

# 101

## Antibióticos Naturales



1

## Derecho de Autor, Aviso Legal y Responsabilidad

*Esta publicación está protegida por la Ley Derecho de Autor y las leyes federales, estatales y locales, y todos los derechos están reservados, incluidos*

*los derechos de reventa: no se le permite dar o vender esta guía a nadie más. Si ha recibido esta publicación de cualquier persona que no sea*

*GingivitisTratamiento.com ha recibido una copia pirata. Póngase en contacto con nosotros vía e-mail y así nos prestará su apoyo.*

*Aunque el autor y el editor han realizado todos los esfuerzos razonables para lograr la total exactitud del contenido de esta guía, no asumen responsabilidad alguna por errores u omisiones. También usted debe usar esta información como mejor le parezca, y bajo su propio riesgo. Su situación particular puede no ser exactamente encuadrada en los ejemplos ilustrados aquí, de hecho, lo más probable es que no será el mismo, y usted debe ajustar el uso de la información y las recomendaciones en consecuencia.*

*Por último, use el sentido común. Nada en esta Guía está destinada a sustituir el sentido común, el asesoramiento profesional del ámbito jurídico, médico o de otro tipo, y está destinado a informar al lector.*

*GingivitisTratamiento.com - Copyright © 2010 - Todos los derechos reservados.*

# INTRODUCCIÓN

La medicina alopática o “convencional” intenta luchar con las infecciones con poderosas “bombas” químicas que resuelven el problema momentáneamente pero dejan el cuerpo diezmado de energía y con sus bacterias aeróbicas útiles totalmente arrasadas.

Para la medicina natural la única manera efectiva de luchar y además prevenir infecciones es tratando el problema desde varios ángulos.

En primer lugar se debe limpiar el colon para reducir rápidamente la cantidad de desechos que se encuentran en el organismo produciendo toxinas y generando un ambiente propicio para que los gérmenes patógenos puedan establecerse y propagarse. Además disminuirá la cantidad de tóxicos generados por la muerte de los gérmenes durante el tratamiento con hierbas anti-infecciosas específicas. Por ejemplo con arcilla bentonita combinada con psyllium.

En segundo lugar se debe repoblar la zona intestinal con probióticos. Es decir con la flora bacteriana que colabora con la fisiología humana en el desglose de los alimentos.

En tercer lugar se usan hierbas anti-infecciosas específicas para matar el agente patógeno como la uña de gato o el ajo.

Y en cuarto lugar se deben tomar hierbas y suplementos que den un fuerte estímulo al sistema inmunitario. Como por ejemplo la Echinacea.

A continuación podrá aprender todas las características de éstos maravillosos recursos que nos da la naturaleza para defendernos de las infecciones.

## **Los Antimicóticos**

Quiero hacer mención especial aquí sobre los tratamientos antimicóticos y antifúngicos como por ejemplo la Candidiasis.

Éstos patógenos son extraordinariamente resistentes a tratamientos convencionales y sólo podrán ser completamente erradicados del sistema con un completo plan de acción basado en la medicina integrativa que incluye limpieza de colon e hígado y una batería de suplementos antimicóticos Homeopáticos además de un cambio importante y específico en la dieta.

Tenemos a disposición de la persona interesada un avanzado sistema. Se encuentra editado en forma de e-book con el nombre de “*Candidiasis, Tratamiento con Medicina Integrativa*”. Para más información escribanos a [info@muybio.com](mailto:info@muybio.com)

## La arcilla de Bentonita



**La arcilla de bentonita** es un tipo de ceniza volcánica con notables propiedades. En primer lugar, sus atributos fueron descubiertos en 1961, cuando los científicos notaron su capacidad para absorber las toxinas y eliminarlas enviándolas fuera del cuerpo.

La arcilla bentonita es usada frecuentemente conjuntamente con el *psyllium* (Plantago ovata) para conjuntar en dos puntos su tratamiento. Es particularmente hábil en la eliminación de cóndida y sus toxinas, así que asegúrese de incluirlo si pretende hacer una limpieza de colon.

Como parte de dos puntos, limpieza y tratamiento de la infección, también ayuda absorbiendo los productos que producen la mortandad, cuando la infección muere y libera todas sus toxinas. Se trata de un producto de un valor incalculable para la eliminación del Cándida por ejemplo ¡siendo más soportable para usted!

### ¿Cómo funciona la arcilla de bentonita?

La arcilla bentonita es una ceniza volcánica inerte. La razón de por qué es tan efectiva es su propiedad inerte – que no puede ser absorbida por el cuerpo –. Es una sustancia que, naturalmente, absorbe toxinas, pese a no conseguir ser absorbida por sí mismo.

Cuando la arcilla bentonita pasa a través de su colon, absorbe cualquier toxina que encuentre y, a continuación, simplemente pasa a través de él siendo expulsado en sus heces.

La arcilla bentonita se combina con el **psyllium** en el proceso de limpieza para mayor efecto. El psyllium hace desprender suavemente de su intestino la basura, mientras la arcilla bentonita absorbe cualquier toxina que sea liberada, para luego ser eliminadas a través de sus heces.

## ¿Cómo tomar la arcilla de bentonita?

La arcilla de bentonita debe ser transformada en un polvo fino y mezclada con agua destilada. La Bentonita no mezcla fácilmente con el agua, por lo que la mezcla debe realizarse fuera del cuerpo. La Bentonita en forma de polvo o en pastilla será mucho menos eficaz.

## ¿Quién no debe tomar arcilla de bentonita?

Como una sustancia inerte que es, la arcilla de bentonita debe ser segura para todo el mundo que la vaya a tomar. Sin embargo si está amamantando, embarazada o tiene una enfermedad grave, asegúrese de consultar con su médico. No debe tomarse en el intervalo de 2 horas después de haber ingerido otros medicamentos o suplementos.

## La arcilla de Bentonita y sus efectos secundarios

Una vez más, la arcilla de bentonita parece relativamente segura. Sin embargo todavía no ha habido ningún estudio a largo plazo de sus posibles efectos secundarios.

## El Psyllium



Una de las cosas más importantes que necesita para seguir luchando con efectividad contra las infecciones es mantener la eliminación de sus desechos en movimiento! Si sigue acumulando materia fecal en el colon demasiado tiempo se convierte en el caldo de cultivo perfecto para mantener las infecciones activas.

Comer gran cantidad de fibra es importante, pero si el estreñimiento persiste todavía convirtiéndose en un problema, tenemos que obrar en consecuencia.

El polvo de cáscara de psyllium es una forma segura y eficaz para reducir el tiempo de tránsito.

El Psyllium proviene del plantago ovata (no relacionada con el plátano-banana) y fue utilizado originalmente en Persia y la India.

La cáscara de psyllium es una gran fuente de fibra soluble en agua que se expande a varias veces su tamaño original cuando se mezcla con el agua. Rápidamente se transforma de polvo en una sustancia pegajosa llamada mucílago. Esta se mueve a través de su colon, su abultamiento produce un suave movimiento de las heces de arriba hacia abajo. La materia fecal gruesa, que es tóxica y que recubre el colon es aflojada y es eliminada junto con el psyllium.

El psyllium es una gran forma saludable para promover deposiciones regulares, sin los cólicos que pueden causar los laxantes.

### **¿Cómo debe tomar usted el psyllium?**

El psyllium viene en forma de polvo o en cápsulas. Si lo tomamos en forma de polvo, asegúrese de removerlo rápidamente en un vaso de agua y bébselo. De lo contrario absorbe el agua y se convierte en un gel espeso difícil de ingerir.

Aunque las primeras dosis den pocos resultados y puedan causar algunas distensiones (como el psyllium se expande dentro de usted), después de un tiempo se su cuerpo se adaptará sin problemas.

### **¿Quién no debe tomar psyllium?**

El psyllium es considerado un suplemento extremadamente seguro, sin embargo, hay algunas personas que padecen alergias graves a la misma.

Lo mejor es consultar a su médico, especialmente si has tenido cualquier tipo de enfermedad intestinal o una cirugía del intestino.

## Tratamientos con Antibióticos Naturales

Hay un número de antimicóticos naturales que se puede tomar en forma de suplemento o incluso añadir en su dieta. Si estos no funcionan puede hablar con su médico para tratar de aportar otro tipo de medicamentos antimicóticos que le vayan bien.

### Antibióticos naturales

- Aloe Vera
- Nogal negro
- Ácido caprílico
- Clavo de olor
- Ajo
- Sello de oro
- Semilla de pomelo
- Extracto de la hoja de olivo
- Aceite de orégano
- Uva de Oregon
- Pantethine
- Pau d ' arco

**Medicamentos antimicóticos (éstos NO son naturales sino sintéticos y sólo se deberán emplear bajo prescripción médica)**

- **Diflucan**
- **Eraxis**
- **Nistatina**



## Los pro-bióticos



Cada persona tiene aproximadamente una libra (0,4 kg) de bacterias en su sistema. En cualquier momento hay miles de millones de bacterias que viven dentro de su intestino, la mayoría de las cuales son beneficiosas. Mantener este eco-sistema en un equilibrio sano es misión de la digestión y de su sistema inmunológico.

Un tratamiento de antibióticos mata a la mayoría de las bacterias beneficiosas, dejando a la levadura Cándida una oportunidad para poder crecer y dominar su intestino rápidamente.

Los pro-bióticos son eficaces porque ellos reintroducen las colonias de bacterias útiles en su aparato digestivo. Estas bacterias crean colonias grandes y saludables expulsando hacia fuera la levadura Cándida.

Volver a llenar su intestino con bacterias benéficas es el tercer paso en una dieta en contra del cándida. Hay dos formas de hacerlo - a través de suplementos pro-bióticos o alimentos pro-biótico.

### Suplementos Pro-bióticos

Lo más importante que debe recordar acerca de los suplementos pro-bióticos es que deben estar especialmente recubiertos exteriormente por algo que los proteja. ¡Sin esta protección, estas bacterias rápidamente morirán en el estómago y nunca lo harán en el intestino donde son necesarias! Por lo tanto siempre comprar suplementos con una “recubrimiento entero” . También observe que los suplementos de pro-biótico a veces necesitan mantenerse refrigerados.

Aquí hay algunas de las bacterias que debe buscar en sus suplementos pro-bióticos:

### **Acidophilus**

Acidophilus es el nombre genérico para la clase de pro-bióticos utilizados con más frecuencia para ayudar a la digestión y la lucha contra la levadura Cándida. Esto incluye los pro-bióticos que se enumeran a continuación.

### **Lactobacillus**

Algunos tipos de Lactobacillus se utilizan para la producción de yogurt, encurtidos, chucrut y queso. Están presentes en el intestino humano, donde constituyen una gran proporción de las bacterias 'útiles' que residen allí. Son bacterias simbióticas que ayudan en la degradación de la materia vegetal. Una falta de las bacterias Lactobacillus puede dar como resultado gas, estreñimiento y distensión, así como cándida y otras infecciones micóticas.

Algunos ejemplos de Lactobacillus son Lactobacillus Acidophilus, Lactobacillus Casei y Lactobacillus Bulgaricus.

### **Bifobacterium**

Bifidium de Bifobacterium en particular es importante para la producción de vitaminas B y K, además de empujar a la levadura Cándida. Una deficiencia de Bifobacterium puede conducir a niveles altos de amoníaco en la sangre, que a su vez provocan las náuseas, vómitos y la pérdida del apetito. Más leve que el Lactobacillus, la Bifobacterium a menudo se da a los niños o adultos con problemas hepáticos.

### **Streptococcus Thermophilus**

Por último, Streptococcus Thermophilus se encuentra principalmente en la leche y productos lácteos. Para aquellos que recuerdan la 'faringitis estreptocócica', el término Streptococcus se refiere únicamente a la forma de las bacterias, no al de su acción.

## **Pro-bióticos en las comidas**

Hay varios alimentos con excelentes componentes pro-bióticos que pueden ayudar a repoblar su intestino.

### **Yogur**

La mayoría de yogures tienen cualidades pro-bióticas, pero algunos son mejores que otros. Los yogures que se promoverán como específicamente pro-bióticos son generalmente mejores. Compruebe que contienen algunas de las bacterias enumeradas anteriormente. También recuerde que exceso de azúcar puede reiniciar un crecimiento excesivo de candida, así que asegúrese de comprar el yogur sin azúcar añadido.

### **Kéfir, extractos**

Estos productos ambos son bebidas de leche fermentada que puede encontrar en su supermercado local. Kéfir es leche mezclada con granos de kéfir y está lleno de pro-bióticos que son nutritivos. El suero de la mantequilla se presenta en dos formas - cultas y tradicionales. El suero de la mantequilla culta tiene bacterias de Lactobacillus extras añadidas, así que se trata de esto de ingerir alimentos con estas bacterias.

### **Alimentos fermentados**

Chucrut y el Kimchi son los otros alimentos fermentados más comúnmente utilizados. Ambos son tipos de col fermentada. El Chucrut está hecho de repollo recién cortado que ha sido sumergido en agua salada. Kimchi es un alimento coreano particularmente fuerte se puede consumir después de su preparación como queda, o mezclado con otros compuestos se pueden preparar guisos. Su sabor es bastante peculiar además de ser bastante picante.

## Aloe Vera



**El jugo de Aloe Vera** es un tónico excelente para el buen estado de salud que debe incluirse en su alimentación para tener un estilo de vida saludable.

Contiene cantidades significativas de aminoácidos, enzimas, vitaminas, minerales y antioxidantes.

Aloe Vera es suave en el cuerpo, sin embargo, tiene propiedades potentes para tener su Cándida bajo control y estimular el sistema inmunitario. Actúa como un fungicida, antiviral, anti-bacterias y anti-inflamatorio.

### ¿Cómo funciona el Aloe Vera?

Las infecciones prosperan en un entorno ácido, pero los compuestos del Aloe Vera funcionan dando un efecto alcalino en el cuerpo. Un nivel inferior en el pH es óptimo para que se produzcan una serie de funciones diferentes en el cuerpo – el sistema inmunitario, la absorción de nutrientes y la eliminación de toxinas. El Aloe Vera también es ideal para el estado general de salud intestinal. Contiene enzimas que ayudan a descomponer las grasas, los azúcares y los almidones y promueve el crecimiento de bacterias saludables en el intestino.

El Aloe vera puede ayudar a aliviar el estreñimiento. El colon es otro punto en su cuerpo donde se recogen toxinas, y el efecto laxante suave del Aloe Vera afloja la acumulación de dichas toxinas y las hace salir de su sistema. Por otra parte, el Aloe Vera repara y sella su pared intestinal, lo cual detiene el proceso de penetración de patógenos a través de su torrente sanguíneo.

El Aloe Vera es un gran producto para desintoxicar todo su cuerpo, pero especialmente para el hígado sobrecargado – el órgano que limpia los subproductos tóxicos de la sangre.

### ¿Cómo conseguir Aloe Vera?

El jugo de Aloe Vera puede encontrarse en cualquier tienda de alimentos dietéticos. Si no le gusta el sabor, puede agregar un chorrito de limón. Como alternativa, también viene en forma de cápsula concentrada. La dosis debe ser como máximo en un trimestre una taza al día. Puede empezar con la mitad de la dosis para asegurarse de que no le causa ningún molestia estomacal.

### Efectos secundarios del Aloe Vera

El uso prolongado del Aloe Vera puede producir alergias como ronchas o erupción en algunas personas. Las personas con enfermedades del corazón, enfermedad renal, enfermedad de la tiroides o anomalías electrolíticas deben evitar tomar el Aloe Vera.

## EL nogal negro



En un estudio reciente, se nos mostró que la cáscara de **nuez negra** es un producto natural que elimina parásitos mejor que cualquier fármaco.

La corteza, cáscara y las hojas del árbol de la nuez negra se han utilizado como medicina durante siglos en América del Norte – la corteza para dolor de muelas, la corteza interior como laxante, el jugo de la tiña y las hojas para chinches y ácaros.

Si no puede encontrar el nogal negro en forma de suplemento, busque un suplemento contra la candida. Este suele contener nuez negra, ácido caprílico, aceite de orégano y el palo de arco.

### ¿Cómo funciona la nuez negra?

La nuez negra contiene taninos naturales que matan los parásitos, levaduras y hongos. Asimismo, es bien conocido en el mundo de la horticultura como un peligro para otras plantas.

Modificará el pH de su intestino, haciéndolo más alcalino y asesinando a los parásitos y las levaduras que prefieren un ambiente más ácido. También contiene un compuesto químico llamado Juglone o Aceite Rojo BS de nombre, que tiene algunos efectos como los antibióticos y los antifúngicos.

Otros beneficios de la nuez negra son el de atacar a los gusanos y las infecciones provocadas por las levaduras. También pueden ayudar a bajar la presión arterial, los problemas de la tiroides, las diarreas, los dolores de garganta y el asma.

### ¿Cómo tomar o preparar el nogal negro?

Para la candida, la mejor parte para eliminarla proviene de la cáscara (o casco) y se debe preparar de la siguiente forma: La nuez es cosechada cuando está verde y, a continuación, se debe empapar de agua para quitar la cáscara. Es entonces cuando está empapada cuando produce el extracto. El extracto que proviene del nogal negro es el más eficaz.

El extracto de nuez negra normalmente se vende como una tintura o solución alcohólica. No se preocupe por el efecto alcohólico – se utiliza en cantidades tan reducidas que este efecto es mínimo.

### ¿Quién no debe tomar el extracto de nogal negro?

Existen condiciones para quienes tienen el hígado o riñón dañados ya que deben ser cuidadosos con la nuez negra porque puede irritar estos órganos. Las mujeres embarazadas o lactantes también deben evitar tomarlo.

### Efectos secundarios de la nuez negra

No se han encontrado efectos secundarios en los seres humanos tomando el extracto de nogal negro. Sin embargo, contienen altos niveles de taninos,

sustancias químicas que previamente se han asociado con posibles daños en el hígado y los riñones.

## El ácido caprílico



El ácido caprílico (o ácido octanoico) es un agente antifúngico encontrado naturalmente en Cocos y en la leche materna. En el mundo comercial se encuentra también en tintes y perfumes.

El ácido caprílico se utiliza en tratamientos para una variedad de enfermedades, incluidos los hongos y las levaduras. Es un producto químico suave que se produce naturalmente.

Usted puede comprar ácido caprílico en forma de cápsula, o puede comprar el aceite de coco natural que contiene ácido caprílico y tomarlo en su lugar. Basta con comprar un frasco y tomar una cucharada 1 - 2 veces al día. ¡Se puede incluso utilizar como un humectante nocturno!

### ¿Cómo funciona el ácido caprílico?

No está claro cómo funciona el ácido caprílico, pero repetidos estudios han demostrado su eficacia. Sin embargo, usted debe tener cuidado y comprar las fórmulas especiales que permitan la liberación retardada a lo largo del intestino. Esto es porque el ácido caprílico muy fácilmente puede ser absorbido por el intestino.

### ¿Cómo debe tomar el ácido caprílico?

Usted puede comprar ácido caprílico en cápsulas (que tienen un sabor ligeramente rancio), o puede comprar aceite de coco en su lugar. Basta con comprar un frasco y tomar una cucharada de 1 - 2 veces al día.

### ¿Quién no debe tomar ácido caprílico?

Las mujeres embarazadas o en período de lactancia, los niños y aquellos propensos a problemas de estómago no deben tomar ácido caprílico. En caso de duda, consulte a su médico.

### Efectos secundarios del ácido caprílico

A veces puede causar molestias gastrointestinales leves, como náuseas o diarrea.

## El clavo de olor



Estudios han demostrado que **el girofle o clavo de olor** puede suprimir los parásitos, los hongos y la Cándida en la boca y en el intestino. Al igual que con muchas otras especias, han sido utilizados para tratar una variedad de enfermedades a través de diferentes épocas, incluyendo la indigestión, la diarrea, la hernia y la tiña.

Los clavos provienen de un árbol de hoja perenne llamado “el árbol del clavo”, y era cultivado por indígenas de Indonesia, pero ahora se encuentra alrededor de todo el mundo. Se cree que el primer uso de dichos clavos fue por los súbditos del imperio chino en el año 200 a. C., que pidieron masticar clavos de olor para mejorar su aliento antes de hablar con su emperador.

### ¿Cómo funciona el girofle o clavo de olor?



Junto con los otros beneficios médicos, el clavo de olor es también un poderoso agente antifúngico utilizado a menudo para tratar el pie de los atletas y otras infecciones micóticas. En un documento sobre un estudio en el año 2005, el aceite de clavo de olor resultó ser altamente eficaz contra la *Cándida Albicans* y una variedad de otros hongos.

Los constituyentes del aceite de clavo de olor son eugenol, acetato de eugenyl, cariofileno e iocaryophyllene, de la cual el eugenol es el ingrediente activo. Sus propiedades antisépticas permiten matar la levadura de la *cándida*, aunque también estimula el sistema inmunitario.

### ¿Cómo tomar el clavo de olor?

El extracto de clavo de olor es más eficaz en forma de aceite. Se deben añadir de 15 a 30 gotas en agua caliente y tomar este té de 1 – 3 veces al día. No olvide diluirlo – el extracto de clavo de olor es realmente una poderosa sustancia.

El aceite de clavo de olor también combina muy bien con otros aceites esenciales, por ejemplo, aceite esencial de albahaca, aceite esencial de Romero, Rosa de aceite, aceite esencial de canela y aceite esencial de pomelo. Siéntase libre de mezclar un poco para hacer su té más apetecible!

### ¿Quién no debe tomar clavo de olor?

Consulte con su médico acerca del uso de aceite de clavo de olor durante el embarazo o la lactancia. También tomar asesoramiento si usted está gravemente enfermo, especialmente con un problema gastrointestinal. Algunos pueden tener una reacción alérgica a clavo de olor tras comenzar con una dosis pequeña. Aquellas personas con una alergia al bálsamo de Perú también pueden tener una alergia al clavo de olor.

### Efectos secundarios del clavo de olor

El clavo es una especia poderosa y nunca deben tomarse en grandes cantidades. Si se consume demasiada cantidad, especialmente en aceite sin diluir, se pueden experimentar los siguientes efectos secundarios:

✓

Vómitos

-

✓	Dolor de garganta	-
✓	Convulsiones	-
✓	Sedación	-
✓	Dificultad para respirar	-
✓	Hematemesis	-
✓	Fallo Renal	-
✓	Daño hepático	-
✓	Disfunción eréctil	-
✓	Eyacuación prolongada	-
✓	Irritación en el estómago	-

Si son cuidadosos con su dosificación y empiezan con poco, no debería tener ningún problema con el clavo de olor o con el aceite de clavo de olor.

## El Ajo



El ajo tiene una gran cantidad de beneficios para la salud. Lo que es importante es que sirve para la lucha contra factores infecciosos y también contiene sustancias fungicidas que matan a la levadura de la Cándida.

Quizás el ajo es el remedio más antiguo que existe. ¡Un papiro egipcio de 1500 a. C. enumera 22 recetas separadas y tratamientos que contenían ajo!

Se ha utilizado por los médicos a lo largo de décadas, especialmente antes de los albores de la medicina moderna. En todo caso, ha disminuido su uso como una cura, pero su eficacia no se ha modificado.

### ¿Cómo funciona el ajo?

Como un potente antiséptico natural, el ajo puede curar inflamaciones del estómago y el intestino. Pero a diferencia de otros tratamientos más potentes, ¡el ajo destruye las bacterias hostiles conservando y potenciando las bacterias buenas en su sistema digestivo!

### ¿Cómo debe tomar el ajo?

Existen productos que están hechos completamente de ajos frescos, también se puede tomar fresco o dientes de ajos secos, ajo en polvo liofilizado o extractos de aceite de ajo.

Cada tipo contiene niveles diferentes de los ingredientes activos, así que asegúrese de leer los ingredientes. Aquí tiene un plan básico diario que recomienda que dosis para cada tipo:

–**Dientes de ajo:** Para los dientes frescos o secos de 2 a 4 gramos picados diarios.

-**Tabletas de ajo:** De 600 a 900 mg diarios, para la alicina o aliína liofilizada del 0,6% al 1,3%

-**Infusión de ajo:** 4 gramos en 150 mL de agua por día

-**Aceite de ajo:** 0,03 a 0,12 mL tres veces al día

### ¿Quién no debe tomar ajo?

Aunque concretamente es un remedio natural, el ajo puede interactuar con otros medicamentos, por lo tanto siempre debe consultar con un profesional de la salud. El ajo tiene una propiedad que es la de diluir la sangre que puede ser muy útil, pero también puede ser peligrosa para quienes sufren de hemofilia o trastornos de plaquetas, así como para las mujeres embarazadas o los pacientes que estén a punto de someterse a una cirugía.

### Efectos secundarios de los ajos

Los efectos secundarios del ajo incluyen malestar estomacal, distensión abdominal, mal aliento, olor corporal y una sensación de pinchazos en la piel debido al exceso de ajos frescos o secos. El mal uso del ajo también puede provocar la aparición de lesiones cutáneas.

Otros efectos secundarios que han sido notificados por aquellos que tomaban suplementos de ajo incluyen dolor de cabeza, fatiga, pérdida de apetito, dolores musculares, mareos descritos como vértigo y alergias, como una reacción asmática o la dermatitis de contacto (erupciones en la piel).

Algunas personas pueden sufrir una reacción alérgica leve al ajo concentrado. Otros pueden presentar un malestar estomacal, olor corporal, mal aliento, dolor de cabeza, pérdida del apetito o fatiga. Puede producir una reacción de la piel, tales como un escozor en las manos.

## El Sello de oro



El sello de oro fue promocionado como una cura para casi cualquier dolencia en el siglo XIX, promovido por un enigmático médico llamado Samuel Thompson, quien lo prescribía para una variedad de enfermedades. Proviene de una raíz amarilla brillante, de ahí el nombre de sello de oro.

El sello de oro fue utilizado originalmente por los nativos americanos para trastornos de la piel, las quejas digestivas e incluso como un recurso contra el cáncer. En tiempos más modernos, el sello de oro ha ganado en popularidad y se ha utilizado para la cicatrización de heridas y muchos tipos de infección, así como un poderoso agente antifúngico.

### ¿Cómo funciona el sello de oro?

El Sello de oro contiene dos ingredientes activos – Hidrastina y berberina – que son potentes agentes antibacterianos y antimicóticos.

La Berberina es verdaderamente una buena sustancia. Es un estimulante del sistema inmunológico y también actúa como un sedante suave sobre el sistema nervioso central.

### ¿Cómo tomar el sello de Oro?

Tenga cuidado de no tomar demasiadas dosis de dicho producto. Demasiada cantidad puede irritar el hígado, por lo tanto lo mejor sería utilizar poco durante la primera semana de tratamiento, y aumentarlo progresivamente hasta un tope aconsejable.

Se debe utilizar como un suplemento dietético, con el objetivo de tomar de 250 mg, dos veces por día para iniciar el tratamiento y, a continuación, puede aumentar la dosis hasta 500 mg.

### ¿Quién no debe tomar el sello de oro?

Aquellas mujeres que están embarazadas o amamantando no debe tomar sello de oro. Importante una lata del ingrediente que lleva berberina, puede causar contracciones uterinas y puede causar problemas en el embarazo. Aquellos con enfermedades renales, enfermedades hepáticas, cardiopatía u otras condiciones graves deben consultar primero con su médico.

### Efectos secundarios del sello de oro

Muchos usuarios informan de una sensación de nerviosismo al tomar el sello de oro. Otros informan de irritaciones en su garganta y ocasionalmente problemas digestivos.

## La semilla del pomelo



Aunque el extracto de semilla de pomelo no fue ampliamente utilizado hasta la década de 1970, su uso desde entonces ha subido vertiginosamente. Tanto médicos como los pacientes han dado cuenta de sus amplias aplicaciones contra todo tipo de infecciones.

En un estudio realizado en 1990, el extracto de la semilla del pomelo fue utilizado como tratamiento sustitutivo de 30 antibióticos y 18 fungicidas. ¡Siendo un agente no tóxico además no tenía ninguno de los efectos secundarios de los otros tratamientos!

Por lo que es una ventaja adicional, el pomelo tiene una gran selección de vitaminas que puede hacer maravillas en su salud en general.

### **¿Cómo funciona el extracto de semilla de pomelo?**

La semilla de pomelo tiene un número de importantes compuestos químicos – vitaminas C, E y bioflavonas – que puede ayudar a reparar las células del cuerpo. También tiene propiedades antimicóticas que luchan eficazmente contra la candida. Una particular bioflavona, la hesperedina puede dar un impulso natural al sistema inmunitario.

La gran ventaja acerca de la toma del extracto de la semilla del pomelo para problemas digestivos es que deja intactas las bacterias beneficiosas de su sistema. Compárese con los tratamientos con antibióticos más tradicionales que pueden dejar su intestino vacío de estos organismos útiles.

### **¿Cómo tomar el extracto de semilla de pomelo?**

El extracto generalmente viene en líquido concentrado o en forma de pastillas. Si toma el líquido concentrado, debe tomar 10 gotas en una taza de agua que es una dosis típica, y debe tomarse 3 veces al día.

En forma de pastilla, 100–200 mg tres veces al día debería ser suficiente.

### **¿Quién no debe tomar el extracto de la semilla de pomelo?**

Un laboratorio independiente encontró que tendría que tomar 4.000 veces la cantidad recomendada de extracto de semilla de pomelo, antes de que la dosis se convirtiera en venenosa. No es tóxico, pero embarazadas o mujeres lactantes deben evitarlo como medida de precaución.

### **Efectos secundarios de la semilla de pomelo**

Actualmente no se conocen efectos secundarios, pero los usuarios con las condiciones de salud graves deben consultar a su médico antes de tomarlo.

## El extracto de la hoja de olivo



Los derivados de las hojas del olivo, como el extracto de hoja de oliva contienen un ingrediente activo denominado oleuropeina, que está mostrando resultados positivos en numerosos estudios como un asesino de hongos.

Este poderoso remedio herbal es un antimicótico natural efectivo, además de tener propiedades antiparasitarias, antivirales y bactericidas. Investigaciones han demostrado que el extracto de árbol de oliva contiene casi el doble de la capacidad antioxidante que la del té verde.

Como con muchos tratamientos herbales, el extracto de hoja de oliva tiene otros efectos positivos en el sistema. Contiene propiedades antioxidantes que son incluso más poderosas que las vitaminas C y E, que el extracto de semilla de uva o la del té verde. Este poderoso antioxidante puede ayudar a proteger tu cuerpo del envejecimiento y de las enfermedades.

### ¿Cómo funciona el extracto de hoja de oliva?

El extracto de la hoja de olivo estimula la respuesta del sistema inmunitario. También se ha demostrado que sirve para ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre.

Una ventaja adicional es que el extracto de hoja de olivo da el cuerpo un impulso de energía natural. Como cualquier persona que ha sufrido un ataque infeccioso sabemos, que los bajos niveles de energía son uno de los principales síntomas de un brote.

### ¿Cómo dosificar el extracto de hoja de oliva?

Buscar soluciones con un 20% oleuropeina si es posible. Si sólo se puede encontrar el 10% solución simplemente doble la dosis.



- **Extracto de hoja de olivo en cápsulas (500 mg)**
- Tome 2 cápsulas 3 veces al día con las comidas
- **Té de extracto de hoja de olivo**
- Puede utilizarse una vez que los síntomas de la candida están bajo control como un preventivo (quizás el 1-3 tazas al día)

### Los efectos secundarios del extracto de la hoja de olivo

El extracto de la hoja de olivo es lo suficientemente poderoso como para producir síntomas incómodos porque mueren y se eliminan muy rápidamente. Esto significa que es importante tomar una dosis más pequeña al principio y asegurarse de que bebe mucha agua.

Los síntomas de la muerte y eliminación pueden causar alguna incomodidad, pero recuerde que esto es realmente una buena noticia – significa que el tratamiento está funcionando.

### ¿Quién no debe tomar el extracto de la hoja de olivo?

Quienes no deben tomar este producto son las mujeres que están embarazadas o lactantes, quienes son diabéticos o están tomando medicinas para la presión arterial alta y, por último, cualquier persona con alergias al polen del olivo. Si tiene alguna duda, no olvide consultar a su médico.

## El Aceite de orégano



Además de ser un complemento indispensable en muchos libros de recetas, el **aceite de orégano** es un arma poderosa contra los hongos y las bacterias. El arbusto de orégano es original del Mediterráneo, donde sus propiedades medicinales son conocidas desde hace muchos siglos.

El orégano se utiliza estos días para las afecciones respiratorias, para mejorar la salud digestiva, para aclarar la piel y para tener un sistema inmune sano. El aceite de orégano está disponible en cualquier farmacia.

Si no puedes conseguir el aceite, inténtalo vertiendo agua hirviendo sobre algunas hojas de orégano.

### **¿Cómo funciona el aceite de orégano?**

El aceite de orégano contiene dos agentes antimicrobianos llamados carvacol y timol de origen natural. Parece que estos productos químicos reaccionan con el agua en su torrente sanguíneo y lo que realmente hacen es deshidratar los gérmenes.

Afortunadamente, esto sólo afecta a gérmenes y levaduras – el aceite de orégano deja las bacterias útiles para continuar con su labor.

En un estudio en el año 2001, quedó demostrado que el aceite de orégano inhibía el crecimiento de la bacteria *Staphylococcus* tan eficazmente como 3 tipos de antibióticos estándar. Como un remedio completamente natural, también los pacientes no sufren los efectos secundarios asociados con los medicamentos más potentes recetados.

### **¿Cómo debe dosificar el aceite de orégano?**

Si tienes la hierba seca, simplemente verter agua hirviendo sobre ella para preparar un té. O a una mayor escala se puede preparar un aditivo para un saludable y reconfortante baño. Si tienes el aceite de orégano, añadir de 1-4 gotas de agua o jugo, una o dos veces al día.

Se necesitarán varias semanas de suplementos de aceite de orégano para hacer frente a una infección.

### **¿Quién no debe tomar aceite de orégano?**

Las personas con deficiencias de hierro deben ser conscientes de que el aceite de orégano temporalmente puede perjudicar la capacidad del cuerpo para absorber el hierro.

### **Efectos secundarios del aceite de orégano**

Algunos pacientes pueden notar una pequeña reacción alérgica en el aceite, en forma de erupciones en la piel. Sin embargo, el aceite de orégano es esencialmente muy seguro.

## La uva de Oregón

La Uva de Oregón se llama así porque es realmente la flor típica del Estado de Oregón. No es de hecho una uva, ya que es un arbusto perenne. Para usos medicinales, los herboristas utilizan la raíz de la planta.

La Uva de Oregón ha sido utilizada en el pasado para tratar las afecciones de diarrea y la psoriasis.

### ¿Cómo funciona la uva de Oregón?

La Uva de Oregón comparte un ingrediente activo con “El Sello de Oro” – berberina. La berberina es un potente agente antibacteriano y antifúngico, así como un alcaloide que reduce la acidez en el estómago.

Además es un estimulante para el sistema inmunológico y también actúa como un suave sedante sobre el sistema nervioso central. Si tu infección es severa, esta propiedad sedante le ayudará a sentirse más cómodo, empujando al mismo tiempo a su sistema inmunitario para luchar contra dicho brote.

Otros ingredientes activos incluyen Berbamine, Canadina y Hidrastina.

### ¿Cómo ingerir la uva de Oregón?

La uva de Oregón generalmente se consume como un té o una tintura. Para hacer el té, hervir 2 cucharaditas de raíz de uva de Oregón en 2 tazas de agua durante quince minutos. Tomar de 2-3 tazas cada día y serán suficientes.

Si usted compra la tintura, asegúrese de seguir bien las instrucciones, pero una dosis típica es la mitad de una cucharadita, tres veces al día.

### ¿Quién no debe tomar la uva de Oregón?

Aquellas mujeres que están embarazadas o amamantando no deben tomar la uva de Oregón. Una parte importante de los ingredientes, es la berberina, y

esta causa las contracciones uterinas y puede causar problemas en el embarazo. Aquellos con enfermedad renal, enfermedades del corazón o otras condiciones graves deben primero consultar con su médico.

## **Efectos secundarios de la uva de Oregón**

La uva de Oregón se cree que es lo bastante segura para el consumo, siempre que sea en pequeñas cantidades. Sin embargo, su uso no debe ser prolongado durante más de tres semanas.

## **La Pantetina**

La Pantetina es la forma más activa de la vitamina B5. Pequeñas cantidades de Pantetina se pueden encontrar en todo el mundo natural, incluso en nuestros alimentos, pero también está disponible como un suplemento.

La Pantetina más comúnmente se comercializa como un agente reductor de lípidos para reducir el colesterol, pero en los Estados Unidos tiende a ser vendido como un suplemento nutricional. Su gama de supuestos efectos es tan ancha que una de sus indicaciones es contra la calvicie para la cura de la caída del cabello y otra es para la eliminación de las canas.

### **¿Cómo funciona la Pantetina?**

La Pantetina repara los procesos metabólicos que están dañados por un brote de infección. Las infecciones dejan residuos tóxicos provenientes de las bacterias, virus u hongos.

Estos productos químicos de desecho afectan a su metabolismo, las endocrinas, los centros neurológicos y el sistema inmunitario.

La Pantetina resuelve por ejemplo los síntomas de la candidiasis mediante la eliminación de su producto de desecho, el acetaldehído. Además también ayuda de otra manera. La Pantetina promueve el crecimiento de dos bacterias antimicóticas importantes que viven en el intestino.

### **¿Cómo debe tomar la Pantetina?**

Una dosis típica de Pantetina es de 300 mg, tres veces al día, en forma de pastilla. La vitamina a menudo se entrega en un compuesto llamado

Pantotenato de calcio. Al igual que con todos los suplementos, recuerde que lo debe mantener en un lugar fresco y oscuro y lejos del alcance de los niños.

### ¿Quién no debe tomar Pantetina?

La Pantetina a veces puede perturbar el equilibrio de sus intestinos y el resultado es la diarrea. Este suplemento, como siempre no debería ser tomado ni por embarazadas ni por mujeres que estén amamantando, además la deben evitar cualquier persona con graves problemas gastrointestinales.

### Efectos secundarios de la Pantetina

El uso de la Pantetina no debe ser excesivo, como con cualquier producto, tomado en grandes cantidades a veces puede bloquear la absorción de otros tipos de vitamina B. Algunos usuarios han informado de que les produce fatiga, dolores de cabeza y entumecimiento en las manos o los pies. Y otros se han quejado de aumento de deposiciones o diarrea.

## El Palo de Arco



**El Palo de Arco** o Lapacho, es uno de un gran número de hierbas medicinales que ha salido de la selva amazónica en los últimos años. Como los médicos encuentran antibióticos cada vez menos eficaces contra las enfermedades mutantes, miran en la naturaleza para hallar posibles respuestas.

El Palo de Arco ha sido exportado desde Paraguay, Brasil y Argentina durante más de 100 años, pero sus notables propiedades fueron enmascaradas en el pasado por la dificultad en transmitir y almacenar la

información que acabaron por degradar las propiedades de dicha hierba. Ahora, los científicos están investigando su efecto sobre un sin fin de enfermedades, una de ellas es la artritis, y otra es contra el cáncer.

### **¿Cómo funciona el Palo de Arco?**

Los efectos del Palo de Arco son dobles cuando se trata de influir en la eliminación de la candidiasis. En primer lugar la hierba ayuda a desprender el hongo de las paredes intestinales. No siendo suficiente para que cause una posible diarrea, pero si lo suficientemente importante para eliminar los viejos deshechos fecales (consulte nuestra página de limpieza) sacando a la luz la levadura Cándida.

En segundo lugar, El palo de arco actúa como un poderoso agente antifúngico. Contiene varias clases de compuestos, como el Lapachol, el Xyloidone y naftoquinonas diversas, todos los cuales han demostrado su poder para inhibir el crecimiento de la Cándida.

Estas sustancias vegetales combinadas tienen un efecto mucho mayor que cada compuesto químico por sí solo, por lo tanto la popularidad del Palo de Arco va en aumento como uno de los posibles tratamientos contra la candidiasis.

### **¿Cómo tomar el Palo de Arco?**

Probablemente la forma más fácil de tomar el Palo de Arco es en forma de té. Bolsas de Té están disponibles en muchas farmacias e incluso en las tiendas virtuales que hay en internet. Otra forma son en forma de cápsula, que también están disponibles pero no son tan eficaces, además hay un proveedor que ha hecho una innovación en la forma de suministrarlo ya que ha puesto el Palo de Arco en forma de aerosol teniendo que ser administrado por vía oral, siendo rápidamente absorbido.

### **¿Quién no debe tomar Palo de Arco?**

Las mujeres embarazadas o lactantes no deben tomar a el Palo de Arco. Tampoco, aquellos que estén en situación de riesgo de trastornos de anticoagulantes, o aquellos que vayan a tener una cirugía inminente, ya que el Palo de Arco puede diluir la sangre.

### **Efectos secundarios del palo de Arco**

Si se utiliza en grandes cantidades a veces se ha observado que el Palo de Arco puede debilitar el sistema inmunológico, así que lo mejor es tomar dosis en pequeñas cantidades.

## El Diflucan



El Diflucan es un antibiótico antifúngico que se utiliza para tratar infecciones micóticas. El Diflucan puede utilizarse para combatir cualquier tipo de infecciones micóticas, que afecten a diversas partes del cuerpo como la boca, la garganta, los pulmones e incluso en la sangre.

Mientras que Diflucan es, sin duda, muy eficaz contra las infecciones micóticas, no deja de ser una poderosa droga. Si sospecha que están soportando un brote de candidiasis, sería mejor probar algunos de los remedios más naturales de los que hemos hablado en este sitio antes de solicitar a su médico que le recete Diflucan, solo utilizarlo como último recurso.

### ¿Cómo funciona el Diflucan?

Diflucan funciona al interferir con la membrana de la célula del hongo. Crea pequeños agujeros en la estructura de la célula micótica que permite que se desintegren en su torrente sanguíneo para luego expulsarlos de su cuerpo.

### ¿Cómo debe tomar Diflucan?

Diflucan viene en varias formas, como una píldora, o como una infusión. Siempre se debe tomar la dosis completa recomendada por su médico y él le

indicará si tiene efectos secundarios. La gravedad de su infección determinará la cantidad de Diflucan necesaria a tomar en su tratamiento.

### ¿Quién no debe tomar Diflucan?

Las mujeres embarazadas deben evitar tomar Diflucan, igual que los pacientes con enfermedad hepática, insuficiencia renal, arritmia cardíaca o un antecedente familiar de síndrome del QT largo.

Además no deben tomarlo los que tienen alergias al compuesto u otras drogas similares como Lotrimin, Spectazole, Nizoral, Monistat, Ertaczo, Exelderm, Terazol, Vagistat-1 o Vfend, por lo que deben encontrar un tratamiento alternativo.

### Efectos secundarios del Diflucan

Diflucan puede tener una variedad de efectos secundarios en su mayoría leves, tales como náuseas, dolor de cabeza, mareos o picazón. Si aparecen síntomas más serios, tales como los signos de una reacción alérgica, fiebre, manchas en la piel o convulsiones, comunicárselo al médico inmediatamente.

## Eraxis



Eraxis, también conocido como anidulafungina, es un antibiótico antifúngico que se utiliza para tratar infecciones micóticas graves. Ha sido comercializado específicamente hacia los enfermos de candidiasis, pero puede usarse para tratar otras infecciones micóticas.

El Eraxis puede afectar a la función hepática en algunos pacientes, por lo que cualquier persona con enfermedades hepáticas, o cualquier otro trastorno del hígado, sería contra-indicativo usar dicho compuesto. No obstante su



médico es el más indicado para prescribirle dicha medicina o no. Como se trata de un medicamento que es administrado por vía intravenosa, sin prescripción médica seguramente no se lo suministrarán en la farmacia.

### **¿Cómo funciona el Eraxis?**

Eraxis trabaja interrumpiendo las vías de síntesis de la enzima en las células de los hongos. Esto logra eliminarlos sin que afecte a los tejidos humanos.

### **¿Cómo debe tomar el Eraxis?**

El Eraxis es administrado por vía intravenosa bajo receta y supervisión médica. No lo podrá comprar en la farmacia si antes su médico no le ha extendido una receta. Su proveedor de atención médica puede decidir si usted es capaz de inyectarse el Eraxis en su casa. Si este es su caso, asegúrese de que sigue cuidadosamente todas las instrucciones, utilice agujas desechables y llame a su médico para obtener ayuda si le fuera necesario.

### **¿Quién no debe tomar Eraxis?**

Si usted tiene cualquier afección en su hígado, y lo sabe su médico; no debe tomarlo. Y Las mujeres que están embarazadas o en tratamiento para quedarse embarazadas también deben evitar tomar Eraxis.

### **Efectos secundarios de los Eraxis**

Hay algunos ligeros efectos secundarios asociados con el Eraxis, estos incluyen diarrea, dolores de cabeza y náuseas. Sin embargo, los efectos secundarios más graves deben notificarse inmediatamente a su médico. Estos pueden incluir una reacción alérgica (baja presión arterial, sarpullidos, picazón, dificultad para respirar).

## La Nistatina



La Nistatina es uno de los fármacos que más a menudo se prescribe para brotes de candidiasis. Es eficaz contra levaduras particulares, pero tiene poco efecto sobre otros microorganismos en el cuerpo.

Aunque es realmente un antibiótico, el efecto global de la nistatina sobre el cuerpo es muy leve. Es ideal para el tratamiento de la candidiasis y no matará las bacterias buenas de su intestino como pueden hacer otros antibióticos.

Su médico puede recomendarle tomar nistatina para otras infecciones micóticas diferentes. Además de la Candidiasis en el tracto intestinal, también es eficaz contra los brotes de levadura en la piel y para los hongos que surgen dentro de su boca.

### ¿Cómo funciona la nistatina?

La nistatina fue el primer antibiótico antifúngico ampliamente utilizado y es especialmente eficaz contra las especies de hongos como la candidiasis. Mata a la levadura *Cándida* interfiriendo en sus membranas celulares, permitiendo que el contenido tóxico de las celdas se filtre en su intestino. Por cierto, es estos productos químicos venenosos los causantes de la famosa 'mortandad de la *Cándida*' o ('Reacción de Herxheimer').

La Nistatina es particularmente mortal para la *Cándida Albicans*, la levadura que causa la candidiasis. La buena noticia es que no afecta a otros microorganismos en su cuerpo. Un tratamiento normal de antibióticos destruiría todas las bacterias útiles en su intestino, pero con la nistatina erradicará la *cándida* y dejará el resto de su flora intestinal intacta.

## ¿Cómo tomar la nistatina?

La Nistatina está disponible en tabletas, pastillas y en forma líquida. Para la aplicación externa existen los ungüentos, polvos y cremas que también están disponibles. Para determinar que dosis y su frecuencia, siga las instrucciones que cuidadosamente le prescriba su médico.

Si desea combinar nistatina con tratamientos naturales tales como ácido caprílico o ajo crudo, asegúrese de informar a su médico, para saber su opinión.

## ¿Quién no debe tomar nistatina?

Aunque la nistatina generalmente no es tóxica y puede tomarse en grandes dosis.

Algunas veces En este caso puede pedir a su médico que le prescriba un agente alternativo, o optar por uno de los muchos tratamientos naturales que aparecen en estas páginas Web.

Recuerde que debe informar a su médico sobre su historial clínico completo y sobre sus enfermedades o alergias. Las mujeres que están amamantando, embarazadas o planifican un embarazo también deben informar a su médico.

## Efectos secundarios de la nistatina

Dependiendo de cómo es aplicada o tomada la nistatina, pueden sufrir efectos secundarios que van desde la picazón e irritación, al dolor de estómago o la diarrea. Si le preocupan estos efectos secundarios, o tiene cualquier otra condición inusual, no dude en ponerse en contacto con su médico.

## Otros nombres o formas para la nistatina

Nistatina también puede encontrarse bajo los siguientes nombres de marca:

- Nystatin
- Filmlok
- Grageas
- Nistatina pomada
- Nystat-Rx
- Nystop
- Pedi-Dri

## La Uña de gato



En español esta hierba es conocida como Uña de Gato (o la uña del gato) como se puede apreciar en su morfología el nombre le viene de su semejanza a las garras de un gato. Esta hierba de la selva tropical es nativa de América del sur y ha sido utilizada por los indígenas durante más de 2000 años.

Cualquier paciente con Candidiasis sabe que la Cándida ama un sistema inmunitario débil. La uña de gato es un gran suplemento para dar un impulso a su sistema inmunológico y mantener la cándida a raya.

El sistema inmunitario es su primer y mejor defensa contra la Candidiasis, por lo que es importante hacer todo lo posible para hacerlo más fuerte.

### ¿Cómo funciona la uña de gato?

La uña de gato contiene alcaloides que fortalecen sus glóbulos blancos de la sangre, permitiéndoles atacar invasores extranjeros como el hongo de la Cándida, así como otros hongos, virus y bacterias.

La uña de gato también tiene propiedades antioxidantes que luchan contra los radicales libres en el torrente sanguíneo. Estos son los agentes químicos molestos que causan el envejecimiento y la enfermedad. Sus propiedades antiinflamatorias pueden ayudar contra los trastornos gastrointestinales que implican la inflamación (tales como la colitis de Crohn, gastroenteritis, SCI y otros problemas del intestino), y tiene también un efecto desintoxicante en el tracto intestinal.

### ¿Cómo tomar la uña de gato?

La uña de gato generalmente viene en cápsulas de 1 g. La recomendación habitual es tomar cápsulas de 1-2, 3 veces al día.

Aunque las cápsulas no son la única forma de tomar la uña de gato. La corteza interior de la uña de gato también se utiliza para hacer extractos líquidos y tés. También se puede aplicar tópicamente preparativos de la uña de gato a la piel.

### ¿Quién no debe tomar uña de gato?

Las mujeres embarazadas, lactantes o tratando de concebir no debe tomar la uña de gato. Hable con su médico si está tomando otros medicamentos, para evitar interacciones.

La uña de gato puede causar un efecto disolutorio en la sangre, por lo que no debe tomarlo más de 2 semanas antes de cualquier tipo de cirugía. Si tiene alguna duda, consulte con su médico.

### ¿Efectos secundarios de la uña de gato?

Los efectos secundarios pueden incluir dolores de cabeza, vómitos y mareos. Si tiene alguna duda, recuerde hablar con su médico.

## La Equinacea



A las infecciones les gusta tener ventaja por lo que siempre afecta más a las personas que poseen un sistema inmunológico débil, si por causa de una dieta deficiente, estrés o repetidos tratamientos de antibióticos se debilita su sistema. Algunos suplementos adicionales tales como la Equinacea le apoyarán

reforzando su sistema inmunitario y le ayudarán a combatirlos de forma natural.

Diversos estudios científicos nos informan de la eficacia de la Equinacea como un refuerzo del sistema inmunitario. Un estudio clínico en 1989 nos dice que realmente encontró un aumento de 50-150% en las funciones del sistema inmunitario después de 5 días de tomar Equinacea como suplemento.

La Equinacea estimula la producción de glóbulos blancos en la sangre. Y aumenta su resistencia a todo tipo de bacterias, virus y hongos. Siendo estas células las que luchan contra las infecciones.

Por lo que sirve para los enfermos quien sea particularmente débil o susceptible a infecciones puede tomarla.

### **¿Cómo tomar la Equinacea?**

La Equinacea normalmente se toma como un té. Simplemente añada de 1-2 gramos de la hierba seca en una taza de té, tres veces al día. Por otra parte, existen extractos líquidos, cápsulas o tabletas.

Una cosa que debe recordar acerca de la Equinacea –es que pierde su efectividad con el tiempo. Los estudios muestran que después de utilizar el tratamiento de 6-8 semanas, los efectos de la Equinacea caen sustancialmente. La mayor eficacia de esta hierba se da al iniciar el tratamiento, sobre todo en la primera semana, o el primer mes.

### **¿Quién no debe tomar Equinacea**

La Equinacea no se recomienda para el uso de las personas con esclerosis múltiple, trastornos en los glóbulos blancos, trastornos de colágeno, VIH/SIDA, enfermedades autoinmunes o la tuberculosis. También debe ser evitado por aquellas personas con alergias estacionales. No tomar si está embarazada o lactante. Además, su seguridad en los bebés aún está comprobada.

### **Efectos secundarios de la Equinacea**

La Equinacea normalmente suele ser segura. Sin embargo, ha habido informes de mareos, náuseas, vómitos, indigestión, dolor abdominal y diarrea en algunos pacientes.