dificultad para digerir leche tienen intolerancia a la lactosa, lo que significa que producen muy poca enzima lactasa, que descompone el azúcar de la leche para que las bacterias del intestino puedan completar el proceso digestivo. Este problema es diferente al de reaccionar a las proteínas de la caseína y el suero de leche. La prueba Alcat puede mostrar un resultado no reactivo a la leche, caseína o suero de leche en pacientes con intolerancia a la lactosa. Este trastorno se debe a una deficiencia de lactasa y no específicamente a la intolerancia a los productos lácteos.

La prueba Alcat puede mostrar una reacción positiva a la leche de vaca o de cabra, y una reacción negativa a la caseína o al suero de leche.

Alrededor del 75% de las proteínas de la leche se puede clasificar como caseínas, que forman un grupo de unos 4 tipos de proteínas. El suero de leche contiene aproximadamente entre un 7% y un 8% de proteínas. Curiosamente, los fisicoculturistas, los levantadores de pesas, etc., a menudo consumen suero de leche como suplemento alimentario, dado que la proteína del suero de leche es alta. Si consume proteína de suero de leche, busque proteína aislada de suero de leche en polvo prensada en frío en un 100%.

La caseína y el suero de leche utilizados en la prueba Alcat son más concentrados que los que se encuentran naturalmente en alimentos como el queso, el yogur y los productos lácteos. Por ello, estos alimentos pueden parecer no reactivos, mientras que la caseína y el suero de leche concentrados sí lo son. (También vale la pena señalar que hay menos caseína en la leche descremada que en la leche con bajo contenido de grasa o entera). La caseína se utiliza también para fortificar el queso, el pan y el cereal procesado, además de aclarar los vinos blancos y prevenir la oxidación.

### Productos relacionados con la caseína

Muchos productos comerciales contienen alguna forma de caseína, y es importante verificar todas las etiquetas. A continuación, se enumeran algunos ingredientes que contienen caseína:

- Sólidos lácteos ("leche coagulada")
- Suero de leche (a menos que se trate de proteína aislada de suero de leche en polvo prensada en frío en un 100%)
- Caseína (caseinato de sodio)
- Lactoalbúmina y otros nombres que comienzan con "lact", ya que es posible que contengan algo de caseína
- Galactosa y glucosa (subproductos de lactosa): la mayoría de las personas alérgicas a la leche no tendrá problemas con la galactosa, pero puede causar problemas en algunas personas
- "Ingredientes naturales": algunos pueden contener productos o subproductos lácteos; para obtener más información, llame o escriba un correo electrónico al fabricante

Otros alimentos que debe evitar si es sensible a la caseína o al suero de leche son los productos derivados de res, cabra, oveja (como la mantequilla de leche, los quesos helados, el yogur y el kéfir), y cualquier producto manufacturado que contenga los anteriores.

Los productos lácteos pueden estar presentes en la margarina, la proteína vegetal hidrolizada (para las personas con una alta intolerancia), ya que en la fase de procesamiento se puede utilizar caseína o suero de leche, pan y productos sin lactosa (que no contengan lactosa no significa que no contengan leche). Eso significa que contienen menos del 0,5% de leche por unidad de peso y, por lo tanto, pueden contener cantidades importantes de caseína. La expresión "sin lactosa" (non-dairy) no está regulada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, pero sí lo están las listas de ingredientes y las advertencias de alérgenos. LEA SIEMPRE LAS ETIQUETAS.

Para complementar una dieta libre de caseína y suero de leche, se pueden consumir los siguientes alimentos si se demuestra que no reacciona negativamente a ellos: leche de arroz, leche de almendras, leche de coco, leche de avena, leche de avellana, leche de soja, mantequilla de soja, tofú, mantequilla clarificada, jugos de frutas, y alimentos ricos en calcio como el brócoli, las sardinas, el salmón y las nueces.



# Pautas generales de alimentación y nutrición

¿Qué es una dieta equilibrada?

Una dieta equilibrada es aquella que logra el equilibrio entre macronutrientes y micronutrientes. No solo incluye los grupos de nutrientes esenciales que se enumeran a continuación, sino también suficientes proteínas, carbohidratos, grasas y agua para mantener la salud y el bienestar.

En los resultados de la prueba Alcat, recibirá orientación sobre su plan de rotación para eliminar o reducir los alimentos ligeramente reactivos y mantener una ingesta diaria equilibrada de alimentos.

Grupos de micronutrientes esenciales: vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales

Las vitaminas son sustancias complejas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar con normalidad. Hay una amplia gama de vitaminas, que se encuentra en cantidades variables en diferentes alimentos.

### Vitamina A

La vitamina A juega un papel esencial en la visión, el crecimiento, el desarrollo, el mantenimiento de una piel, cabello y membranas mucosas saludables, las funciones inmunológicas y la reproducción. La vitamina A se encuentra en la batata, la zanahoria, el mango, el nabo, la espinaca, el pimiento rojo, el chabacano, la leche, los huevos, etc.

### Vitamina B

Las vitaminas del grupo B, conocidas como complejo B, promueven la salud de los nervios, la piel, los ojos, el cabello, el hígado, el tracto gastrointestinal y las funciones cerebrales. Las vitaminas del complejo B también son coenzimas relacionadas con la producción de energía. La vitamina B se encuentra en las papas, los plátanos, las lentejas, el ají picante, el pavo, el atún, etc. La levadura nutricional (o levadura de cerveza) es una fuente especialmente saludable de vitamina B.

### Vitamina C

La vitamina C es necesaria para el crecimiento y reparación de todos los tejidos del cuerpo. Es necesaria para formar colágeno, una proteína importante utilizada para formar la piel, el tejido cicatricial, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos. La vitamina C es esencial para la cicatrización de heridas y la reparación y el mantenimiento de los cartílagos, los huesos y dientes, además de ser uno de los muchos antioxidantes que existen. Los alimentos que suelen ser las mayores fuentes de vitamina C incluyen: pimientos verdes, frutas y jugos cítricos, fresas, tomates, brócoli, nabos y otras verduras de hoja verde, papa blanca, camote, melón, etc.

### Vitamina D

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y a mantener la cantidad adecuada de calcio y fósforo en la sangre. Se la encuentra en los siguientes alimentos: los productos lácteos, como el queso, la mantequilla, la crema, la leche fortificada (toda la leche de los Estados Unidos está fortificada con vitamina D), el pescado, las ostras, los cereales fortificados, la margarina, etc.

### Vitamina E

La vitamina E es una vitamina antioxidante relacionada con el metabolismo de todas las células. Protege la vitamina A y los ácidos grasos esenciales de la oxidación en las células del cuerpo, y evita el deterioro de los tejidos corporales. Se la encuentra en los siguientes alimentos: germen de trigo, maíz, nueces, semillas, aceitunas, espinaca y otras verduras de hojas verdes, espárragos y aceites vegetales (de maíz, girasol, soja, semillas de algodón, etc.).

### Vitamina K

La vitamina K se encuentra en vegetales de hojas verdes, como la espinaca, el brócoli, los espárragos, el berro, la col, el coliflor, los chícharos, los frijoles, las aceitunas, la canola, la soja, la carne de res, los cereales, los productos lácteos, etc. La cocción no elimina cantidades significativas de vitamina K de estos alimentos. Quienes llevan una dieta equilibrada con estos alimentos son propensos a ingerir la cantidad suficiente de vitamina K y no necesitan suplementos.



### Minerales

Mientras que las vitaminas son sustancias orgánicas (de origen animal o vegetal), los minerales son elementos inorgánicos que provienen del suelo y el agua, y son absorbidos por las plantas o comidos por los animales. Para crecer y mantenerse sano, el cuerpo necesita mayores cantidades de algunos minerales, como el calcio. Otros minerales, como el cromo, el cobre, el yodo, el hierro, el selenio y el zinc son llamados minerales traza, ya que solo se necesitan pequeñas cantidades de ellos cada día. Consulte a su médico.

### Ácidos grasos esenciales

Los ácidos grasos esenciales son necesarios para la formación de membranas celulares sanas y para el correcto desarrollo y funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso. Casi todas las grasas poliinsaturadas de la dieta humana provienen de los ácidos grasos esenciales. Algunas de las fuentes alimentarias de los ácidos grasos omega 3 y omega 6 son los pescados, los mariscos, las semillas de lino (linaza), el aceite de soja, el aceite de colza (semilla de colza), el aceite de cáñamo, las semillas de calabaza, las semillas de girasol, los vegetales de hoja verde y las nueces. Consulte a su médico.

### Consejos generales para mejorar la dieta



Es importante que mantenga una dieta variada basada en los alimentos a los que no presenta intolerancia. Siempre que sea posible, ingiera alimentos frescos y orgánicos. Intente evitar los alimentos procesados, como los que vienen en botellas, latas, frascos, y productos envasados en general. Tenga en cuenta que los fabricantes de alimentos procesados no siempre consignan todos los ingredientes y fuentes en las etiquetas, debido a que pueden contener diferentes alimentos agrupados. Probablemente le resulte mucho más fácil basar su dieta en alimentos integrales sencillos. Los siguientes puntos pueden tener un gran impacto para mejorar su salud y metabolismo:

- Se recomienda beber, al menos, 8 vasos de agua por día. El agua debe ser filtrada o embotellada (preferentemente, en envases de vidrio) para limitar la ingesta de cloruros y otros aditivos que se pueden encontrar en el agua del grifo.
- Evite el alcohol, ya que puede contribuir al síndrome del intestino permeable. Esto puede permitir que las partículas de alimentos pasen directamente por la membrana intestinal, que es uno de los principales factores relacionados con la intolerancia a los alimentos.
- Evite agregar sal a la comida. Los alimentos frescos contienen por naturaleza la sal suficiente para las necesidades nutritivas.

- Coma despacio, mastique bien, e ingiera la mayor cantidad de alimentos crudos posible. Los alimentos crudos contienen enzimas que facilitan la digestión ni bien se comienza a masticarlos. No coma mientras camina.
- Manténgase activo. Un estilo de vida saludable, incluso si solo consiste en un poco de ejercicio diario, mejorará toda su perspectiva y estado de bienestar, mientras que el aburrimiento conduce a comer en exceso.
- Sepa qué alimentos están en su lista verde, y tenga una cantidad abundante de esos alimentos frescos en todo momento.
- Trate de no cenar tarde, especialmente si se trata de un plato con alto contenido en grasas o hidratos de carbono, ya que es posible que tenga dificultades para digerir los alimentos y que su sueño se vea afectado.

### Preparación de los alimentos

Un aspecto que suele pasarse por alto en la preparación de los alimentos es el uso del aceite. Es importante recordar que si utiliza aceite para cocinar, éste debe provenir de alimentos que figuren en su lista verde. Tenga en cuenta que algunos aceites de cocina contienen ingredientes adicionales que pueden no estar enumerados en la etiqueta. Si prepara comida para otras personas, es importante que cocine cualquier alimento al que usted tenga intolerancia por separado para no contaminar su comida.

### De qué manera se ven afectados los nutrientes al cocinar los alimentos

Cocinar los alimentos puede destruir vitaminas y enzimas esenciales. Por tanto, es útil incorporar en su dieta algunos alimentos crudos y ligeramente cocidos. Al cocinar, elija métodos como el vapor o el salteado para las verduras, ya que mantienen el contenido de nutrientes.

Siempre que sea posible, utilice el agua de la cocción de verduras orgánicas para sopas, guisos y salsas, así como para beberla como jugo de vegetales con el fin de retener la mayor cantidad posible de nutrientes. Este líquido reducirá la pérdida de vitaminas solubles en agua tales como las de la familia de las vitaminas B y C, así como muchos minerales. Las vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D, E y K se pueden perder mediante la cocción con aceite. Tenga en cuenta que el calor prolongado también puede afectar el contenido nutritivo de los alimentos.

### De qué manera afecta la conservación de los alimentos a los nutrientes

El mejor método para almacenar los alimentos es congelarlos. Los alimentos congelados deben mantenerse por debajo de los -18 °C (0 °F) hasta que se los utilice. Los alimentos que se procesan para el almacenamiento en lata o vidrio pierden nutrientes tales como la tiamina, el ácido fólico y la vitamina C, como resultado del tratamiento térmico. También pueden perderse otros nutrientes, si se conserva un frasco de vidrio a la luz del día. Por último, para perder la menor cantidad posible de nutrientes, los alimentos secos se deben almacenar en envases sellados para protegerlos del oxígeno y la luz.



### Los alimentos y sus derivados

Algunos de los alimentos de la prueba tienen derivados puros, que también se pueden consumir. Los ejemplos como el trigo incluyen no solo la harina con levadura simple, sino también la pasta 100% de trigo duro, el cuscús, el trigo triturado y el trigo inflado. Estos productos son de trigo puro en un 100% y, de esta manera, se pueden añadir a la dieta todas las fuentes de trigo para aumentar la elección y la variedad de alimentos. Recuerde leer las etiquetas de los alimentos envasados para asegurarse de que todos los ingredientes estén en la lista verde de la guía de resultados.

### Volver a introducir alimentos en su dieta

Durante los primeros 3 meses después de la eliminación, usted tendrá más intolerancia, no menos. Dentro de la primera semana, puede experimentar síndrome de abstinencia, lo que puede desaparecer rápidamente. Muchas personas deciden continuar con el plan de rotación, incluso después de haber vuelto a introducir los alimentos, porque consideran que rotar es la mejor manera de alimentarse. A otros, rotar les resulta demasiado difícil debido a que llevan vidas muy ocupadas o a que no siempre pueden controlar sus selecciones de alimentos.

Tres meses es el tiempo mínimo para permanecer en el plan, y hasta seis meses si lo siguió de manera moderada o si presentó reacciones severas.

Siempre vuelva a introducir los alimentos de a uno por vez cada 4 días, y regístrelo en su diario de alimentos. El mejor momento para volver a introducir un alimento, que sospecha o que sabe que le produce alergia es a primera hora de la mañana con el estómago vacío, y si está libre de síntomas. Siempre pruebe una forma muy pura del alimento y, si es posible, orgánica.

Espere un mínimo de 4 días antes de volver a introducir otro alimento. Si reacciona de manera negativa, retire el alimento durante otras 3 semanas antes de volver a ingerirlo.

Si no reacciona, introduzca el alimento en su plan de rotación. Recuerde que si ha reaccionado con fuerza a ciertos alimentos en el pasado, es posible que no pueda volver a introducirlos en su dieta. Le recomendamos que repita la prueba Alcat entre 9 y 12 meses después, una vez que haya vuelto a introducir los alimentos en su dieta rotativa.

**Si usted presenta intolerancia o reacciones adversas a muchos alimentos, es posible que necesite suplementos para satisfacer sus necesidades nutritivas. Consulte a su médico o a un nutricionista.**



# Preguntas frecuentes

¿Qué indican los colores rojo, anaranjado, amarillo y verde?

El sistema de diagnóstico de la prueba Alcat está diseñado para medir electrónicamente los cambios en el tamaño y volumen celular al incubar su sangre con las sustancias de prueba. Estas mediciones se trazan en un gráfico, y se comparan con un “gráfico maestro”. Este gráfico maestro se traza a partir de las mediciones obtenidas al tratar de manera idéntica una muestra de su sangre, pero sin exponerla a las sustancias de prueba. El rango de reacción lo determina el grado de diferencia entre el tamaño y el volumen celular de la muestra incubada con la sustancia de prueba en comparación con la muestra de control.

- Verde: los alimentos y las sustancias agrupadas con el color verde se consideran “seguros”, a menos que haya experimentado una reacción inmunológica inmediata mediada por IgE a cualquiera de ellos. Por ejemplo, si alguna vez dio positivo en una prueba cutánea, una prueba RAST o si, después de comer, tuvo una reacción inmediata a los alimentos que figuran con resultado negativo en la prueba Alcat, es necesario que evite esos alimentos y sustancias.

- Si no le realizaron una prueba cutánea o RAST, pero sufrió una reacción (ya sea minutos o hasta 4 horas después del contacto con la piel y el tracto respiratorio o gastrointestinal afectados), es posible que tenga un cuadro clásico de alergia mediada por IgE a ese alimento o sustancia. Evite ese alimento o sustancia, incluso si el resultado de la prueba Alcat es negativo.
- Amarillo: los alimentos y sustancias de la zona amarilla provocaron una reacción leve no significativa. Sin embargo, hubo una reacción y usted puede experimentar síntomas, especialmente si los consume o entra en contacto con ellos con frecuencia. Se le puede pedir que evite estos alimentos durante 3 meses, o que los consuma con una rotación de 4 días.
- Anaranjado: los alimentos y sustancias de la zona de color anaranjado registraron una reacción moderada, y debe evitarlos entre 3 y 6 meses.
- Rojo: los alimentos y sustancias de la zona roja provocaron una reacción grave, y debe evitarlos durante 6 meses.

### Sé que soy alérgico a una sustancia: ¿por qué figura como verde (negativo) en los resultados de la prueba Alcat?

Como se ha descrito anteriormente, su reacción puede estar relacionada con una reacción específica del sistema inmunológico (inmunoglobulina) llamada IgE. La prueba Alcat no mide eso. Las reacciones por IgE suelen ser evidentes, ya que se producen tras un corto período de tiempo (por lo general, dentro de las 4 horas o menos), y los síntomas son claros y clásicos.

**Si su reacción concuerda con esta descripción, se trata de un cuadro alérgico clásico, y es necesario que evite ese alimento o sustancia. No vuelva a intentar consumirlo sin antes consultarlo con su médico.**

Si tuvo resultados positivos en la prueba Alcat anterior, eliminó esa sustancia de su dieta durante varios meses, la volvió a introducir y ahora la prueba da negativo, es muy probable que haya perdido su intolerancia a dicho elemento. Se cree que el uso de un plan de rotación puede prevenir que vuelva a tener intolerancia. Los estudios científicos que comparan los resultados de la prueba Alcat con la prueba de referencia de provocación oral a doble ciego indican que la prueba Alcat tiene un 83,4% de precisión con una pequeña posibilidad de falsos negativos.

### ¿Cómo puedo tener intolerancia a un alimento si no me gusta y nunca lo como?

Ingerir o tener preferencia por un alimento en particular no es necesario para tener intolerancia. El maravilloso cuerpo humano parece tener una sabiduría propia que lo aleja de aquello que puede hacerle daño. E incluso es posible que los genes determinen el grado de reacción hasta un cierto grado. La sobreexposición a los alimentos, la disfunción intestinal, la genética y el estrés son algunos de los factores que pueden influir en las posibilidades de reacción ante determinadas sustancias.

¿Debo seguir el plan de rotación o simplemente puedo eliminar los alimentos con los que desarrollo una reacción?

El Dr. Herbert J. Rinkel desarrolló la Dieta diversificada rotativa en 1934. Esta dieta beneficia a las personas con intolerancia a alimentos o productos químicos por varias razones:

- Puede disminuir la probabilidad de desarrollar nuevas intolerancias.
- Permite que el sistema inmunológico se recupere de los efectos de un alimento antes de volver a consumirlo.
- Puede ayudar a identificar otras intolerancias alimentarias aún no diagnosticadas.
- Un plan de rotación de 4 días permite que el cuerpo procese los alimentos: digestión, metabolismo y eliminación.

Sin embargo, si la rotación le resulta demasiado estresante, intentar seguirla puede ocasionarle más daños que beneficios. En ese caso, debe limitarse a los alimentos que figuran en la sección verde. De vez en cuando, puede encontrarse en una situación social (o en un viaje), en la que no siempre podrá seguir el plan estrictamente. En esas situaciones, siga intentando evitar los alimentos a los que tiene intolerancia, y regrese a su plan de rotación lo antes posible.

¿Puedo consumir un tipo de alimento durante toda la semana?



Si no le gusta el té, el agua y el jugo de naranja, pero sí el café, no es aconsejable que tome café a diario. Aun cuando el resultado de la prueba para el café fuera negativo, podría desarrollar una intolerancia a éste. Incluso una persona no alérgica debe esforzarse en seguir una dieta lo más variada posible, ya que ningún alimento contiene todos los nutrientes que necesitamos juntos. Mientras mayor sea la variedad, mayores serán las oportunidades de obtener muchos nutrientes diferentes, incluso algunos cuya existencia aún no conocemos. Muchos alimentos suelen contener pesticidas, herbicidas y hormonas. El consumo regular de cualquier alimento puede tener efectos perjudiciales por sobredosis de cualquiera de estas sustancias. Consuma alimentos orgánicos siempre que sea posible. No es preocupante ingerir un mismo alimento aceptado durante dos días seguidos si es necesario, pero sí puede serlo si ese tiempo se prolonga a 4 o 5 días seguidos.

¿Puedo incluir en la rotación un alimento para el que no se me realizó la prueba?

Si no se le realizó la prueba en relación con un alimento en particular, no hay manera de saber si reaccionará o no al consumirlo. **Le sugerimos que siga su plan de rotación solo con los alimentos aceptados, y que no ingiera aquellos que no han sido probados.**

### ¿Cuánto tiempo debo dejar de comer estos alimentos, cuándo debo volver a introducirlos y en qué orden?

Se cree que una vez que se elimina de la dieta un alimento que puede provocar una reacción, el cuerpo se vuelve hipersensible a ese alimento durante unos 3 meses. Por ejemplo, supongamos que tiene una intolerancia de color rojo o anaranjado a las zanahorias y las elimina de su dieta. Sin embargo, cuando vuelva a comer zanahorias, es posible que sufra un conjunto excesivo de síntomas que nunca se había presentado antes cuando comía zanahorias. Después de los 3 meses, se considera que esta hipersensibilidad disminuye. Por lo tanto, se suele recomendar un período de 3 a 6 meses de eliminación.

**Precaución: esta reacción puede ser drástica. Le sugerimos que discuta el procedimiento de volver a introducir los alimentos con su médico.**



### ¿Por qué no se incluyen productos químicos y aditivos en el plan de rotación?

Lo ideal es que consuma solo alimentos en estado natural y libres de aditivos y productos químicos. Pero, en la práctica, esto no siempre es posible y, por lo tanto, debe intentar abstenerse de ingerir o entrar en contacto con aditivos o productos químicos si la prueba indicó una intolerancia. .

¿De qué manera adquieren los vegetarianos las cantidades adecuadas de proteínas?

Para un vegetariano con intolerancia alimentaria, a veces puede ser difícil incorporar las proteínas adecuadas todos los días. En función del grado de sus convicciones, para lograr resultados óptimos (es decir, mejorar su salud), puede ser necesario ampliar la ingesta de alimentos ricos en proteínas. Considere todas las opciones de frijoles, legumbres, nueces y proteínas en polvo. Puede considerar la posibilidad de consumir huevos o productos lácteos. Es posible que esto solo sea necesario de manera temporal (al menos, 3 meses). Consulte a un nutricionista o dietólogo, que podrá aconsejarlo acerca de cómo mantener una dieta equilibrada.



¿Puedo utilizar un suplemento nutricional si es el derivado de un alimento que me provoca reacción?

Lea todas las etiquetas con atención. Si usted es sensible al maíz, tenga en cuenta que es la fuente de gran parte de los productos con vitamina C del mercado. La vitamina E se obtiene a menudo a partir de aceite de germen de trigo o de soja. Las cápsulas de gelatina están hechas con carne de res o cerdo. Si es vegetariano, las cápsulas pueden contener derivados de la soja. Estos son solo algunos ejemplos. Asegúrese de verificar la fuente de todos los suplementos. Es posible que tenga que llamar o escribir al fabricante.

**LEA TODAS LAS ETIQUETAS.**





# Descripciones de referencia



**Aditivos y colorantes alimentarios**



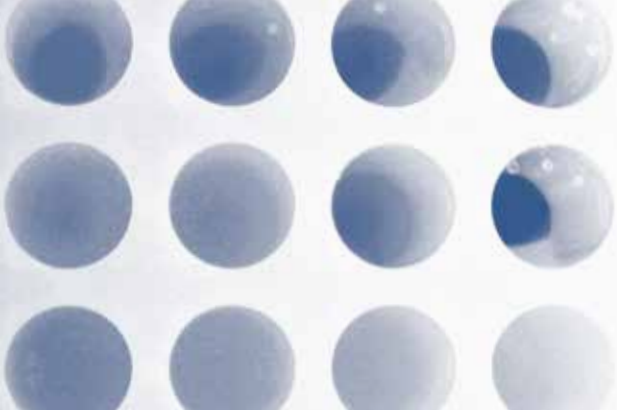
**Hongos**



**Productos químicos ambientales**



**Alimentos funcionales y  
hierbas medicinales**



# Descripción de referencia: aditivos y colorantes alimentarios

## Aspartamo

El aspartamo es un edulcorante artificial sin calorías, que se vende con el nombre comercial NutraSweet o Equal en los Estados Unidos y se utiliza en más de 6.000 productos. Puede modificar los niveles de los químicos en el cerebro que afectan el comportamiento. Además, puede causar dolores de cabeza o migrañas, mareos, convulsiones, náuseas, entumecimiento, espasmos musculares, aumento de peso, erupciones cutáneas, depresión, fatiga, irritabilidad, taquicardia, insomnio, problemas de visión, pérdida de cabello, palpitaciones cardíacas, dificultad para respirar, ataques de ansiedad, disartria, pérdida del gusto, tinnitus, vértigo, pérdida de la memoria y dolor en las articulaciones.

## Ácido benzoico

Es un compuesto orgánico blanco cristalino que pertenece a la familia de los ácidos carboxílicos, ampliamente utilizado como conservante de alimentos y en la fabricación de diversos productos cosméticos, tintes, plásticos y repelentes de insectos. Puede causar malestar temporal mediante irritación gastrointestinal.

## Azul n.º 1

[Azul patentado] Este colorante azul es un derivado de alquitrán de hulla, y se lo utiliza en bebidas gaseosas embotelladas, helados, bebidas en polvo, dulces, productos horneados, cereales y postres. También se encuentra en cosméticos y colorantes para el cabello. Este colorante ha estado sospechado de muchas reacciones alérgicas.

## Azul n.º 2

[Carmín índigo] Es un polvo de color azul oscuro derivado del alquitrán de hulla. Se lo utiliza en productos alimenticios como bebidas embotelladas no alcohólicas, productos de panadería, cereales, dulces, bebidas en polvo, gelatina con sabor a menta, y postres congelados. Se reconoce que causa reacciones en pacientes alérgicos.

## Butilhidroxianisol (BHA)/ butilhidroxitolueno (BHT)

El butilhidroxianisol (BHA) y el compuesto relacionado butilhidroxitolueno (BHT) son compuestos fenólicos que suelen agregarse a los alimentos para preservar las grasas. Por lo general, el BHA se utiliza para evitar que las grasas se vuelvan rancias, y se lo encuentra en la mantequilla, carnes, cereales, goma de mascar, productos horneados, aperitivos, papas deshidratadas y cerveza. También se encuentra en los alimentos animales, envases de alimentos, cosméticos, productos de caucho, y derivados del petróleo. El BHT también impide la oxidación de las grasas y se lo utiliza para preservar el olor, color y sabor de los alimentos. Muchos materiales de envoltorios contienen BHT. También se lo añade directamente a la mantequilla vegetal, cereales y demás alimentos que contienen grasas y aceites.

### Eritritol

El eritritol es un sustituto del azúcar de origen natural que tiene un sabor y aspecto muy similar al del azúcar, pero casi no tiene calorías. Se presenta en forma granulada y en polvo, y es un alcohol de azúcar similar al xilitol. Al igual que otros alcoholes de azúcar, puede causar problemas en el tracto digestivo. Algunos productos que contienen eritritol son: el chicle sin azúcar, los alimentos dietéticos, los alimentos bajos en carbohidratos, los alimentos para diabéticos, y los edulcorantes de Stevia.

### Verde n.º 3

[Verde rápido] Este colorante se utiliza en alimentos, medicamentos y cosméticos (excepto en productos para el área alrededor del ojo). Se lo emplea en la coloración de la gelatina con sabor a menta, postres congelados, postres de gelatina, dulces, productos homeados y cereales. Se sospecha que el colorante verde n.º 3 causa reacciones en pacientes alérgicos.

### GMS

El glutamato monosódico (GMS) se utiliza para potenciar el sabor en diferentes alimentos preparados en el hogar, en restaurantes y en los alimentos procesados. Su uso se ha vuelto polémico en los últimos 30 años, debido a que se han informado reacciones adversas en personas que han ingerido alimentos con glutamato monosódico. La investigación sobre los efectos del glutamato (un grupo de sustancias químicas que incluye el MSG) en el sistema nervioso también ha planteado preguntas sobre qué tan segura es esta sustancia química.

### Polisorbato 80

Conocido comercialmente como Tween® 80, es un detergente no iónico y emulsionante derivado del sorbitol polioxilado y del ácido oleico, y se lo suele utilizar en alimentos. Por lo general, se lo emplea en el helado para evitar que las proteínas de la leche recubran completamente los lípidos. Esto permite que se junten en cadenas y redes para retener aire en la mezcla y proporcionar una textura más firme, manteniendo su forma a medida que se derrite el helado. El polisorbato 80 también se utiliza en productos comerciales encurtidos.

### Nitrito de potasio

Se lo utiliza como aditivo alimentario y como conservante, de manera similar a la del nitrito de sodio. Es un oxidante fuerte, por lo que debe evitarse su contacto con la piel o la ropa, así como su inhalación e ingestión. También se emplea en la fabricación de sales de transferencia de calor.

### Rojo n.º 1

[Rojo punzó] Este colorante se utiliza para teñir la lana, y se lo puede emplear en alimentos, fármacos y cosméticos. Un dato a tener en cuenta es que quedó fuera de la lista de la FDA para la producción de otros alimentos, medicamentos o cosméticos.

### Rojo n.º 40

[Rojo allura] En los Estados Unidos, su uso en cosméticos, medicamentos y alimentos cuenta con la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos. Se lo emplea en algunas tintas para tatuajes y en muchos productos, como las bebidas gaseosas de naranja.

### Sacarina

Por lo normal, se utiliza la sacarina como edulcorante en bebidas de bajas calorías, helados dietéticos y otros alimentos con poco contenido calórico. La sacarina es reconocida por los paquetes de color rosado de Sweet 'N Low.

### Sulfito de sodio

Se lo utiliza como conservante para la fruta seca, se lo agrega al vino, y se lo emplea para reducir los niveles de cloro en las piscinas. Puede causar una disminución de vitamina B1 o destruir la tiamina del cuerpo, así como causar reacciones asmáticas.

### Ácido sórbico

Sus sales minerales, como el sorbato de sodio, el sorbato de potasio y el sorbato de calcio, son agentes antimicrobianos que suelen utilizarse como conservantes en alimentos y bebidas para evitar el crecimiento de moho, levaduras y hongos.

### Sucralosa

Es un edulcorante libre de calorías que se puede utilizar como sustituto del azúcar. Se lo elabora agregando cloro a las moléculas de azúcar durante el proceso de fabricación que altera la molécula de azúcar para crear un edulcorante libre de calorías. Se lo puede encontrar en más de 4.500 alimentos y bebidas, como caramelos, refrescos y alimentos en barras.

### Amarillo n.º 5

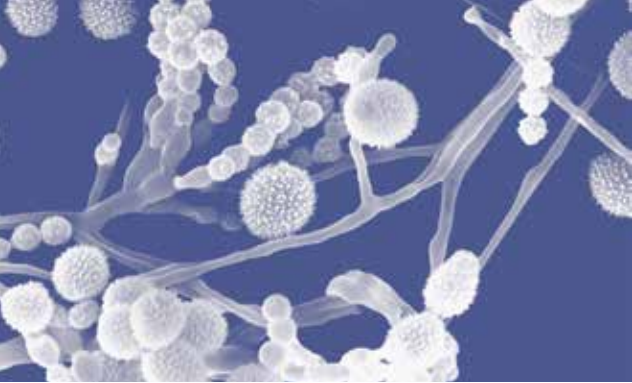
[Tartracina] Es el aditivo de color más utilizado en alimentos (dulces, postres, cereales, refrescos y productos lácteos), medicamentos y cosméticos. La tartracina parece ser el colorante azoico que más reacciones alérgicas y de intolerancia provoca, especialmente entre quienes sufren de asma e intolerancia a la aspirina. Las reacciones pueden incluir ansiedad, migraña, depresión clínica, visión borrosa, picazón, rinitis, urticaria, debilidad general, palpitaciones y alteraciones del sueño.

### Amarillo n.º 6

[Amarillo crepúsculo] Se lo puede encontrar en la gelatina anaranjada, mazapán, panecillo suizo, mermelada de chabacano, mermelada de cítricos, crema de limón, dulces, mezclas de chocolate caliente y sopas instantáneas, preparado para bizcochos, pan rallado, mezcla de salsa de queso y bebidas sin alcohol. Parece causar reacciones alérgicas o de intolerancia, particularmente entre las personas con intolerancia a la aspirina. Otras reacciones pueden incluir malestar gástrico, diarrea, vómitos, una erupción similar a la urticaria e hinchazón de la piel.

### Xilitol

El xilitol es un alcohol de azúcar químicamente extraído de las fibras de frutas y verduras, que funciona como edulcorante de bajas calorías, y es una alternativa al azúcar. Los efectos secundarios de su consumo excesivo incluyen gases, diarrea y una disminución del azúcar en la sangre. Se lo utiliza con frecuencia para cocinar y hornear.



# Descripción de referencia: hongos

## *Alternaria alternata*

Se lo suele encontrar en alfombras, productos textiles, superficies horizontales en interiores de edificios, y marcos de ventanas. Generalmente, se lo encuentra al aire libre, en donde se lo puede aislar en muestras de tierra, semillas y plantas.

## *Aspergillus fumigatus*

Viene en muchas variedades (especies), de las cuales un gran número produce sustancias tóxicas. Se lo puede relacionar con síntomas tales como la sinusitis, y aspergilosis broncopulmonar alérgica, entre otros síntomas alérgicos. Inhalar conidios y micelios de *aspergillus* puede causar varias enfermedades, cuya gravedad depende de la respuesta inmunológica del huésped. Se lo encuentra en el suelo, hojas, residuos vegetales, vegetales y raíces en descomposición, excremento de aves, tabaco y camotes almacenados.

## *Botrytis cinerea*

Este hongo se encuentra en todo el mundo, y se produce principalmente en las regiones húmedas y subtropicales. Aparece como moho gris en la col, el trébol rojo, la lechuga, la remolacha, los frijoles, la cebada, el trigo, la cebolla y el tomate. Se lo encuentra especialmente en relación con frutos rojos, como fresas y uvas. En la industria vitivinícola, se considera que el crecimiento de este hongo en las uvas influye sobre el bouquet de determinados vinos.

## *Candida albicans*

Es una infestación de hongos causada por un parásito que se desarrolla en animales de sangre caliente. En el mundo de la medicina alopática, se lo conoce como un hongo que puede causar aftas e infecciones vaginales para luego extenderse a cualquier parte del cuerpo debilitado. Todos tenemos *Candida* en el intestino. Cuando está equilibrada, ayuda a mantener el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico al controlar los organismos dañinos. Sin embargo, este hongo aprovecha determinadas circunstancias en el cuerpo, se multiplica y desarrolla toxinas que circulan por el torrente sanguíneo y pueden causar una serie de enfermedades.

## *Cephalosporium*

Es un hongo que se encuentra en la vegetación en descomposición, en el suelo, en el polvo de las plantas textiles, en la tierra cuando se la trabaja, y en los baños y casas antiguas con humedad. Tiene un color entre gris y verde, y también se lo puede encontrar en pacientes sensibles al *Candida albicans*.

## *Cladosporium herbarum*

Es un hongo que se encuentra más comúnmente en la tintura o los sustratos de plantas muertas, especialmente en las hojas y tallos de helechos, musgos, plantas desérticas y acuáticas. Se lo encuentra en varios tipos de suelos y en alimentos como el cereal, el pepino, el tomate y el durazno. También se lo ha encontrado en tanques de combustible, cremas faciales, pinturas y productos textiles.

### Curvularia

Este hongo es de color marrón oscuro con un aspecto aterciopelado. Es un alergénico, y se lo puede encontrar en los materiales interiores de edificios, suelos, semillas de ricino, algodón, arroz, cebada, trigo y maíz. Parece que tiende a desarrollarse mejor en la mayoría de los países tropicales, y puede causar fiebre del heno, asma y sinusitis micótica.

### Epicoccum nigrum

[Epicoccum purpurascens] Es un saprofito extendido por todo el mundo, invasor muy común de muchas clases de plantas, y también infecta semillas de cebada, avena, trigo y maíz. La decoloración del papel por hongos suele ser causada por el Epicoccu.

### Fusarium Oxysporum

Es un gran género de hongos filamentosos ampliamente distribuidos en el suelo y relacionados con las plantas. La mayoría de las especies son saprobios inofensivos, y son miembros relativamente abundantes de la comunidad microbiana del suelo. Algunas especies producen toxinas en los cultivos de cereales que pueden afectar la salud humana y animal, si entran en la cadena alimentaria.

### Geotrichum candidum

Este hongo se puede encontrar en muchas fuentes, como el durazno, la nectarina, el limón, el tomate y la zanahoria. Se lo puede utilizar en la producción de algunos quesos, como el Camembert u otros quesos con corteza.

### Helminthosporium

Este hongo se produce según la estación, y libera esporas en días secos y calurosos. Es un parásito de cereales y gramíneas, y se lo suele encontrar en los granos, el césped, la caña de azúcar, el suelo y los productos textiles.

### Hormodendrum

[Cladosporium] Se lo identifica más frecuentemente al aire libre, aunque esta cantidad se reduce durante el invierno, y aumenta en el verano. Es menos frecuente encontrarlo en interiores. Es un alérgeno común. El Cladosporium que suele encontrarse en interiores puede ser diferente de las especies identificadas al aire libre. Se lo suele encontrar en la superficie del revestimiento de fibra de vidrio en el interior de conductos. Se alimenta de una amplia variedad de plantas, y se lo encuentra en plantas muertas, plantas leñosas, los alimentos, la paja, el suelo, la pintura y los productos textiles.

### Monilia sitophila

Este hongo crece en equipos de molienda y horneado contaminados, y se lo puede encontrar en el pan rancio y otros cereales. De vez en cuando, puede pasar al aire con otros polvos y hongos.

### Mucor racemosus

Este hongo se encuentra en todo el mundo, y suele habitar en el suelo, pero se lo ha encontrado en el estiércol de caballo, restos vegetales, granos, verduras y nueces. En los trópicos, se lo encuentra a mayor altitud y, con frecuencia, se lo detecta en bayas, jugo de fruta y mermelada.

### Penicilium notatum

Tiene un olor afrutado, que recuerda a manzanas o piñas. Se lo encuentra en el suelo de plantaciones de cítricos, y se lo ha aislado de la col en descomposición, plantas de cebada, semillas almacenadas de cereales, uvas, nueces, frutas secas, y jugos de fruta. Es uno de los principales hongos domésticos. Se lo puede encontrar con facilidad en el pan, los cítricos y las manzanas rancias. Con frecuencia se lo encuentra en bodegas. Es la fuente de varios antibióticos, y principalmente de la penicilina.

### Phoma destructiva

Es un hongo que provoca manchas hundidas en los tomates.

### Pullularia

[Aureobasidium] Este hongo del tipo levadura suele encontrarse en la masilla o en los marcos húmedos de las ventanas de los baños. Puede ser de color rosado o negro y, a pesar de que rara vez causa infecciones, puede ser alergénico. Es una especie de mildiú, crece en climas frescos y, junto con el Cladosporium, se lo suele encontrar en revestimientos.

### Rhizopus stolonifer

Se lo suele encontrar en el polvo doméstico, el suelo, las frutas, las nueces y las semillas. También suele desarrollarse en frutas y basura vegetal o en restos de alimentos. Se conoce que la exposición a un gran número de esporas de Rhizopus ha causado complicaciones respiratorias. Puede ser un alérgeno y patógeno oportunista para individuos con un sistema inmunológico comprometido, especialmente quienes sufren de cetoacidosis diabética, desnutrición, quemaduras graves o, en algunos casos, un resfriado común.

### Rhodotorula rubra

Es una levadura rojiza que suele encontrarse en ambientes húmedos como alfombrados, serpentines de refrigeración y bandejas de drenaje. En algunos países, es el género de levadura más común en el aire de interiores. Se sabe que esta levadura es alergénica. Se han informado pruebas cutáneas positivas, y ha colonizado a pacientes con enfermedades terminales.

### Spondylocladium

Es un hongo que se encuentra en ambientes húmedos, en plantas, alrededor de marcos de ventanas, y conductos de aire acondicionado. Habita en el interior y al aire libre.

### Trichoderma

Se lo encuentra comúnmente en el suelo, árboles muertos, agujas de pino, papel, cerámica sin esmaltar, y suele crecer en otros hongos. Produce antibióticos tóxicos para los seres humanos. Se ha informado que es alergénico, y degrada con facilidad la celulosa.



# Descripción de referencia: productos químicos ambientales

## Cloruro amónico

Se lo utiliza como suplemento alimentario para el ganado, en el champú, en impresiones textiles, en el pegamento para madera contrachapada, como ingrediente de medio de cultivo para la levadura, en productos de limpieza, y como medicamento para la tos. Es el ingrediente activo en muchos antitranspirantes, por lo general, utilizados en aerosol.

## Benceno

Es un líquido incoloro e inflamable con olor dulce y punto de fusión relativamente alto. Es cancerígeno: actualmente se limita su uso como aditivo en la gasolina, pero es un solvente industrial importante. Se lo utilizó en la producción de medicamentos, plásticos, caucho sintético y tintes. Puede causar embriaguez, ligeros dolores de cabeza, desorientación, fatiga y pérdida del apetito.

## Cloro

El agua potable, los blanqueadores y los desinfectantes contienen cloro. Induce dolor e inflamación de la boca, garganta y estómago. También puede causar confusión, delirios, irritación del tracto respiratorio, edema pulmonar, erupciones en la piel, y vómitos. Se ha relacionado la exposición al cloro con un aumento en la presión arterial, diabetes, anemia, enfermedades cardíacas, asma, y cáncer gastrointestinal y del tracto urinario.

## Deltametrina

Los productos con deltametrina se encuentran entre algunos de los insecticidas más populares y utilizados en el mundo. Es útil en la eliminación y prevención de una amplia variedad de plagas domésticas, especialmente arañas, pulgas, garrapatas, hormigas carpinteras, cucarachas y chinches. Sin embargo, la deltametrina siempre debe tratarse con precaución. De lo contrario, se corre riesgo de intoxicación.

## Fluoruro

Se lo encuentra frecuentemente en la pasta dentífrica y el agua. Los estudios clínicos han demostrado que el fluoruro contribuye a la osteoporosis, y que la exposición a largo plazo produce osteosclerosis.

## Formaldehído

Se encuentra en detergentes y limpiadores domésticos. También se lo utiliza en productos químicos fotográficos, producción de pintura y caucho, acabado de productos textiles, y acondicionadores. Además de los pesticidas y vermícidias, contienen formaldehído las emisiones de diésel y el humo del cigarrillo y del carbón. Puede producir síntomas como irritabilidad, desorientación y depresión.



### Glifosato

El glifosato es un herbicida de amplio espectro, que resulta útil en prácticamente todas las plantas anuales y perennes, incluidas las hierbas, juncias, hierbas de hoja ancha y plantas leñosas. Entre los productos que contienen glifosato se encuentran el Roundup, Rodeo y Pondmaster. Se lo puede utilizar en formulaciones con otros herbicidas, y se lo considera menos peligroso que otros herbicidas y pesticidas.

### Raíz de orris

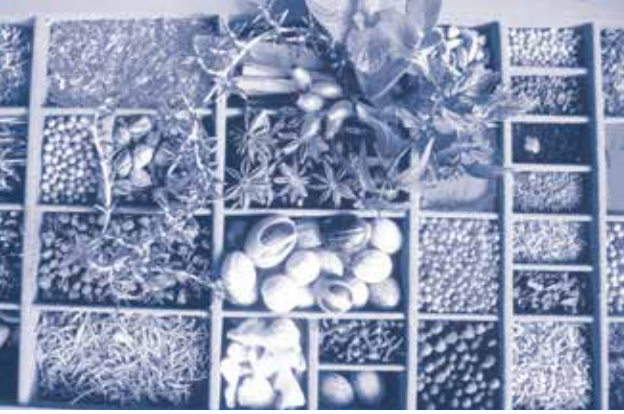
Alguna vez importante en la herbolaria occidental, hoy en día se la utiliza principalmente como fijador, nota base en perfumería e ingrediente en muchas marcas de ginebra. Es también la sustancia que se elimina de los productos etiquetados como hipoalergénicos.

### Fenol

Se lo utiliza principalmente en la producción de resinas fenólicas y en la fabricación de nailon y otras fibras sintéticas. También se lo utiliza en productos para combatir el moho (sustancias químicas que matan las bacterias y hongos en el ceno), como desinfectante, antiséptico y en preparaciones medicinales como enjuagues bucales y pastillas para el dolor de garganta. La exposición breve al fenol en el aire puede irritar las vías respiratorias y causar dolores de cabeza y ardor en los ojos. Las personas cuya piel estuvo expuesta a altas cantidades de fenol experimentaron quemaduras, daños en el hígado, orina oscura, y ritmo cardíaco irregular. Se lo utiliza en el proceso inicial de la producción de plástico.

### Tolueno

El tolueno es un solvente común, capaz de disolver pinturas, diluyentes de pintura, muchos reactivos químicos, caucho, tinta de impresión, adhesivos (pegamentos), lacas, sustancias para curtir el cuero, desinfectantes, esmalte de uñas y quitaesmalte. La inhalación de vapores de tolueno puede tener un efecto narcótico y, en dosis mayores, causar náuseas.



# Alimentos funcionales y hierbas medicinales

## 50 alimentos funcionales y hierbas medicinales

### Baya de Açaí

A veces se la llama la “superbaya” perfecta del Amazonas, y se la considera un antioxidante excepcional. Ayuda a desarrollar las defensas naturales del cuerpo contra las infecciones y enfermedades, y protege el cuerpo contra los radicales libres que pueden atacar y destruir las células. Se cree que los ácidos grasos contenidos en esta baya sirven para mantener niveles saludables de colesterol, mejorar la circulación sanguínea, y reducir el riesgo de arteriosclerosis, apoplejía y ataques cardíacos.

### Agave

Esta planta se utiliza desde hace mucho tiempo en México como antiséptico, diurético y laxante, debido a sus propiedades curativas y antiinflamatorias. El jarabe de agave se utiliza como sustituto del azúcar.

### Aloe vera

Este extraordinario emoliente sirve para suavizar las arrugas, curar irritaciones de la piel, aliviar quemaduras, y evitar infecciones en heridas. Ha atraído el interés de los médicos, debido a su capacidad para sanar quemaduras. El aloe vera es una fuente natural de betacaroteno, minerales, aminoácidos e importantes vitaminas antioxidantes (A, C, E, B1, B2 y B3). Es útil para problemas digestivos e inflamaciones.

### Bufera o ginseng indio

Esta hierba actúa como tónico general, estimula el sistema inmunológico, y mejora la claridad mental y el rendimiento físico. También se cree que promueve la longevidad.

### Astrágalo

Se cree que mejora el sistema inmunológico, y muchas personas también lo utilizan como tónico general para una digestión saludable y para aumentar los niveles de energía y resistencia. Precaución: no se lo debe consumir junto con antihipertensivos.

### Hierba de cebada

Es un alimento muy nutritivo, una fuente inagotable de vitaminas esenciales, aminoácidos, minerales, antioxidantes y mucho más. Pruébela como suplemento para mejorar la digestión y aumentar la energía.

### Polen de abeja

Es un popular suplemento nutritivo, que puede aumentar la vitalidad, la resistencia y la fuerza, y mejorar el sistema inmunológico. El polen de abeja es una fuente concentrada del complejo de vitamina B.

### Arándano

Las investigaciones muestran que el arándano reduce la irritación en los ojos, la miopía y la visión nocturna. También amplía el alcance y la claridad de visión, y puede fortalecer las venas y los capilares.

### Nogal negro

La corteza es un laxante excepcional, que alivia el estreñimiento y promueve la regularidad intestinal. Puede disminuir los niveles de colesterol, y quemar grasas y toxinas en la sangre. Se lo suele utilizar para expulsar los parásitos internos.

### Cáscara sagrada (*Rhamnus purshiana*)

SomeA veces se la denomina el "laxante preferido del mundo", y es una manera natural de limpiar el colon (suele hacer efecto con rapidez). La cáscara sagrada también estimula la producción de jugos gástricos, y puede ser un tratamiento suave y eficaz para el estreñimiento crónico.

### Chlorella

Es la mayor fuente de clorofila conocida entre las plantas. También es un superalimento rico en nutrientes, que contiene proteínas, vitaminas, aminoácidos esenciales e importantes minerales. Se la utiliza para mejorar la digestión, purificar la sangre, y mejorar las funciones inmunológicas.

### Condroitina

La condroitina se produce naturalmente en el cuerpo, y es un componente importante del cartílago, que es el tejido conectivo que amortigua las articulaciones. Se pueden derivar suplementos de fuentes naturales, como el cartílago bovino o de tiburón, o de productos sintéticos. La condroitina ayuda a producir cartílago nuevo.

### Diente de león

Tanto sus hojas como sus raíces se consideran excelentes tónicos y limpiadores de la sangre, que ayudan a desintoxicar el hígado y la vesícula biliar.

### *Echinacea angustifolia*

Se la considera uno de los antibióticos naturales y estimulantes inmunológicos más potentes. Las cualidades antisépticas, antivirales y antifúngicas de esta planta estimulan la resistencia del cuerpo a las infecciones al aumentar la cantidad de glóbulos blancos. Se la puede utilizar para tratar heridas externas, ya que disminuye o detiene el crecimiento de bacterias.

### Baya de saúco (*Sambucus nigra*)

Se la utiliza por su actividad antioxidante, y porque estimula el sistema inmunológico. Sirve para combatir la tos, los resfriados, la gripe, y las infecciones bacterianas y virales. Las bayas de saúco contienen aminoácidos, vitamina A, B y una gran cantidad de vitamina C.

### Té Essiac™

Este remedio contiene cuatro hierbas individuales: aceite de onagra, ajo, jengibre y té verde. Es conocida su utilización para el tratamiento del cáncer, pero se supone que también sirve para tratar otras patologías.

### Matricaria

Su uso más común es limitar la severidad de las migrañas, náuseas, mareos y la sensibilidad a la luz. También se la ha utilizado para reducir la fiebre, y tratar trastornos e inflamaciones menstruales.

### Ginkgo biloba

Se la ha utilizado para tratar la pérdida de memoria y enfermedades degenerativas del sistema nervioso central. Debido a que aumenta la circulación de la sangre y el oxígeno a todas las partes del cuerpo, esta hierba es un tónico general eficaz para el tratamiento de distintas enfermedades.

### Glucosamina

La glucosamina es un compuesto natural que se encuentra en el cartílago sano. La mayoría de los suplementos se preparan a partir de conchas de camarón, langosta y cangrejo. Mantiene la estructura y el funcionamiento de las articulaciones.

### Baya Goji

También llamada "mora de la vista", esta hierba se ha utilizado en China durante más de 2.000 años. Es un excelente antioxidante, ya que los estudios demuestran que aumenta los niveles de superóxido dismutasa (SOD) y reduce las peroxidasas de los lípidos, ambos efectos beneficiosos. También se ha demostrado que mejora la transformación de linfocitos y la fagocitosis de los macrófagos, previene el cáncer, protege el hígado, y mejora la visión.

### Sello de oro

Tiene la reputación de ser una hierba antibiótica y de mejorar el sistema inmunológico. Se la utiliza para resfriados y otras infecciones de las vías respiratorias. Además, se la aplica a heridas y llagas que tardan en sanar.

### Extracto de semilla de uva

Conocido por sus excelentes propiedades antioxidantes, se lo utiliza para tratar patologías relacionadas con el corazón y los vasos sanguíneos, tales como la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias), la presión arterial elevada, el colesterol elevado y la mala circulación. Los estudios han demostrado que la actividad antioxidante de estos bioflavonoides es entre 20 y 50 veces superior al betacaroteno o vitamina C o E para eliminar radicales libres específicos.

### Semilla de guaraná

Contiene una alta cantidad de guaranina, y se la utiliza principalmente para aumentar la energía. Es una sustancia química con las mismas características que la cafeína, de la que contiene una cantidad dos veces mayor que el café. El guaraná es un ingrediente del té de hierbas, o puede venir en cápsulas, y se lo utiliza en bebidas azucaradas o gaseosas y bebidas energizantes.

### Gimnema silvestre

Debido a su carácter no tóxico y a su capacidad para combatir el exceso de azúcar, la gimnema silvestre es un ingrediente común en las mezclas para el control de la glucosa, obesidad, hiperglucemia y resistencia a la insulina. En la actualidad, es uno de los principales ingredientes botánicos administrados a quienes sufren de diabetes, ya que controla los niveles saludables de azúcar en la sangre.

### Baya Hawthorn

Se la utiliza para mejorar la salud del sistema circulatorio, y muchos médicos la utilizan para fortalecer el corazón. También es un buen antioxidante, y estudios recientes realizados en Alemania fundamentan su uso.

### Huperzina

Tiene propiedades antioxidantes y de neuroprotección que sugieren que puede ser útil para mantener la memoria. Actualmente se investiga su aplicación para tratar patologías neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer.

### Kava

Probablemente sea más conocida por sus cualidades relajantes. Varios estudios han determinado que la raíz de kava puede ser útil para tratar la ansiedad, el insomnio y los trastornos nerviosos relacionados. Sin embargo, los informes que vinculan a esta planta con daños hepáticos han llevado a que las agencias reguladoras en Europa y Canadá adviertan a los consumidores de los potenciales riesgos asociados con su consumo.

### Fruta china *luo han*

Es el fruto de una planta cultivada en las montañas del sur de China, que es mucho más dulce que el azúcar. Tiene un sabor agradable y dulce que no eleva el azúcar en la sangre.

### Luteína

La luteína brinda apoyo nutricional a los ojos y la piel, que son los únicos órganos del cuerpo directamente expuestos al ambiente exterior. Se ha demostrado que es beneficiosa contra la degeneración macular, y también tiene propiedades antioxidantes. El exceso de luteína puede provocar el bronceado de la piel, llamada carotenodermia.

### Hongo *maitake*

Utilizado en la medicina oriental durante más de 3.000 años, está ganando rápidamente una reputación como uno de los mejores inmunoestimulantes conocidos. Contiene betaglucano, que se ha demostrado que estimula el sistema inmunológico al activar ciertas células inmunológicas, especialmente las células asesinas naturales (células NK, por sus iniciales en inglés), y estimular la activación de, al menos, una molécula de interleucina.

### Cardo lechoso

Se lo ha utilizado durante más de 2.000 años como una hierba medicinal para tratar patologías hepáticas crónicas y proteger el hígado contra toxinas. Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

### Verbasco (*Verbascum thapsus*)

Sus flores, hojas y raíz poseen propiedades curativas. Se lo utiliza para corregir problemas respiratorios, debido a sus propiedades expectorantes que estimulan el reflejo de la tos, por lo que despeja la congestión y expulsa el exceso de flema y moco del aparato respiratorio.

### Baya de noni

Se la utiliza desde hace miles de años en el Pacífico Sur como un tónico que estimula el sistema inmunológico y favorece la salud en general. En la medicina tradicional de la Polinesia, se lo ha utilizado para tratar muchas patologías, y tiene numerosas propiedades antioxidantes.

### Tabebuia

Es una de las hierbas más conocidas de la selva amazónica, y se la utiliza entera para tratar una amplia gama de afecciones. Su estudio científico se encuentra todavía en una fase inicial, pero hay gran cantidad de evidencia práctica de que esta hierba puede servir para tratar la gripe, los parásitos y las infecciones por hongos.

### Corteza de pino (*Pycnogenol*)

Quienes proponen su uso afirman que el extracto de corteza de pino es un poderoso antioxidante, junto con la vitamina E, C y el ácido lipoico.

### Arroz de levadura roja

El arroz de levadura roja es un producto de la levadura que se cultiva en el arroz. Se lo comercializa como Cholestin, y se lo ha utilizado como complemento de la dieta, para el ejercicio físico y para disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos.

### Hongo reishi

Se cree que entre sus componentes activos se incluyen polisacáridos betaglucanos y triterpenos. Estimula el sistema inmunológico y la medicina popular lo utiliza en China y Japón desde hace años como tónico para la salud. En la medicina tradicional china, se lo clasifica dentro de un grupo de hierbas conocido como Fu Zheng, las hierbas más eficaces para fomentar la fuerza, salud y longevidad.

### Resveratrol

Se lo encuentra en altas concentraciones en la piel de la uva, y se ha demostrado que reduce la inflamación. Contiene antioxidantes llamados polyphenol, y se supone que protege contra la invasión de bacterias y hongos.

### Rhodiola

Es una hierba adaptogénica, que puede prevenir o reducir el riesgo de contraer enfermedades. En la Federación de Rusia y en los países escandinavos, la medicina tradicional utiliza su raíz desde hace siglos, y numerosos estudios en humanos y animales han demostrado que previene la fatiga, el estrés y los efectos nocivos por falta de oxígeno. Las evidencias sugieren que tiene un efecto antioxidante, y mejora el sistema inmunológico.

### Té rooibos

Es cada vez más popular en los países occidentales por su alto nivel de antioxidantes como la aspalatina y la notofagina, su falta de cafeína y sus bajos niveles de taninos, en comparación con el té negro completamente oxidado o las hojas no oxidadas del té verde. En Sudáfrica, la medicina tradicional lo utiliza para aliviar alergias, el asma y problemas de la piel.

### Bayas de *Schisandra chinensis*

Durante miles de años, se ha considerado a esta hierba como tónico contra el envejecimiento, y se cree que aumenta la resistencia y claridad mental, y combate la fatiga y el estrés

### Hierba senna

Se la utiliza en la medicina moderna como un laxante que actúa sobre la parte inferior del aparato digestivo. Es especialmente útil para aliviar el estreñimiento. Esta popular hierba purgante forma parte de varios productos en el mercado de productos laxantes.

### Espirulina

Es el alimento más rico en betacaroteno, y se digiere fácilmente. Ofrece una gran protección contra el estrés oxidativo, y refuerza el sistema inmunológico con muchos antioxidantes. El hombre ha consumido esta pequeña planta acuática desde tiempos prehistóricos, y se la cultiva en todo el mundo como un alimento saludable.

### Hierba de San Juan

Se la ha utilizado para combatir la depresión y otros trastornos emocionales y como sedante. También es un bálsamo para las heridas, quemaduras y picaduras de insectos, y hoy en día algunos la aplican en el tratamiento de los trastornos del sueño.

### Hoja de Stevia

Es un sustituto natural del azúcar, y se la considera una alternativa sin calorías totalmente natural al azúcar refinado. Quienes la ingieren a diario afirman experimentar un menor deseo de consumir dulces y alimentos grasos, lo que puede ser muy útil para las personas que hacen dieta.

### Valeriana

Se cree que se la ha utilizado desde la antigüedad clásica. Se la empleaba como un medicamento popular para diferentes afecciones, como trastornos del sueño, problemas digestivos, nerviosismo y dolores de cabeza por tensión. La popularidad de la valeriana se desvaneció con la introducción de los somníferos de venta bajo receta.

### Vinpocetina

Se cree que la vinpocetina aumenta la circulación sanguínea en el cerebro, lo que probablemente explique por qué algunos estudios preliminares sugieren que puede reducir el deterioro cerebral y la demencia luego de un accidente cerebrovascular isquémico. También se estudia su aplicación como tratamiento complementario para personas con la enfermedad de Alzheimer.

### Pasto de trigo

Repleto de vitaminas, minerales y todos los aminoácidos necesarios para construir y mantener un cuerpo saludable, esta hierba aumenta la inmunidad natural, la resistencia y la energía, y también reduce el riesgo de contraer algunas enfermedades graves.

### Ajenjo

Los herbolarios lo utilizan para mejorar la digestión y combatir las infestaciones de gusanos. También se lo consideraba útil para tratar trastornos hepáticos y de la vesícula biliar.

### Acedera

Se la utiliza principalmente en el tratamiento de problemas digestivos, enfermedades del hígado y trastornos de la piel. Se la considera un astringente alternativo, y también se la emplea para mantener y restaurar la función hepática.

## Hierbas macho y hembra adicionales

### Hoja de alfalfa

Es una excelente fuente de nutrientes que favorece la digestión, y se cree que alcaliniza y desintoxica el cuerpo. Tiene un alto contenido de clorofila.

### Ginseng americano

Esta hierba es una excelente manera de mejorar la resistencia del cuerpo a las influencias ambientales perjudiciales. Además, muchos atletas la utilizan para el fortalecimiento general del cuerpo y para aumentar la resistencia. Se la emplea como afrodisíaco desde hace mucho tiempo, y se lo puede encontrar en algunas bebidas energéticas.

### Árnica

Pertenece a la familia del girasol, y se la emplea con fines medicinales desde hace siglos. Sus raíces contienen derivados de timol, que pueden tener algún efecto antiinflamatorio. Se la utiliza actualmente como ungüento para aliviar torceduras, esguinces y contusiones.

### Cohosh negro

Famosa por sus efectos beneficiosos sobre la salud de la mujer, se dice que esta hierba alivia los problemas menstruales (incluido el síndrome premenstrual), y puede ser una forma natural de atenuar los dolores de la menopausia.

### Cardo bendito

Es una antigua y venerada hierba "amarga" bien conocida por estimular un sistema digestivo saludable. Es un excelente tónico general, que estimula la buena digestión, un hígado saludable y el buen funcionamiento de la vesícula biliar, además de fomentar una buena salud general.



### Cohosh azul

Es una importante “hierba para mujeres”, que los pueblos americanos originarios presentaron a los primeros colonos para los problemas menstruales como calambres y espasmos musculares. Los herbolarios modernos aún la utilizan para tratar problemas de salud femeninos, la bronquitis y el reumatismo.

### Raíz de bupleurum

Mencionada por primera vez en los textos médicos chinos en el año 200 d. C., la raíz de bupleurum se considera un profundo limpiador del hígado, que libera el cuerpo de toxinas, alivia la hepatitis y los trastornos digestivos, de la vesícula biliar y del bazo. También vigoriza el sistema circulatorio, y promueve la salud.

### Boswellia

Es una hierba importante en la antigua medicina ayurvédica, venerada por sus cualidades antiinflamatorias. Puede disminuir el dolor muscular, de las articulaciones y los dolores asociados con la artritis, la gota, el síndrome del túnel carpiano y la osteoartritis. Por lo general, no se experimentan efectos secundarios por los medicamentos antiinflamatorios esteroideos y no esteroideos, que suelen recetarse para estas afecciones.

### Hoja de buchu

Se sabe que fortalece el sistema urinario, y se la utiliza para aliviar inflamaciones en la vejiga, reducir la hinchazón y el exceso de agua, aliviar la micción dolorosa, y reducir la inflamación de la próstata.

### Bardana

Libera el cuerpo de toxinas, y elimina la congestión de los sistemas urinario, circulatorio, linfático y respiratorio. Se dice que calma los dolores de la artritis, disminuye el exceso de agua, y mantiene la piel limpia y saludable.

### Raíz de rusco

Se la emplea para mitigar el exceso de líquido en el cuerpo, las várices y la hinchazón provocada por el exceso de agua o la mala circulación.

### Caléndula

Sus cualidades antiinflamatorias y antisépticas se han utilizado durante siglos para aliviar infecciones cutáneas, úlceras, dermatitis del pañal y várices. También se dice que fomenta una digestión sana, y su empleo en cosmética está muy extendido a causa de sus efectos tonificantes y calmantes.

### Uña de gato

Es ampliamente reconocida como un estimulante inmunológico superior con cualidades antioxidantes, antivirales y antiinflamatorias. Se la considera un tónico capaz de “dar vida”.

### Catuaba

Durante siglos se la utilizó principalmente como un estimulante afrodisíaco en hombres y mujeres, y como un tónico para fortalecer el sistema nervioso. Se dice que calma los nervios, el insomnio, la ansiedad, la inquietud, la depresión y el estrés emocional.

### Raíz de chaparral

Es una hierba derivada de arbustos comunes del desierto del suroeste de los Estados Unidos, cuyas hojas y tallo han utilizado durante siglos los curanderos de los pueblos originarios. Los herbolarios del siglo XX consideraban el chaparral como un eficaz purificador de la sangre. Tiene notables efectos antiinflamatorios, y se puede aplicar como antiséptico para las heridas.

### Sauzgatillo

Esta antigua y eficaz “hierba de la mujer” es ideal para aplacar las molestias de la menstruación y el síndrome premenstrual (SPM), incluida la retención de agua, los cambios de humor, el dolor y la tensión nerviosa. Las mujeres menopáusicas utilizan esta hierba para disminuir los malestares relacionados con las hormonas.

### Cnidium monnier

Es una hierba china que la medicina tradicional de ese país ha utilizado durante siglos como remedio para varias enfermedades de la piel. Se la utiliza para favorecer la reproducción, y como afrodisíaco para hombres y mujeres. Favorece la producción de óxido nítrico, que relaja los músculos lisos y mejora las funciones sexuales saludables. Se la ha utilizado para tratar la disfunción sexual masculina.

### Rosa de Gueldres

Se la ha utilizado para aliviar calambres de todo tipo, incluidos los dolores menstruales. Relaja los músculos, y atenúa los espasmos de la región lumbar y en las piernas. También se dice que facilita el funcionamiento uterino, y que regula el exceso de sangrado durante la menstruación y menopausia. Sirve para disminuir el dolor posparto, uterino y de ovarios.

### Damiana

Es un antiguo tónico que levanta el ánimo, ayuda a recuperar la vitalidad y la energía, y promueve una sensación general de bienestar. También tiene la reputación de ser un estimulante sexual y rejuvenecedor, y se la ha utilizado para tratar la impotencia sexual y la infertilidad en hombres y mujeres. Es útil para las mujeres, ya que alivia las molestias de los dolores menstruales.

### Angélica china

También llamada “ginseng femenino”, es una manera antigua y natural de favorecer la salud y el sistema reproductivo de la mujer. Se cree que aplaca las molestias de la menopausia y el síndrome premenstrual, y se la ha utilizado para regular los ciclos menstruales.

### Onagra

Contiene una alta concentración del ácido graso gama-linoleico, que es esencial para la estructura celular y mejora la elasticidad de la piel. Se lo utiliza tradicionalmente para disminuir las molestias menstruales (incluido los dolores mamarios cíclicos) y promover la salud general.

### Hierba unicornio falso

Su principal ventaja es que alivia trastornos en los órganos reproductivos femeninos, incluidos los síntomas menstruales y de la menopausia. También se lo considera útil para tratar las dolencias genitourinarias y la infertilidad.

### Raíz de fo-ti

Es una hierba calmante y tónica, que se ha utilizado durante siglos en China para rejuvenecer el cuerpo, combatir el envejecimiento prematuro, y promover la longevidad. Se dice que fortalece el hígado, los riñones y el sistema reproductivo. Según la tradición, los herbolarios dicen que restaura la vitalidad, energía y fertilidad.

### Centella asiática

Esta hierba tiene la reputación de aliviar la fatiga y la depresión, y sirve para tratar la pérdida de memoria y la ansiedad.

### Hierba de cabra en celo

Se la utiliza desde hace 2.000 años en China como un eficaz afrodisíaco para mujeres y hombres. Además, se dice que es eficaz para restaurar el deseo sexual en ambos sexos, mejorar la función eréctil, y aumentar la producción de espermatozoides en los hombres. También se la considera eficaz para reducir la fatiga, y atenúa las molestias de la menopausia.

### Castaño de Indias

Se la utiliza para mejorar el sistema circulatorio. Fortalece las paredes capilares, y dilata los vasos sanguíneos, lo que alivia las várices, la flebitis, la hinchazón de los tobillos y los edemas locales. Reduce los coágulos sanguíneos y el endurecimiento de las arterias.

### Cola de caballo

Es una hierba curativa, rica en nutrientes y en sílice, que ayuda a absorber el calcio. Estimula las uñas, los dientes, el cabello, la piel y, lo más importante, los huesos fuertes y sanos. Esto es particularmente beneficioso para contrarrestar la pérdida de masa ósea y la osteoporosis en las mujeres menopáusicas.

### Musgo irlandés

Alivia las membranas mucosas y las dolencias respiratorias, como la bronquitis, la tos seca y otros problemas pulmonares. Al igual que muchos otros nutrientes abundantes en el mar, el musgo irlandés es un tónico maravilloso para mantener la piel joven y clara. También posee efectos antiinflamatorios.

### Baya de enebro

Promueve el flujo urinario, elimina desechos tóxicos de riñones, vejiga y próstata, y combate las infecciones urinarias en hombres y mujeres. Es bien conocido en la cocina como un saborizante para la ginebra, y sus cualidades aromáticas favorecen la digestión. También aplaca la artritis y el dolor en las articulaciones.

### Ginseng coreano

Las mujeres han utilizado esta hierba para mitigar los dolores de la menopausia. Se la ha considerado durante mucho tiempo como un tónico general, y se considera que revitaliza, fortalece y rejuvenece el cuerpo entero.

### Lavanda

Calma los dolores de cabeza, los nervios, disminuye el estrés, y tiene propiedades antibacterianas que favorecen la piel. Además, es un tónico eficaz para mejorar el sueño.

### Melisa

Esta hierba se ha empleado durante siglos para atenuar el estrés y la ansiedad, y se dice que mejora la memoria y las funciones mentales, además de aliviar la indigestión.

### Lobelia

Según experimentos recientes, esta hierba puede ser útil para los fumadores que desean "dejar el hábito", y ya han probado los demás remedios sin éxito. Se cree que hace que el sabor de la nicotina resulte repulsivo. La lobelia puede calmar los nervios y relajar los músculos del cuerpo.

### Licopeno

Se lo encuentra en tomates y otras frutas rojas y verduras, como zanahorias rojas, sandías y papayas (pero no en fresas o cerezas). Numerosos estudios relacionan el elevado consumo de alimentos con licopeno o los elevados niveles de licopeno en suero con una menor incidencia de muchas enfermedades.

### Raíz de maca

Se la ha utilizado durante siglos para aumentar la vitalidad, promover la libido, la fertilidad, el rendimiento sexual y la resistencia. También suaviza los síntomas de la menopausia y el síndrome premenstrual, y aumenta la energía y la fuerza al practicar deportes.

### Raíz de malvavisco o hierba cañamera

Ayuda al cuerpo a expulsar el exceso de líquido, y alivia las membranas mucosas. Esta hierba es buena para mitigar infecciones de la vejiga, trastornos digestivos, intestinales y de los riñones, así como la sinusitis.

### Muérdago

Los herbolarios utilizan las hojas y brotes del muérdago para tratar problemas circulatorios y respiratorios.

### Agripalma

Favorece la salud de las mujeres al suavizar los calambres menstruales, el síndrome premenstrual y los síntomas de la menopausia. Puede atenuar el estrés, la depresión, la ansiedad y los trastornos nerviosos, ya que también se la considera un relajante.

### Hierba grano de terciopelo

Es un afrodisíaco eficaz para hombres y mujeres, debido a sus efectos inductores de dopamina, que tiene una profunda influencia en la función sexual. También se ha descubierto que las semillas mejoran el estado de ánimo.

### Hierba madera de la potencia

Se la considera un eficaz afrodisíaco para hombres y mujeres, y se la ha empleado para corregir las disfunciones sexuales de impotencia en los hombres y la frigidez en las mujeres. También se cree que aumenta la excitación, y prolonga la experiencia sexual.

### Mirra

Se la conoce como un eficaz antiséptico, antibacteriano, antiviral, antiinflamatorio y antifúngico natural, y se la ha utilizado para aliviar el dolor y los trastornos cutáneos.

### Hoja de ortiga

Las investigaciones modernas han confirmado repetidamente los supuestos efectos antiinflamatorios de la ortiga. Es particularmente eficaz para tratar la rinitis alérgica y aplacar casi todos los síntomas de picazón, ojos llorosos, estornudos y secreción nasal. También se ha demostrado que funciona como diurético.

### Poleo

Elimina los gases del sistema digestivo, y es útil para combatir los malestares estomacales y eliminar las toxinas del cuerpo a través de la piel. También se utiliza esta hierba para disminuir la indigestión, la flatulencia y los ruidos intestinales. Se la debe utilizar únicamente según las indicaciones.

### Raíz de peonía

Se la ha empleado como hierba medicinal durante miles de años, debido a que calma los nervios, alivia el dolor muscular y purifica la sangre. Es mejor conocida por sus cualidades antiespasmódicas.

### Semilla de calabaza

Es una manera segura y eficaz de destruir los parásitos internos. A veces conocidas como "tónico masculino", las semillas de calabaza son una forma natural de revitalizar la glándula de la próstata, tratar la vejiga inflamada, y estimular la producción de hormonas masculinas. Ricas en proteínas y nutrientes, las semillas de calabaza contienen una cantidad de betacaroteno cuatro veces mayor que las zanahorias.

### Corteza del ciruelo africano

Es el medicamento preferido para tratar los trastornos prostáticos. Se ha demostrado que es eficaz para tratar el crecimiento de la próstata o la hiperplasia benigna (HPB), la inflamación de la próstata y los problemas urinarios asociados con afecciones prostáticas (micción nocturna frecuente y de poco volumen).

### Trébol rojo

Considerado una de "las mejores bendiciones de Dios", es un maravilloso purificador de la sangre y desinfectante. Se lo ha empleado para tratar enfermedades invasivas graves, enfermedades degenerativas, exceso de mucosidad en los pulmones y otros órganos, colon irritable, gota y dolencias del hígado y riñones.

### Hoja de frambuesa

Es rica en minerales y vitaminas, que promueven la salud del cabello, la piel, las uñas, los huesos y los dientes. Se dice que atenúa los calambres fuertes y el sangrado excesivo durante la menstruación. También es útil para los síntomas del síndrome premenstrual.

### Raíz de rehmannia

Utilizada durante mucho tiempo en China para recuperar la vitalidad, esta raíz se está haciendo popular en Occidente para mejorar la circulación en casos de fatiga y regular la menstruación.

### Zarzaparrilla o zarza morisca

Se la ha utilizado durante mucho tiempo como purificador de la sangre y tónico para la resistencia y la energía. Se la considera un antibacteriano y antiinflamatorio, y tiene un efecto tónico sobre el cuerpo.

### Serenoa

Es útil para tratar muchos trastornos prostáticos, incluido el crecimiento de la próstata y las molestias de la micción frecuente. Funciona como tónico general, y es expectorante. Muchos herbolarios consideran que la serenoa es un afrodisíaco para hombres y mujeres.

### Ginseng siberiano

Estimula la resistencia del cuerpo a la infección durante períodos prolongados de estrés físico y mental. Los atletas que desean aumentar el rendimiento destacan las propiedades de esta hierba para aumentar la resistencia. Sus propiedades contra el estrés han sido útiles en el tratamiento de problemas de concentración y sensibilidad ambiental.

### Casida o escutelaria

Es una forma natural de aplacar los nervios, relajarse y lograr un sueño reparador. Puede ayudar con el síndrome premenstrual y los calambres mensuales. También se la considera muy útil para aliviar las dificultades de la abstinencia de drogas y barbitúricos.

### Corteza de olmo

Esta hierba lubricante y nutritiva recubre las áreas irritadas, y permite que el cuerpo pueda sanar. Su contenido elevado de mucílago alivia el dolor de garganta, la indigestión, y lubrica el intestino.

### Mitchella repens

Se la utiliza para aliviar los calambres menstruales.

### Raíz de ortiga

Es una manera natural y nutritiva de mantener la salud del tracto urinario y eliminar las toxinas del organismo. Se dice que reduce la fatiga, y se la considera un antiguo remedio para las alergias y los problemas respiratorios.

### Abrojo de flor amarilla

Se cree que aumenta los niveles de testosterona, y su uso está muy difundido para mejorar el crecimiento muscular y aumentar la fuerza del cuerpo. Se lo considera como la alternativa natural más accesible y eficaz para las hormonas sintéticas. Se cree que es eficaz para tratar la disfunción sexual y promover el deseo sexual.

### Gayuba o uva de oso

Se la ha utilizado durante siglos como un diurético suave con potentes propiedades antisépticas, que sirve para tratar una amplia variedad de infecciones del tracto urinario, como la prostatitis, cistitis y uretritis. Además ayuda a eliminar desechos y toxinas.

### Terciopelo de cuerno de venado

Contiene muchas sustancias, entre las que se encuentran aminoácidos, minerales, proteínas, péptidos antiinflamatorios, hormonas, gangliósidos, glicosaminoglicanos y factor de crecimiento insulínico de tipo 1. En la medicina tradicional china, se lo ha empleado como tónico durante más de 2.000 años.

### Corteza de sauce blanco

Esta corteza contiene los compuestos de los que procede la aspirina. Este analgésico natural produce los efectos beneficiosos de la aspirina sin los efectos secundarios normalmente asociados con los productos sintéticos llamados aspirina.

### Ñame salvaje

Tiene un elevado contenido de hormonas vegetales, que el cuerpo puede sintetizar para fomentar la salud de las hormonas propias. Es beneficiosa para las mujeres que desean mantener el equilibrio hormonal normal, aliviar dolores o gozar de una buena salud general.

### Milenrama

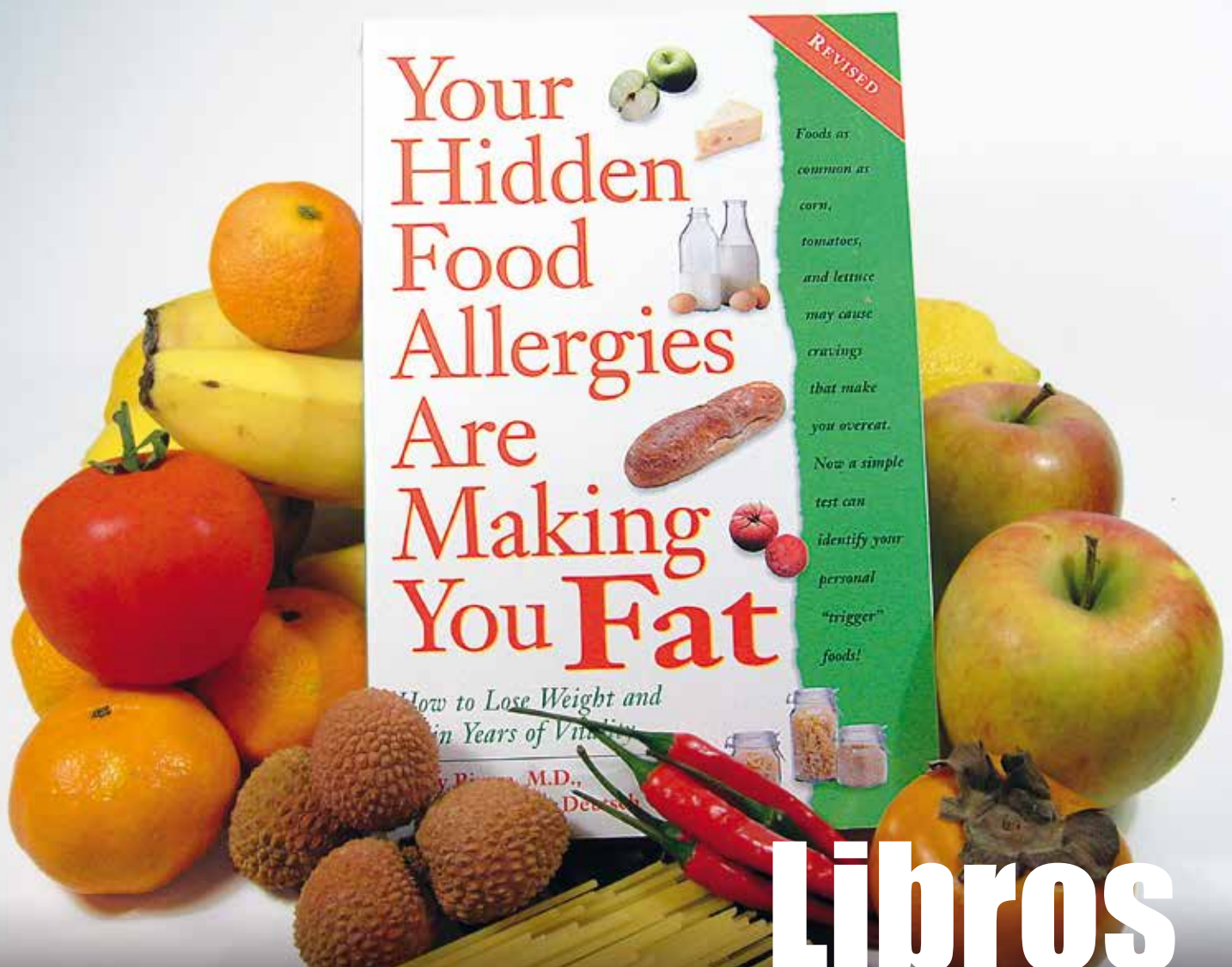
Los estudios de laboratorio indican que la milenrama contiene flavonoides (sustancias químicas de origen vegetal), que aumentan el ácido de la saliva y el estómago para mejorar la digestión. También relaja los músculos lisos del intestino y el útero, lo que relaja el estómago, y alivia los calambres menstruales.

### Yerba mate

Es una excelente fuente de vitaminas, minerales y ácidos grasos, similar al té verde pero con valor nutricional aún mayor. La yerba mate contiene un 27% más de compuestos nutricionales activos que el té verde. Además, es un poderoso antioxidante, que estimula el sistema inmunológico para protegernos contra las enfermedades.

### Yohimbina

Se la considera un eficaz afrodisíaco para hombres y mujeres. En los hombres, se dice que es particularmente eficaz para aumentar el rendimiento sexual, y es muy beneficiosa en los casos de impotencia y disfunción eréctil, ya sea provocada por la edad, el estrés o la fatiga. También posee efectos antioxidantes.



# Libros de consulta

Berriedale-Johnson, Michelle: Allergy-free Cooking.

Brady, David: Healthy Revolution.

Brostoff, Jonathan & Gamlin, Linda: Food Allergies and Intolerance.

Brostoff, Jonathan & Gamlin, Linda: The complete guide to Food Allergy and Intolerance.

Cousins, Barbara: Cooking without.

Crook, William G.: The Yeast Connection Handbook.

Dibb, Sue: What the Label doesn't tell you.

Dumke, Nicolette M.: Allergy Cooking with Ease: The no Wheat, Milk, Eggs, Corn, Soy, Yeast, Sugar, Grain, and Gluten Cookbook.

Emro, Rosemarie: Bakin' without Eggs: Delicious Egg-free Recipes from the Heart and Kitchen of a Food allergic Family.

Emsley, John & Fell, Peter: Was it something you ate?



Fenster, Carol: Wheat-free Recipes and Menus.

Fenster, Carol: Special Diet Celebrations: No Wheat, Gluten, Dairy or Eggs.

Fenster, Carol: Special Diet Solutions: Healthy Cooking without Wheat, Gluten, Dairy, Eggs, Yeast or refined Sugar.

Haas, Elson: The false Fat Diet: The revolutionary 21-day Program for Losing the Weight you think is Fat.

Hagman, Bette: The Gluten-free Gourmet: Living well without Wheat .

Hagman, Bette: The Gluten-free Gourmet bakes Bread.

Hanssen, Maurice & Marsden, Jill: E for Additives.

Kidder, Beth: The Milk-free Kitchen: Living well without Dairy Products.

Sheasby, Anne: Gluten-free Cooking.

Potts, Phyllis L.: The complete Guide to Wheat-free Cooking.

Pescatore, Fred: The Allergy and Asthma Cure.

Press, Rodale: The Allergy Self Help Cookbook: Over 325 natural Food Recipes, free of Wheat, Milk, Eggs, Corn, Yeast, Sugar and other common Food Allergens.

Rettner, Rafael: Vegetarian Cooking for People with Allergies.

Rivera, Rudy & Deutsch, Roger D.: Your hidden Food Allergies Are Making You Fat.

Robertson, Robin: 366 simply delicious Dairy-free Recipes.

Stepaniak, Joanne: The uncheese Cookbook: Creating amazing Dairy-free Cheese Substitutes and classic 'Uncheese' Dishes.

Trickett, Shirley: Recipes for Health: Candida Albicans: Over 100 Yeast-free and Sugar-free Recipes.

White, Erica: Erica White's Beat Candida Cookbook.

Living Without [magazine] : Lifestyle guide for people with Gluten and Gliadin sensitivities



# Estudios de referencia

A Comparison of the Alcat test for Food Reactions amongst 2 Population Sub Groups. Douglas H. Sandberg, M.D., Mark J. Pasula, Ph.D.

Alcat – A New Cellular Test for Food Sensitivity. Dr. P.J. Fell, Dr. J. Brostoff, S. Soulsby, S.R.N.

Alcat– A New Test for Food Induced Problems in Medicine? Dr. P.J. Fell, Dr J. Brostoff, Dr H. O'Donnell, Dr A. O'Connor, Dr E. Charig

Alcuni Particolari Della Dieta in Medicina Estetica (Comments On Diets In Esthetic Medicine). J.R. Cabo-Soler M.D.

Allergy Management for Chronic Ear Disease – A Practical Approach. Alan B. McDaniel, M.D.

Autism – A Multidisciplinary Approach to Treatment. C.A. Kotsanis, M.D, Lyn Dart, R.D., L.D, Christopher Harjes, M.S., CCC-A, Renay Miller, E.M.T.

Cellular Responses to Food in Irritable Bowel Syndrome- an Investigation of the Alcat test. Peter J. Fell M.D., Sally Soulsby SRN, Jonathan Brostoff MA DM DSc FRCP FRCPath

Diagnostic Value of Alcat test in Intolerance to Food Additives Compared With Double-Blind Placebo-Controlled (DBPC) Oral Challenges. Fell PJ, Brostoff, J., Pasula MJ.

Food Intolerance in Patients with Angiodema and Chronic Urticaria an Investigation by RAST and Alcat test. Lene Høj M.D.

Gastrointestinal Complaints Related to Diet. Douglas H. Sandberg, M.D.

- High Correlation of the Alcat test Results with Double Blind Challenge (DBC) in Food Sensitivity. Peter J. Fell, M.D. (Lond.), Jonathan Brostoff, MA DM DSc FRCP FRCPATH, Mark J. Pasula, Ph.D.
- High Correlation of the Alcat test Results with Double Blind Challenge (DBC) in Food Sensitivity. Lene Høj M.D.
- Influence of Food Antigens on Volumes of Circulating White Blood Cells and Platelets Aggregation. Mark J. Pasula, Ph.D.
- Inhibitory Effect of Sodium Cromoglycate on Granulocyte Response to Food Antigens In-Vitro. Peter J. Fell, M.D. (London), Douglas H. Sandberg, M.D., Mark J. Pasula, Ph.D.
- Multiple Pathogenic Mechanisms in Food Sensitivity Reaction In-Vitro. Mark J. Pasula, Ph.D., Samy G. Puccio
- Pilot Study into the Effect of Naturally Occurring Pharmacoactive Agents on the Alcat test. P.J.Fell, M.D. (Lond.)
- Reproducibility of the the Alcat test. Harris Steinman, M.D.
- Reproducibility of the Antigen Leucocyte Cellular Antibody Test (Alcat). WML Neetling PhD, F.A.C.A., AM Kachelhoffer, Mmed
- the Alcat test – A Guide and Barometer in the Therapy of Environmental and Food Sensitivities. Barbara A. Solomon M.D., M.A
- The Short Term Efficacy of the Alcat test of Food Sensitivities to Facilitate Changes in Body Composition and Self-reported Disease Symptoms: A Randomized Controlled Study. Gilbert R. Kaats, Dennis Pullin, Larry K. Parker.



**Cell Science Systems Corp. - Alcat Worldwide**

852 South Military Trail, Deerfield Beach, FL 33442, USA

1-800-US ALCAT (872-5228) Fax 954-428-8676

[www.Alcat.com](http://www.Alcat.com)

610-021 Rev E