

REMEIS



Índex

ESTRATÈGIES REGENERATIVES.....	4
Antioxidació.....	5
Desintoxicació.....	6
Modulació de la inflamació.....	8
Prevenió de la neuroinflamació.....	11
Prevenió i gestió de trastorns digestius.....	13
Equilibrar la histamina.....	15
REMEIERES I CULINÀRIES MEDITERRÀNIES.....	16
FARMACIOLA NATURAL BÀSICA.....	23
Recomanat per consum diari o freqüent.....	24
Per objectius específics habituals o consum estacional puntual.....	29

A qui vulgui la salut, cal preguntar primer si està disposat a suprimir les causes de la seva malaltia. Només llavors serà possible ajudar-lo. Hipòcrates

Aquest dossier és la tercera part dels dossiers anteriors dedicats a la mateixa temàtica.

El **primer dossier** [Cuidar-se amb plantes. De la jardineria a la fitoteràpia](#) aborda:

- Principis bàsics de la jardineria aromàtica remeiera
- Recol·lecció i processat de les plantes
- Propietats medicinals de les remeieres
- Principis actiu en fitoteràpia
- Preparats: infusió, decocció, olemaceració, oli essencial, ungüents, tintures i altres

El **segon dossier** [Remeis naturals per malestars habituals](#) aborda:

- D de desequilibri
- Cures depuratives i reconstituents
- Cures pel sistema immunitari, nerviós, digestiu, circulatori, urogenital, respiratori, locomotor, per la pell i pel crani
- Farmaciola bàsica natural

En aquest **tercer dossier** presentem algunes remeieres mediterrànies, descrivim protocols per superar diferents desequilibris i aprofundim en la part de la suplementació.

ESTRATÈGIES REGENERATIVES



ANTIOXIDACIÓ

L'**estrès oxidatiu** es produeix per un desequilibri entre la generació excessiva d'espècies reactives d'oxigen (radicals lliures i no radicals) i la capacitat de l'organisme per neutralitzar-les. Aquest desequilibri pot danyar les estructures cel·lulars, contribuint a l'envelliment i a malalties cròniques. Però aquestes espècies no existeixen per fastidiar-nos. Són necessàries, contribuint a la senyalització cel·lular o al to vascular. Però com tot, el secret està en l'equilibri.

La **funció antioxidant** és el conjunt de mecanismes que contraresten l'acció dels radicals lliures, evitant o reparant el dany oxidatiu. Poden ser mediats per enzims com la *superòxid dismutasa* o molècules com la vitamina C. La molècula antioxidant endògena primària és el **glutatió**.

L'objectiu d'aquest ball entre oxidació i anti-oxidació és mantenir l'**homeòstasi redox**, essencial per al bon funcionament cel·lular i la prevenció de patologies associades a l'estrès oxidatiu. Com hem vist als dossiers «Equilibris» i «Remeis», podem estimular la modulació antioxidant mitjançant tres vies:

- Ingerir **precursors i co-factors** de molècules antioxidants.
- Estimular el **factor de transcripció Nrf2**, que expressa les proteïnes reguladores dels enzims antioxidants.
- Evitar l'**excés d'estrès oxidatiu**: no sobreentrenar, no fumar, controlar la inflamació crònica.

Ingerir **precursors i co-factors** és més eficaç que intentar prendre glutatió directament. Per exemple, ens interessa prendre aliments rics en cisteïna, precursora del NAC, com fetge, mostassa o espirulina. També aliments rics en glicina, seleni, zinc o vitamines. O bé aquests mateixos metabòlits en forma de suplement. Però els estudis amb **megadosis d'antioxidants aïllats** en poblacions de risc, com fumadors, han mostrat resultats nuls o fins i tot perjudicials (però amb dosis realment massives). Com sempre, la clau és moure's en el rang idoni. En **abordatge clínic** integratiu s'utilitzen estratègies antioxidants per millorar les mucoses o vitalitzar el sistema immune. I això inclou suplementes, especialment **β-carotè** o les **vitamines A, E i C**, però en dosis altes, no en megadosis.

Els **aliments rics en co-factors i precursors** són vísceres, nous del Brasil, ostres i mariscs, carns magres, ous, llavors de gira-sol i carbassa, espinacs i alvocat, germen de blat i cereals integrals, peixos blaus, espàrrecs, api o bròquil.

La **xenohormesi** activa **Nrf2** i altres vies d'estrès lleu. Al ingerir els compostos que generen les plantes per protegir-se l'organisme respon produint **més enzims antioxidants endògens**: SOD, catalasa, glutatió peroxidasa, etc. Alguns compostos vegetals molt estudiats són resveratrol (raïm), sulforafà (bròquil), curcumina (cúrcuma) o quercetina (tàperes o cebes vermelles). Aquests aliments ens aporten propietats antioxidants directes i indirectes, així com altres beneficis.

Així, una **alimentació** rica en metabòlits xenohormètics representa una bona estratègia de manteniment. Parlem de crucíferes, liliàcies, gingebre, romaní, cúrcuma, canyella, regalèssia, fruites fosques, carbassó, pastanaga, carabassa, vísceres, fonoll, julivert, farigola i api. Les crucíferes en forma de germinats són especialment interessants i no generen les dificultats digestives que les cols poden provocar en algunes persones. I fixa't que plantes com el bròquil, la pastanaga o l'api són tant riques en precursors com activadores de la xenohormesi.

Una estratègia intermèdia entre la suplementació i l'alimentació consisteix en prendre durant **5 dies altes dosis** de la llista d'aliments que acabem d'esmentar. Ho fem durant durant 3 setmanes, deixant dos dies de repòs entre cada sèrie de cinc dies.

DESINTOXICACIÓ

El cos realitza els processos de neteja, reparació i regeneració que necessita per si mateix. Però tenim eines per estimular i optimitzar aquests processos. Quines són? Comencem per entendre el marc. Els principals mecanismes de desintoxicació del cos són:

- **Fase I - Activació:** Un grup d'enzims modifiquen les toxines liposolubles mitjançant reaccions d'oxidació, reducció o hidròlisi, convertint-les en molècules més polars però sovint més reactives i potencialment més tòxiques.
- **Fase II - Conjugació:** Per diluir aquestes molècules tòxiques, afegim molècules com glutatió, glucurònid, sulfat, glicina a aquests intermediaris, fent-los hidrosolubles i inactius, per poder excretar-los per l'orina o la bilis.
- Altres processos clau i complementaris són:
 - **Sistema limfàtic:** Transporta toxines i lípids des dels teixits cap a la sang, i juga un paper en la resposta immune i la neteja de residus cel·lulars.
 - **Sistema lisosòmic:** Dins de les cèl·lules, digereix i recicla materials danyats o tòxics (autofàgia). És una forma de desintoxicació intracel·lular.
 - **Excreció hídrica:** Els ronyons filtren les toxines hidrosolubles de la sang i les eliminen per l'orina. Mantenir una bona pauta de hidratació és essencial.

¿Com podem ajudar a aquests processos naturals? La millor estratègia no és prendre sucs *detox* cada matí i després seguir com sempre, sinó, de nou, reduir la discordança evolutiva i adoptar un estil de vida basat en aquests cinc pilars:

- **Limitar l'exposició a tòxics externs:** plàstics, pesticides, metalls pesants, productes químics domèstics...
- **Optimitzar la microbiota i integritat de les barreres intestinals:** Alimentació rica en fibra i polifenols, crononutrició, espaiat d'àpats..
- **Realitzar activitat física regular + bona hidratació.** Objectiu: afavorir la suor, el flux limfàtic i la salut del sistema glimfàtic cerebral, així com l'expressió de Nrf2.
- **Prioritzar un son profund i reparador:** 7-9 h, regularitat horària, fosc total.

- **Gestionar l'estrès crònic.** L'estrès crònic dispara el cortisol i inflamació, que saturen les vies antioxidants i de detoxificació. Necessitem una bona pauta de respiració, natura, desconexió digital, presència i atenció plena...

Però com que un nivell de intoxicació és inevitable, en qualsevol societat humana i especialment en aquesta, és recomanable afegir **rutines de desintoxicació** de forma periòdica, però sense tornar-se boig. Això sí, es tracta de complements; res substitueix la centralitat dels cinc pilars!

Hi ha herbes i suplementes que poden ajudar al **fetge** en la seva funció desintoxicant de forma especialment rellevant. Alguns de destacats, entre molts d'altres:

- **Card marià** (silimarina): antioxidant, protegeix i regenera les cèl·lules hepàtiques.
- **N-Acetilcisteïna (NAC)**: pre-precursora de glutatió. Desintoxicació hepàtica (fase II).
- **Cúrcuma** (curcumina): antiinflamatòria i inductora d'enzims desintoxicants.
- **Carxofa**: estimula la producció de bilis, facilitant l'eliminació de toxines.
- **Dent de lleó**: antioxidant, protegeix el fetge i afavoreix la diüresi.

Els **aliments rics en sulfats** juguen un paper important a la fase II de desintoxicació. Destaquen certs vegetals, com ara bròquil, coliflor, cols, ceba i all. També proteïnes animals com a ous.

En general, mantenir bons nivells de **glutatió** ajuda al fetge a fer la seva tasca desintoxicant i a no gastar massa energia fent les seves tasques de neteja. Però com que hem vist al capítol anterior que la ingesta directa de glutatió no és efectiva, si volem més glutatió toca prioritzar els seus precursors: **cisteïna**, **àcid glutàmic** i **glicina**. D'aquests tres, el factor limitant sol ser la cisteïna. Apart de fetge, mostassa o espirulina, una de les millors fonts de cisteïna és el sèrum de llet, habitual als batuts de proteïnes.

La **metionina** és un aminoàcid essencial que destaca pel seu altíssim contingut en sofre. I l'esmentem aquí perquè és fonamental per sintetitzar tant taurina com cisteïna. Protegeix contra els efectes de les radiacions, contribueix a eliminar metalls pesants com el plom i ajuda a la descomposició dels greixos; el que ajuda a prevenir el fetge gras. Els aliments més rics en metionina són productes lactis, ous, carn, peix, cereals, llegums, llavors de sèsam i fruits secs.

Però en la ruta de producció de cisteïna des de la metionina cal passar per la homocisteïna, que en excés és tòxica, al ser un factor de risc per a la integritat de la paret intestinal i presenta risc coronari. Aquí ens ajuden les vitamines **B6** (sardines, nous, gèrmen de blat..) i **B9** (verdures de fulla verda, llegums...), que eviten l'acumulació d'homocisteïna

El **seleni** i el **zinc** són dos minerals importants també en la funció desintoxicant. El seleni, a més de ser un gran antioxidant, participa a l'eliminació de metalls pesants. En contenen sobretot les nous del Brasil, però també altres nous, ametlles i llavors, així com verdures, llegums, fruites i cereals. El zinc, catalitzador de la SOD, té propietats antioxidants i participa en l'eliminació de mercuri i altres metalls pesants. És abundant en llavors de carbassa o

síndria, en fetge de vedella, cacauets, cacau o germen de blat. Aquests minerals es suplementen cada cop més degut a la pobresa mineral creixent dels sòls agrícoles, però no sempre són necessaris.

I en aquest àmbit dels suplementes, un dels més freqüents és **N-acetil cisteïna** (NAC), precursor de la cisteïna. A més, aporta acció antioxidant directe, efecte mucolític que facilita l'eliminació de toxines i poder modulador de la inflamació. En conjunt, el NAC inhibeix necrosi hepàtica i és de gran importància en la neteja de metalls pesants. Però si en prens fes-ho amb menjar, ja que en dejú pot ser agressiu per a la mucosa digestiva.

S-adenosil-metionina (SAME), és una molècula fisiològica present a tots els teixits i fluids de l'organisme. També es pot administrar com a suplement. Actua com a donador de metils. Ajuda a generar glutatió i al flux biliar. Al fetge és capaç de regular la fluïdesa de les membranes hepàtiques, a més és capaç de promoure la síntesi de compostos sulfurats en els processos de detoxificació. Afavoreix la reparació de teixits, raó per la qual també s'usa per l'atrosis.

Dins dels suplementes herbals per a la funció hepàtica el premi se l'emporta el **card marià** o card lletós, emprat tradicionalment per tractar trastorns hepàtics, sent la silimarina el component actiu que ens interessa. És la única planta hepatoprotectora que es pot prendre durant períodes llargs, però no se'n recomana l'ús continuat, ja que pot interferir amb la forma en què el fetge metabolitza alguns medicaments. L'ideal és prendre'l després d'una època d'excessos. L'**al·liïna** (all i sobretot all negre) i la **glucoferina** (rave) són també interessants detoxificadors hepàtics.

Les **rutines o protocols detox complementaris** es poden resumir en:

- Aliments com ceba, pastanaga, carxofa, germinats o wakame
- Abundància de líquids, fruita i verdures
- Verdures verdes, aliments rics clorofil·la, com te verd o microalgues
- Sabors àcids, que activin el fetge, com vinagre, llimona o fermentats
- Greixos de bona qualitat (i reduir els de mala qualitat)
- Coccions lleugeres
- Una dieta de neteja hepàtica a la tardor o la primavera (normalment dos setmanes)
- Suplementes com SAME, NAC o minerals

MODULACIÓ DE LA INFLAMACIÓ

Com hem vist als dossiers «Equilibris» i «Remeis», la **inflamació** no és per si mateixa negativa, ja que es tracta d'un procés agut que permet transportar **substàncies reparadores** a la zona afectada i genera un **dolor funcional** que ens convida a posar atenció i baixar el ritme. No obstant, quan la inflamació es cronifica esdevé no resolutiva i és un vector central del desequilibri homeostàtic. És la temuda i omnipresent **inflamació crònica de baix grau**. D'aquí la importància d'una correcta modulació: no es tracta d'evitar la inflamació, es tracta d'aconseguir que el nostre cos la sàpiga modular d'una manera

resolutiva i funcional.

Un dels àmbits on la inflamació és més perceptible és l'aparell locomotor. I la **salut muscular** és essencial, ja que avui sabem que el múscul no és només un òrgan locomotor, sinó també endocrí i energètic. La inflamació dels teixits musculars genera metabòlits inflamatoris quan no és resolutiva, promovent així en un cicle de retroalimentació.

Veiem doncs que podem fer amb la inflamació. El primer és **saber reconèixer la inflamació funcional**. Calor, envermelliment lleu i inflor que disminueix en 48-72h indiquen una inflamació resolutiva, positiva. En canvi, si això dura més de 5 dies i malgrat l'aplicació dels hàbits i trucs que expliquem a continuació no observem millora, aleshores és recomanable buscar ajuda professional.

Això sí, aquest enfocament observacional de la inflamació no és tan fàcil d'aplicar quan ens referim a la inflamació d'**òrgans o teixits interns**, especialment si aquesta s'ha cronificat però no ha anat acompanyada de símptomes clars que sapiguem correlacionar.

Hàbits que optimitzen la modulació:

- **Llum matinal als ulls abans de les 9h:** Exposa't a llum natural sense vidres de pel mig, durant 10-15 minuts. La llum blava matinal sincronitza el rellotge molecular de les cèl·lules immunitàries, reduint la producció nocturna de citocines.
- **Fosc total durant el son:** La melatonina no només regula el son, sinó que és un potent eliminador de radicals lliures i modula la inflamació activant la via de les resolvines.
- **Respiració lenta i espiració allargada:** El patró 4 segons inspirar, 6 segons espirar realitzat durant 5 minuts cada 2 hores ajuda reduir l'estat d'alerta, que com hem vist està associat a tots els processos de inflamació crònica de baix grau. En canvi, activar el to vagal i la variabilitat cardíaca ens ajuda a modular. I això ho podem fer també simplement allargant l'espiració, doblant el temps respecte a la inspiració.
- **Fred o calor?** Aquest és un àmbit controvertit, ja que depèn del context ens interessa més el calor o el fred. Els òrgans prefereixen més sovint el calor, els músculs el fred. Però cal analitzar cada situació tenint en compte totes les variables. A més, alguns terapeutes prefereixen no interferir en els processos naturals de inflamació i deixen que el cos marqui el ritme de la modulació. En tot cas, i en termes generals, en lesions lleus es recomana aplicar gel amb una protecció tèxtil durant menys de minuts, retirant 20 minuts i repetint (dosis curtes eviten la vasoconstricció reactiva). Però si la lesió és més forta s'opta per 10-20 minuts, repetint cada 2-3 hores. D'altra banda, una manta elèctrica o coixí tèrmic a 40°C durant 10 minuts abans d'estirar relaxa la fàscia i millora el flux sanguini que irriga la zona sense activar però una cascada inflamatòria aguda.
- **Pauses de descompressió axial:** Cada 45 minuts en posició asseguda, penjar-se d'una barra fixa o empènyer els braços contra el marc d'una porta durant 10 segons per descomprimir la columna i reduir la producció local d'IL-8. I si treballes assegut,

fes intervals de 20 minuts dempeus amb una superfície inestable sota els peus o camina una mica. La inestabilitat lleu activa els músculs estabilitzadors i redueix la inflamació per estès prolongat.

- **Contacte:** Com ja sabem de forma intuïtiva, un abraçada amb una persona de confiança, o acariciar una mascota augmenta l'oxitocina i redueix els nivells de metabòlits pro inflamatoris. El mateix passa amb el riure, que s'ha vist que redueix la proteïna C-reactiva. O amb la natura: un bany de bosc o una estona a l'hort disminueixen els nivells de catecolamines i la inflamació sistèmica.

Aliments i suplementes

Dieta antiinflamatòria base: Adoptem el patró de dieta mediterrània, rica en vegetals de colors variats, fruita, llegums, peix blau (sardina, bacallà, seitó...) i oli d'oliva verge extra. Reduïm al màxim els aliments ultraprocessats, els sucres refinats i les farines blanques.

Espècies i herbes diàries: Incorporem a guisats o infusions cúrcuma amb una pessic de pebre negre, ja que la piperina augmenta la seva biodisponibilitat. Afegim també gingebre fresc i all cru o lleugerament cuit per aprofitar la seva acció moduladora.

Si és necessari podem incorporar una **infusió sinèrgica diària**. Es basa en infusionar durant 10 minuts una mescla de fulles d'ortiga (depurativa), flors de camamilla (antiinflamatòria intestinal) i una mica d'escorça de salze blanc (font natural de salicilats). 1-2 tasses al dia.

La suplementació també és útil, especialment si no estem incorporant les propostes anteriors. Podem usar un extracte estandarditzat de **cúrcuma**. També àcids grassos omega-3 per obtenir **EPA/DHA**. Omega 3 en forma de triglicèrids s'absorbeix millor.

Els **probiòtics** i la **fibra** prebiòtica mantenen una flora intestinal sana, el que permet desinflamar l'intestí i millor el perfil de la microbiota, processos íntimament entrelligats. Recorda que un intestí inflammat perpetua la inflamació sistèmica. Recorrem a fermentats com xucrut o kefir i fibra prebiòtica com all, porro o carxofa.

Específic pels teixits musculars

- **Si no és imprescindible, evita el repòs absolut:** La ciència ha desmentit consells mèdics que, en part per «curar-se en salut», han estat habituals durant dècades en cas de lesió o dolor. Avui sabem que el desús muscular associat al repòs activa vies inflamatòries. Per exemple, l'atrofia per NF-kB. Per tant, mou-te dins del llindar del dolor lleu (escala 2/10) per mantenir la capacitat resolutiva del cos activa. Això sí, no te'n vagis a l'altre extrem: **evita l'exercici exhaustiu en fase inflamatòria** activa. L'exercici d'alta intensitat o llarga durada (+ de 75 minuts) pot augmentar la permeabilitat intestinal i disparar citocines proinflamatòries. Prioritza caminar, nedar o ioga restauratiu.
- **Exercici excèntric suau i controlat:** Les contraccions excèntriques, com baixar un

pes a poc a poc o caminar descalç en pendent descendent estimulen l'alliberació d'IL-6 muscular, una mioquina que té efecte antiinflamatori sistèmic si la dosi és moderada. 10-15 minuts 3 cops per setmana pot ser suficient per a la majoria de gent.

- **Termoteràpia de contrast muscular:** Alterna 2 minuts d'aigua calenta (38-40°C) amb 30 segons d'aigua freda (10-15°C) a la dutxa sobre grups musculars específics, repetint 3 cicles. Això afavoreix el drenatge limfàtic i redueix citocines locals.
- **Temperatura ambiental:** Mantingues l'habitació a 18-19°C durant la nit; el fred lleu activa la via de la irisina, que té efectes antiinflamatoris directes sobre el múscul esquelètic.
- **Auto-massatge.** Per exemple, aplica gel d'àloe vera mesclat amb unes gotes d'oli essencial antiinflamatori, en rotacions suaus en direcció al nòdul limfàtic més proper.

PREVENCIÓ DE LA NEUROINFLAMACIÓ

Al **cervell** i a la **medul·la**, les **cèl·lules glia** són les “mares cuidadores de les neurones”. Així, la **microglia** és l'actor principal de la neuroinflamació. I en segon terme, els **astròcits**.

Les **neurones** per si soles són cèl·lules fràgils i molt demandants: moren ràpidament per intoxicació amb els seus propis neurotransmissors. La glia les assisteix com a sistema de manteniment, seguretat, neteja, suport i regulació, permetent que les neurones es puguin concentrar en dur a terme la seva funció d'elaborar pensaments, emocions i moviments durant dècades.

Si alguna cosa s'ha de inflamar, són les cèl·lules glia les que ho fan. Però exposades a **estímul inflamatori constants**, les cèl·lules glia passen de ser regeneradores a ser inflamatòries. Quan detecten una amenaça, com toxines, acumulació de proteïnes anòmales o dany neuronal, canvien de forma, s'activen i alliberen un cocktail de molècules inflamatòries i radicals lliures. Aquesta activació inicial és protectora i necessària per eliminar residus o lluitar contra infeccions. El problema, de nou, el tenim quan aquesta activació esdevé **crònica** i descontrolada; llavors, aquestes mateixes substàncies comencen a danyar i matar les neurones sanes. Per tant, la **neuroinflamació patològica** és un procés impulsat per la glia.

I aquesta xarxa glial inclou el sistema nerviós entèric, on les cèl·lules glials entèriques són un component clau de l'eix intestí-cervell. De nou, digestió i inflamació de la mà.

Al mateix temps, els **astrocits**, que normalment són neuroprotectors, en estat reactiu poden adoptar un fenotip neurotòxic induït per una microglia activada, alliberant factors que danyen les neurones i la sinapsi.

El problema és que la neuroinflamació va de la mà de la **neurodegeneració**. La pèrdua de neurones en malalties com l'Alzheimer o el Parkinson és la que defineix la

neurodegeneració. Però la microglia i els astròcits són els principals motors d'aquesta pèrdua en molts casos. La seva inflamació crònica i disfuncional crea un entorn tòxic que precipita la mort neuronal. En resum, és una relació causa-conseqüència: **la glia disfuncional inflamada condueix a la degeneració de les neurones.**

Pilars nutricionals anti-neuroinflamatoris

Dieta de **patró mediterrani**, amb èmfasi en omega-3 de cadena llarga. Cal prioritzar el consum de peix blau gras, com sardines, verat o salmó, un mínim de 2-3 vegades per setmana, per la seva aportació directa d'EPA i DHA. Aquests àcids grassos s'integren a les membranes neuronals, són substrats per a **resolvines** i redueixen la producció de citocines inflamatòries al cervell. En dietes vegetarians cal reforçar amb fonts d'ALA -llavors de lli o nous- i valorar la suplementació d'algues amb DHA.

Com més colors millor! La barrera hematoencefàlica és permeable als polifenols, que exerceixen efectes neuroprotectors. Cal consumir diàriament una varietat de vegetals de colors intensos: baies, fruita vermella, verd de fulla fosca o espècies com la cúrcuma i el gingebre. El cacau pur és també una font excepcional de polifenols antioxidants. La diversitat és clau per a una protecció ampla.

De nou, l'**eix intestí-cervell** és clau. La inflamació intestinal es transmet al cervell a través del **nervi vague** i de mediadors circulants. Consolidar una microbiota saludable amb fibres prebiòtiques i probiòtics és estratègic per a reduir la càrrega inflamatòria sistèmica que afecta el cervell. Es consideren **psicobiòtics** per exemple els àcids grassos de cadena curta (AGCC) que produeix una microbiota equilibrada. Serveixen com a estímul dels neurotransmissors i per minimitzar la neuroinflamació. L'àcid butíric, un AGCC produït per la fermentació de la fibra, té efectes antiinflamatoris també directament al nivell cerebral.

Adaptògens i moduladors neuroprotectors són el ginkgo biloba, que millora el flux sanguini cerebral i té activitat antioxidant i moduladora de neurotransmissors. També la brahmi, planta adaptògena ayurvèdica que millora la memòria, redueix l'ansietat i protegeix les neurones de l'estrès oxidatiu. I ens ajuda el te verd -sobretot el matcha de qualitat- per la L-teanina i el 'EGCG, que promouen un estat d'alerta relaxada i redueixen la resposta inflamatòria.

Una **infusió neuroprotectora** de manteniment pot ser una barreja de fulles de romaní, ric en àcid carnòsic, flors d'espígol com a ansiolític suau i una mica de arrel de cúrcuma. Infusió de 10 minuts, 1-2 tasses al dia.

Però de nou, el més decisiu és l'**estil de vida**. El **son reparador** i la **coherència circadiana** són claus. La falta de son profund i la fragmentació del son augmenten marcadors de neuroinflamació, com la proteïna C-reactiva i la interleucina-6. Prioritzar 7-8 hores de son de qualitat, amb horaris regulars i exposició a la llum natural al matí, és un pilar no negociable.

També l'**exercici regular**, aeròbic i de força, és fonamental. L'activitat física és un dels millors antiinflamatoris naturals. L'exercici aeròbic moderat augmenta el **BDNF**, un factor

neurotròfic cerebral. També promou la neurogènesi i redueix les citocines inflammatòries.

I evidentment l'**estrès psicosocial** persistent eleva els nivells de cortisol i inflama la microglia. Pràctiques com la meditació, el ioga o la respiració profunda ajuden a modular l'activitat d'inflammasomes cerebrals.

PREVENCIÓ I GESTIÓ DE TRASTORNS DIGESTIUS

Aquest protocol se centra en principis generals que poden ser útils per a la salut digestiva bàsica, la prevenció de problemes comuns i el suport en trastorns funcionals com la síndrome de l'intestí irritable lleu. Però no oblidis que les patologies específiques com malaltia de Crohn, colitis ulcerosa, cèliaquia o SIBO requereixen aproximacions professionals, integratives i, sobretot, personalitzades.

De nou, als dossiers «Equilibris» i «Remeis» trobaràs les bases del que s'explica a continuació. Però resumint, podem establir una clara correlació entre un bon funcionament del sistema digestiu i un bon funcionament del sistema immunitari, de la salut neuroemocional, del dolor i la inflamació funcionals, de la funció hepàtica... De fet, de tot el metabolisme en general.

Hàbits bàsics

És bàsica una bona **hidratació** i una bona ingesta progressiva i adequada de **fibra**, com la present en poma, pera, civada, carxofa, espàrrecs, llavors de lli moltes, cereals integrals i verdura/fruita en general. La fibra regula el trànsit i alimenta la microbiota. Però en cas de tenir-ne poc hàbit i/o de problemes digestius, la introducció ha de ser gradual per evitar gasos excessius.

Clau també **respectar els ritmes digestius**, espaiant els àpats almenys 4 hores i fent-ho factible amb macros saciants: fibra, proteïna i greix. Practicar una menjada conscient: menjar assegut, tranquil·lament, mastegant bé cadascun dels aliments. Això activa els enzims digestius i millora la assimilació. També redueix la sensació de pesantor i empassar aire (aerofàgia).

Per a persones amb **sensibilitats, intoleràncies i al·lèrgies** és útil dur un diari alimentari per detectar patrons. Els desencadenants més comuns solen ser: llet i derivats (lactosa), gluten, aliments ultraprocessats, edulcorants artificials (sorbitol, manitol), excitants (cafè, alcohol), llegums (especialment cacauets) i begudes carbonatades. No es tracta d'eliminar-ho tot, sinó d'observar, moderar i, en ocasions, excloure de forma temporal o permanent.

Herbes digestives

- Les **antiespasmòdiques**: comí, fonoll, anís, camamilla, llorer, melissa, menta...
- Les **digestives**: clau, marduix, orenga, coriandre, llorer, cúrcuma, gingebre, camamilla, menta, pinya, polioli menta, maria lluísa, marduix, llimonet, manrubi,

- arròs, papaia i altres
- Les **reguladores del trànsit** intestinal, promovent el peristaltisme intestinal: pectina de llavors de poma, flors i fulles de malva, arrel de malví, lli, plantatge major i altres
- Les **antiparasitàries**: canyella, clau, gíngebre, all, llavor carbassa, papaia, llavor pomelo i altres
- Les que afavoreixen l'**antioxidació**: la fruita en general, especialment la fruita del bosc; l'alfàbrega, el romaní, la farigola, l'orenga, el coriandre, la menta i altres

Protocols herbals bàsics

Al dossier «[Remeis naturals per malestars habituals](#)» tens moltes idees. Però per resumir i afegir, podem proposar ajudes per a situacions molt freqüents:

Infusió per facilitar la digestió: Després de les menjades principals, una infusió de plantes amargants i carminatives pot ser de gran ajut. Per exemple, deixar reposar 8-10 minuts després de infundir una barreja de fulles de menta (antiespasmòdica), llavors de comí (carminatiu) i camamilla (antiinflamatòria i calmant). Però hi ha moltes altres possibilitats. En tot els casos, pots afegir una mica de canyella i cúrcuma.

Per a l'**estrenyiment ocasional** va bé un macerat nocturn d'una culleradeta de llavors de lli o llavors de plantatge en un vas d'aigua. Beure-ho tot l'endemà al matí. Per a la **diarrea**, infusió d'1-2 cullerades de fulles de malva (demulcent) per tassa, amb maceració en fred o infusió llarga (10-15 min). Els mucíl·lags protegeixen la mucosa. Per espasmes i dolor abdominal, infusió de flors de camamilla i/o majorana, així com fulles de marialluïsa o berberina. Aplicar calor local suau també ajuda.

Per a **inflamació general** cal, com dèiem, un abordatge més personalitzat, però en general un complement serà fer cures de 2-3 setmanes amb **infusió d'olivera fulla i arrel de regalèssia**, que tenen un notable efecte antiinflamatori sobre la mucosa digestiva.

Aliments transversals recomanables

Per a la majoria de persones i situacions, almenys al nostre clima, farà més bé que altre cosa un consum regular de:

- Oli d'oliva, oli de colza, oli de coco, ghee
- Peix blau, marisc i crustacis
- Carn ecològica de pastura
- Brou d'ossos
- Patates cuites i refredades, moniatos, iuca i altres tubercles
- Espàrrecs i carxofes
- Verdures crucíferes (en cas de problemes digestius, millor només fulles o germinats)
- All, ceba, porros (també moderació en sobrecreixement bacterià a l'intestí prim)
- Xucrut, kimchi, kefir, kombutxa, iogurt natural o altres fermentats (*idem*)
- Fruits del bosc variats
- Magrana, pinya, kiwi

- Alvocat
- Cacao
- Bolets variats
- Cúrcuma i gingebre
- Te verd
- Farigola, fonoll, sàlvia, oregana, romaní, alfàbrega, canyella o regalèssia

EQUILIBRAR LA HISTAMINA

El desequilibri entre DAO i histamina és un altre situació cada cop més freqüent. Quan s'acumula histamina els símptomes poden afectar múltiples òrgans i funcions:

Neurològics: Migranyes, marejos, fatiga crònica, insomni o alteracions de l'estat d'ànim.

Digestius: Dolor abdominal, inflor, diarrea o restrenyiment.

Pell: Urticària, picor, enrogiment facial (especialment amb exercici o alcohol), èczema.

Cardiovasculars: Palpitacions, arrítmies o opressió al pit.

Respiratoris: Congestió nasal, esternuts o dificultat per respirar.

En essència, gestionar la histamina significa donar suport als dos enzims que el nostre cos utilitza per degradar-la:

- **DAO - Diamino Oxidasa:** És l'enzim que actua com a barrera a nivell intestinal, degradant la histamina que ingerim amb els aliments abans que passi a la sang. Si la seva funció és deficient, la histamina de la dieta s'acumula.
- **HNMT - Histamina N-Metiltransferasa:** És l'enzim que s'encarrega d'inactivar la histamina un cop ja ha entrat a l'organisme, dins de les cèl·lules dels teixits.

L'estratègia principal se centra en donar suport a la **DAO**, perquè controla el primer front d'entrada de la histamina. Des d'un enfocament integratiu com la psiconeuroimmunologia (PNI) s'aborda des de tres fronts:

En el camp de la nutrició:

- **Dieta baixa en histamina:** Reduir o eliminar aliments rics en histamina: alcohol, embotits, peix blau en conserva, formatges curats, albergínies, tomàquets. Prioritzar aliments frescos i no processats.
- **Aliments que ajuden:** Rics en vitamina C com cítrics, kiwi o pebrots. Rics en quercetina, com ceba, poma o bròquil, amb efecte antihistamínic natural.

En **suplementació** s'administren cofactors com **vitamina C, coure, zinc i vitamina B6**, necessaris perquè la DAO funcioni correctament. O directament l'**enzim DAO**, just abans dels àpats per degradar la histamina dels aliments a l'intestí. També sota supervisió professional se't podrà orientar cap als **probiòtics** adients. En quant als **hàbits**, és important de nou la **gestió de l'estrès**. L'estrès crònic allibera histamina endògena. Les tècniques de relaxació són fonamentals. També cal cuidar la **microbiota intestinal**. La **disbiosi** afecta la producció de DAO i pot augmentar la histamina bacteriana.

REMEIERES I CULINÀRIES MEDITERRÀNIES



A continuació, un tastet d'algunes propietats i d'algunes plantes de fàcil accés. Però recorda que el món dels recursos fitoterapèutics és infinit i pots trobar recursos a dojo a Internet. I si vols informació alineada amb la recerca científica més actualitzada, pots accedir als monogràfics d'[ESCOP](#).

Absenta (*Artemisia absinthium*)

La propietat més reconeguda de l'absenta o donzell és l'efecte eupèptic i amarg. Ha estat utilitzada per a trastorns digestius com la dispèpsia, la inapetència i els espasmes gastrointestinals lleus. Els principis amargs estimulen la secreció de suc gàstric i biliars. També se li atribueix un efecte vermífug.

La part utilitzada són les summitats florides. La preparació habitual és la infusió breu (3-5 minuts) per evitar una extracció massa concentrada del seu oli essencial ric en tujona, que és neuro tòxica en excés. S'ha d'usar en cures curtes, a dosis baixes. Està contraindicada en embaràs, lactància i en persones amb problemes neurològics. A la cuina, tradicionalment s'ha utilitzat per aromatitzar licors, especialment el licor d'absenta.

All (*Allium sativum*)

Les propietats millor avalades són hipotensores, hipolipemiant -al reduir colesterol i triglicèrids- i com a antiagregant plaquetari, contribuint a la salut cardiovascular. També té una potent activitat antibacteriana i antifúngica gràcies als compostos ensofrats com l'al·licina.

La part utilitzada és el bulb fresc triturat o picat, ja que l'al·licina es forma per contacte enzimàtic. Per als beneficis cardiovasculars, es recomana el consum cru en l'alimentació diària. També existeixen preparats d'all fermentat, conegut com all negre, així com pols o extractes estandarditzats en comprimits o càpsules, que minimitzen l'halitosi i asseguren una dosi constant de principis actius. No cal dir que l'all és un ingredient fonamental en la cuina de tot el món, utilitzat cru, fregit, escalivat o en pols, per a sofregits, salses, estofats, marinades i una infinitat de preparacions.

Àloe vera (*Àloe barbadensis*)

La propietat més estudiada i eficaç de l'àloe és el seu efecte cicatritzant, regenerador i antiinflamatori per a cremades solars lleus, cremades tèrmiques de primer grau, ferides superficials i irritacions cutànies. El gel transparent de la fulla és ric en polisacàrids que estimulen la immunitat local i la reparació tissular. La preparació és l'aplicació tòpica directa del gel pur extret de la fulla.

Per via interna, l'àloe és conegut com a suavitzant i protector de la mucosa gàstrica. El gel s'incorpora a begudes, iogurts o postres per al seu consum alimentari, buscant les seves propietats vitamíniques i suavitzants i demulcents. També s'observa un efecte antiinflamatori sobre la mucosa digestiva, formant una capa protectora i ajudant a calmar irritacions. Inclús ofereix suport en el control glucèmic: alguns estudis suggereixen que la

ingestió de gel pot ajudar a millorar la sensibilitat a la insulina i reduir els nivells de glucosa en sang en estat de dejuni en persones amb diabetis tipus 2.

Activitat prebiòtica. El gel serveix també de substrat per al creixement de la microbiota intestinal beneficiosa, promovent una millor salut digestiva general i l'equilibri de la flora intestinal. Al que cal sumar una destacable acció antioxidant interna. Els compostos fenòlics i les vitamines del gel ajuden a neutralitzar els radicals lliures en el cos, contribuint a la protecció cel·lular i a reduir l'estrès oxidatiu sistèmic.

Important: Per a ús intern, s'ha d'utilitzar exclusivament gel pur d'àloe vera, lliure de la capa de sèver, el làtex groc que pots observar quan talles una fulla.

Alfalç (*Medicago sativa*)

Aquesta planta és valorada principalment per la seva acció remineralitzant, per la seva riquesa en vitamines i minerals: calci, ferro, magnesi. També es vincula a un possible efecte hipocolesterolemiant gràcies al seu contingut en saponines, que poden interferir en l'absorció del colesterol.

La part utilitzada són els brots joves i les fulles. La forma de consum més senzilla és fresca en amanides. Per a una dosi més concentrada, es pot trobar deshidratada i polvoritzada, encapsulada per a complement dietètic. Tradicionalment també es pren en infusió. Culinàriament, els brots d'alfals són molt populars en amanides, entrepans i plats de verdura fresca, apreciats per la seva textura cruixent i lleuger sabor. En alguns països, com Mèxic, s'afegeix a sucs.

Arç blanc (*Crataegus monogyna*)

És el fitofàrmac per excel·lència per a la insuficiència cardíaca congestiva lleu a moderada i l'angina de pit. Els seus principis actius augmenten la força de contracció del miocardi, dilaten les artèries coronàries millorant el reg sanguini i tenen un efecte antiarrítmic suau.

Es fan servir les fulles i les flors. Les preparacions més eficaces són els extractes estandarditzats en forma de tintura, extracte fluid o comprimits, que garanteixen una dosi estable dels principis actius. També es pot prendre en infusió, encara que l'efecte és més suau. Les seves baies, anomenades espines, s'han utilitzat per fer melmelades o gelats. En tintura, s'ha utilitzat tradicionalment com a immunoestimulant.

Dent de lleó (*Taraxacum officinale*)

Un pilar de la fitoteràpia tradicional. El dent de lleó actua com un diürètic suau, estimulant l'eliminació de líquids i toxines del cos. És un gran depuratiu hepàtic, ja que estimula la producció de bilis i ajuda a desintoxicar el fetge. Els seus principis amargs, com la taraxacina, milloren la digestió i l'apetit. També té propietats antiinflamatòries i antioxidants. Per exemple, la seva alta concentració de inulina, una fibra prebiòtica, afavoreix la salut intestinal i la microbiota. I la luteolina, un flavonoide, contribueix a la protecció de les

cèl·lules hepàtiques.

Els seus àcids fenòlics neutralitzen radicals lliures, reduint l'estrès oxidatiu. Així, ajuda a combatre l'edema i els problemes digestius lleus. La seva arrel s'utilitza tradicionalment per suavitzar trastorns hepatobiliars. Es tracta d'una planta versàtil que recolza les funcions de neteja natural de l'organisme.

Espígol (*Lavandula angustifolia*)

Les seves propietats més documentades són l'acció ansiolítica i sedant suau sobre el sistema nerviós central, ajudant a combatre l'agitació, l'insomni i el mal de cap d'origen nerviós. En aplicació tòpica, l'oli essencial és un excel·lent cicatritzant, antisèptic i analgèsic per a cremades lleus, picades d'insectes i dolor muscular.

La part utilitzada són les flors o les summitats florides. Per a l'ansietat, es pren en infusió. Per ús tòpic, s'aplica l'oli essencial diluït en oli portador sobre la pell. També s'utilitza en aromateràpia per inhalació. Les seves flors s'utilitzen en rebosteria, per a aromatitzar sucre, mel, gelats o cremes, i també per a adobar carns com la vedella o l'ovella.

Farigola (*Thymus vulgaris*)

La seva activitat antisèptica, expectorant i espasmolítica sobre les vies respiratòries està molt consolidada. És un tractament de primera línia per a bronquitis, faringitis, laringitis i tos productiva. L'oli essencial, ric en timol i carvacrol, s'utilitza sempre diluït per a friccions toràciques o en difusor. També es pot ingerir en tractaments digestius contra el sobrecreixement bacterià, però només amb supervisió professional.

La part utilitzada són les fulles i flors. Per a la congestió, es pren en infusió i es fa inhalació de vapors. Per a infeccions de la gola, es realitzen gargarismes amb la infusió concentrada. És una herba aromàtica bàsica en la cuina mediterrània, indispensable en sofregits, guisats, rostits, marinades, adobs i plats amb llegums.

Hipèric (*Hypericum perforatum*)

És l'antidepressiu herbari més estudiat. Els extractes estandarditzats són eficaces per a la depressió lleu a moderada, amb una efectivitat comparable a alguns antidepressius sintètics però amb un perfil de efectes secundaris diferent i generalment menor. El principi actiu sembla ser la hipericina i altres compostos.

Es fan servir les summitats florides. L'ús modern i científic es basa en extractes estandarditzats en forma de comprimits o tintura, amb un control de dosi precís. És important però saber que interacciona amb infinits medicaments, des d'anticoagulants a anticonceptius o antivirals, reduint-ne la eficàcia. Per tant, millor consultar abans amb un professional.

Llimona (*Citrus limon*)

La seva aportació medicinal clau ve de l'alt contingut en vitamina C, amb funció antioxidant, immunomoduladora i de síntesi de col·lagen. El seu consum habitual ajuda a prevenir deficiències i a potenciar les defenses.

S'utilitza el suc fresc de la fruita. La preparació és el consum directe del suc, diluït en aigua per protegir l'esmalt dental. La pell exterior conté un oli essencial anomenat limonè i flavones. També es pot prendre en infusió, amb la pell. És un element bàsic en cuina, rebosteria i begudes: el seu suc i la seva ratlladura aromatitzen salses, amanides, peix, marisc, pastes, postres, refrescs i còctels.

Malva (*Malva sylvestris*)

La seva virtut principal és l'efecte demulcent, emol·lient i antiinflamatori sobre totes les mucoses. És útil per a la tos seca, la irritació de gola, l'estomatitis, la gastritis i l'enteritis. Els mucíl·lags que conté formen una capa protectora.

S'utilitzen les flors i les fulles. Per a problemes digestius i respiratoris, la millor preparació és un macerat en fred -deixar en aigua freda durant hores- o una infusió llarga de 10-15 minuts de repòs per extreure bé els mucíl·lags sense degradar-los. Per a la gola, es fan gargarismes amb la infusió freda. Les seves fulles joves i flors són comestibles i s'afegeixen a amanides, sopes o farcits, aportant una textura suau i lleugerament mucilaginosa.

Menta (*Mentha piperita* i altres varietats)

La seva acció carminativa, antiespasmòdica i colerètica la fa indispensable per a problemes digestius: flatulència, indigestió, mal de ventre, síndrome de l'intestí irritable i nàusees. El mentol del seu oli essencial també proporciona alleujament simptomàtic del refredat en obrir les vies respiratòries.

Es fan servir les fulles. Per a problemes digestius, es pren en infusió després de les menjars. Per a la congestió nasal, es fan inhalacions de vapor amb un grapat de fulles o una gota d'oli essencial en aigua calenta. És una aromàtica molt versàtil en cuina: fresca o seca, s'utilitza en salses, infusions, mojitos, amanides i postres.

Tarongina (*Citrus aurantium*)

La infusió típica de tarongina o melissa es fa amb les fulles. Notaràs un aroma cítric intens, sabor fresc i "allimonat" molt característic, que pot ser lleugerament amargant si s'infusiona en excés. Estem davant d'un potent digestiu i antiespasmòdic, que alleuja gasos, còlics i pesadesa. I té també un efecte sedant i calmant per a l'estrès i l'insomni, així com propietats antioxidants i antibacterianes. La preparació clàssica sovint s'acompanya amb altres plantes sedants, com til·la o espígol.

Orenga (*Origanum vulgare*)

Posseeix una potent activitat antibacteriana i antifúngica gràcies al seu oli essencial ric en carvacrol i timol. És un gran antioxidant i també té propietats expectorants i espasmolítiques. L'oli essencial d'orenga és un dels més potents i s'ha d'utilitzar sempre diluït en aplicació tòpica o en difusor, mai ingerit sense prescripció. És especialment útil per a infeccions fúngiques cutànies, però també s'utilitza per via interna, per exemple en el tractament del SIBO.

Es fan servir les fulles i flors. En ús intern per a infeccions respiratòries o digestives, es pren en infusió. I no cal dir que és una de les herbes aromàtiques emblemàtiques de la cuina mediterrània, especialment de la italiana, imprescindible en la pizza, la pasta, les salses de tomàquet, les carns a la graella i les amanides.

Ortiga (*Urtica dioica* i *Urtica urens*)

L'ortiga verda (*Urtica urens*) s'usa en cures depuratives i per a l'artritis, ja que pot modificar la resposta inflamatòria. L'arrel d'ortiga (*Urtica dioica*) s'utilitza per a l'hipertròfia benigna de pròstata en estadis inicials, ja que interfereix en la conversió de testosterona i redueix la inflamació. Per a la pròstata, s'usa l'arrel. Per a l'artritis i com a diürètic/depuratiu es fan servir les fulles.

Les preparacions més eficaces són extractes fluids, tintures o comprimits d'arrel estandarditzats. Les fulles es poden prendre en infusió. Les fulles joves, un cop escaldades per eliminar l'efecte urticant, són un excel·lent verdura per a fer cremes, sopes, farcits o fins i tot truites. Són molt riques en minerals!

Pi (*Pinus sylvestris*)

Les seves propietats principals són balsàmiques, expectorants i antisèptiques de les vies respiratòries. Habitual per bronquitis, sinusitis i refredats amb molta congestió. S'utilitzen els brots tendres -turions- i les agulles. La preparació habitual és la decocció dels brots, bullint però només durant 2-3 minuts. També es fa servir molt per a inhalacions o per fer un sirop.

L'oli essencial extret de les agulles, ric en pinè, s'utilitza en inhalacions o en friccions sobre el pit -diluït- per alleujar la congestió. Les pinyes i pinyons són ingredients alimentaris; els pinyons s'usen en salses com el pesto, postres i fornejats. Els brots tendres es poden confitar o utilitzar per aromatitzar mel o licors.

Romaní (*Rosmarinus officinalis*)

La seva acció més important és la eupèptica i colerètica, estimulant la digestió i la producció de bilis, útil en digestions pesades i per les discinèsies biliars: contracció deficient de la vesícula biliar. També té efecte antioxidant, antiinflamatori i lleugerament estimulant del sistema nerviós central.

S'utilitzen les fulles. La preparació més comuna és la infusió després de les menjars. Per a ús extern, l'oli essencial diluït en oli portador és excel·lent per a friccions musculars per a

dolors, contractures i per a estimular la circulació local. És una herba aromàtica fonamental per a rostits, patates al forn, pans de focaccia, marinades i per aromatitzar olis i vinagres.

Sàlvia (*Salvia officinalis*)

Té una doble aplicació molt clara: com a antisèptic i antiinflamatori potent per a infeccions de boca i gola: faringitis, gingivitis, aftes... També com a antidiaforètic, és a dir, reductor de la suor excessiva. De fet, és especialment útil en la sudoració nocturna de la menopausa.

Es fan servir les fulles. Per a la gola, s'utilitza en forma de infusió concentrada per a gargarismes. Per a la sudoració, es pren en infusió o en tintura, sempre en cures discontinues per evitar l'acumulació de tujona, una neurotoxina present en l'oli essencial. En cuina, és clàssica per carns grasses, farcits, sala de tomàquet per la pasta, plats de botifarra o per aromatitzar mantegues.

Saüc (*Sambucus nigra*)

Les baies són antivirals, especialment contra el virus de la grip. Sempre s'han de consumir cuites. S'utilitzen per fer sirops, mermelades o extractes concentrats per a combatre grip i refredats. També tenen propietats immunomoduladores, gràcies al seu alt contingut en antocians.

Les flors es preparen en infusió (breu, 5 minuts) i es beuen calentes per provocar suor. Es fan servir per aromatitzar xarops, gelats o tempures. També per fer vi o xampany de saüc.

FARMACIOLA NATURAL BÀSICA



protegeixen l'aparell digestiu i combaten l'estrès oxidatiu de manera natural i suau. Una pauta de 3 o 4 infusions diàries pot servir per a molts trastorns, com ara gasos, mal de coll, insomni lleu, cefalees tensionals o refredats.

Tot això es deu a l'efecte sinèrgic i acumulatiu dels seus compostos bioactius, que actuen sense els efectes secundaris dels fàrmacs. Pots veure'n molt més al dossier «[Remeis naturals per malestars habituals](#)».

Antiinflamatòries asiàtiques

Canyella, clau, gíngebre i cúrcuma comparteixen potents compostos bioactius que actuen com a antiinflamatoris naturals: curcumina, gingerol, eugenol, cinamaldehyd...

En l'estil de vida actual, on l'estrès, la mala alimentació i la contaminació afavoreixen una inflamació crònica de baix grau associada a obesitat, artrosi, diabetis o malalties cardiovasculars, incorporar aquestes espècies a la cuina o en infusions ajuda a modular les vies inflamatòries de manera suau i continuada. El seu ús diari redueix marcadors com la proteïna C reactiva, sense efectes secundaris. En resum, es tracta d'una estratègia preventiva senzilla i saborosa.

All

L'all fresc conté molts principis actius medicinals, entre els que destaca l'al·licina, un compost amb potents propietats antioxidants, cardiovasculars, immunitàries i antibacterianes. El consum regular d'all ajuda a prevenir refredats i malalties cròniques. I per evitar que el sabor et quedi a la boca el pots prendre cuinat; o mastegar julivert o poma després de menjar-lo.

L'all fermentat o all negre multiplica els beneficis: la fermentació allarga els seus antioxidants, elimina la olor forta, incrementa la biodisponibilitat i potència l'efecte antiinflamatori i prebiòtic.

Llimona

El consum regular de llimona aporta vitamina C, antioxidants com els flavonoides i àcid cítric. Reforça les defenses, millora l'absorció del ferro, afavoreix la digestió. I encara que no resulti intuïtiu, malgrat el seu gust àcid... alcalinitza l'organisme.

La llimona fermentada, com en la conserva amb sal típica del Marroc, multiplica els seus beneficis. La fermentació genera probiòtics, potència l'absorció dels seus compostos i redueix la sensació àcida, fent-la més suau per a l'estómac.

Fermentats

Com hem vist fins aquí i al dossier «Hàbits», la fermentació ens brinda molts beneficis. Els aliments fermentats aporten probiòtics, és a dir, bacteris vius que milloren la salut intestinal, enforteixen el sistema immunitari i redueixen la inflamació. També augmenten la biodisponibilitat de nutrients com vitamines i antioxidants. I generen compostos bioactius nous, com pèptids i àcids orgànics.

El consum regular d'aliments fermentats ajuda a prevenir infeccions, al·lèrgies, restrenyiment i malalties metabòliques. No és estrany doncs que a totes les cultures els processos fermentatius juguin un rol central, des del pa amb massa mare a la salsa de soja. No obstant, en alguns trastorns intestinals com el SIBO, els fermentats no s'aconsellen, almenys en una primera fase del tractament.

Olis

Els olis són en essència greix, un dels macro essencials i aliment preferit de les nostres cèl·lules. Però els olis han de ser de qualitat. L'oli d'oliva verge extra és ric en greixos monoinsaturats i antioxidants com els polifenols. Protegeix el cor, redueix la inflamació i prevé el deteriorament cel·lular. S'usa cru en amanides. Si el cuinem, millor amb foc baix, evitant fregir-lo a altes temperatures. I en tots els casos, podem inhibir parcialment la degradació dels seus compostos afegint cúrcuma i romaní a la cocció.

L'oli de sèsam conté sesamina i vitamina E, potents antioxidants. Afavoreix la salut cardiovascular, la pell i té efectes antiinflamatoris. Millor fer-lo servir en plats freds, salses o al final de la cocció. Al ser una planta de climes càlids el seu punt de fum és mitjà-alt, però de totes maneres, en cru conserva millor les propietats.

L'oli de coco verge té àcids grassos de cadena mitjana (MCT), que donen energia ràpida i poden millorar el colesterol HDL. És interessant per cuinar perquè suporta altes temperatures. També és conegut per les seves propietats antifúngiques, principalment gràcies al seu alt contingut en àcid làuric, un àcid gras de cadena mitjana.

El ghee és un tipus de mantega clarificada, però en aquest cas la mantega es cou a foc lent durant més temps. Els sòlids lactis no només se separen, sinó que es dauren i es caramel·litzen, cosa que n'aprofundeix el sabor. Després es filtren i es retiren.

El ghee aporta àcid butíric (però recorda que la majoria el fabrica la nostra microbiota). És lliure de lactosa i caseïna, apte doncs per a intolerants. També té un punt de fum alt -250 °C- ideal per a fregir sense oxidar-se. És ric en vitamines liposolubles (A, D, E, K). A la medicina ayurvèdica, el ghee es considera un aliment que reforça el sistema immunitari i afavoreix l'absorció de nutrients d'altres aliments. Això sí, cal consumir-lo amb moderació pel seu alt contingut calòric.

Omega 3 (EPA-DHA)

I ja que parlem de lípids, un component molt necessari d'aquests són els omega-3, on trobem EPA i DHA, dos greixos essencials que el cos no pot fabricar. EPA i DHA redueixen la inflamació crònica i protegeixen el cor baixant triglicèrids i pressió. També són clau per al cervell i la retina. La dosi diària recomanada per a un adult sa és de 250-500 mg d'EPA+DHA. Però segons diversos estudis i des de la mirada de la medicina integrativa, per moltes raons és aconsellable arribar a sumar entre 1.000 mg i 2.000 mg al dia. I tingues en compte que la forma més biodisponible en suplementació és en triglicèrids.

També podem usar oli de bacallà fermentat. 1 o 1/2 culleradeta diària aporta no només omega-3, sinó també vitamina A i D. Resulta ideal per l'hivern. I la fermentació el fa més natural i aprofitable pel cos, sense haver de recórrer per tant a vitamines sintètiques. Però cal anar amb compte amb la dosi, perquè les vitamines A i D s'acumulen i en excés poden ser tòxiques.

En qualsevol cas, no és necessari suplementar omega-3 si no tens problemes rellevants de salut i consumeixes peix blau 3 o 4 cops per setmana. I per preservar-lo, recorda que són preferibles coccions suaus. Si el cuines al forn, no superis els 160 graus per obtenir el màxim benefici i la mínima degradació dels greixos.

Per persones veganes és difícil arribar a la dosi ideal només amb llavors de lli i cànem, així com nous. Si menges les llavors senceres de lli, la opció més rica en omega-3, la majoria dels nutrients passaran pel teu sistema digestiu sense ser absorbits. La seva coberta exterior dura és pràcticament indigerible per als humans, actuant com una càpsula protectora. Per això és essencial consumir la llavor mòlta o triturada just abans de menjar-la, per evitar que l'omega-3 es faci ranci i per fer-lo biodisponible. Però això tampoc permet adquirir prou EPA i DHA, ja que aquest s'obté del seu precursor, l'ALA (àcid alfa-linolènic). I la conversió a EPA és només d'entre un 3% i un 15%, i a DHA entre un 0.5% i un 1%. En general, hauríem de menjar gairebé 100g de llavors de lli o de cànem al dia, o més de 200g de nous. Això suposa un excés calòric considerable i una càrrega de fibra molt elevada que pot causar molèsties digestives importants. La solució és consumir algues, sobretot oli d'algues. Aquests suplementes aporten EPA i DHA directament formats, sense necessitat de conversió prèvia. Són idèntics als que es troben al peix, ja que els peixos els obtenen precisament de les algues que consumeixen...

Magnesi

El magnesi és un mineral essencial abundant en aliments com les ametlles, els espinacs, el cacau pur o les llavors de gira-sol. No obstant això, a causa de l'empobriment dels sòls per l'agricultura intensiva i el processament d'aliments, moltes persones no n'assoleixen els nivells adequats només amb la dieta. Això pot contribuir a rampes, insomni, ansietat, fatiga o palpitations.

La dosi diària recomanada ronda els 300 mg/dia per dones i els 400 mg/dia per homes. Aquí sumem el magnesi provinent de qualsevol font, ja sigui alimentària o en forma de

suplement. Però si optes per complementar amb suplementes, recorda que no tots els tipus de magnesi són igual d'útils o segurs. És millor evitar òxid de magnesi i sulfat de magnesi, ja que s'absorbeixen poc, raó per la qual tenen efecte laxant. El carbonat de magnesi també té una absorció baixa i pot causar molèsties digestives. És millor optar per:

- Bisglicinat de magnesi: El magnesi està unit a l'aminoàcid glicina. Aquesta forma és altament biodisponible, no produeix efecte laxant i travessa la barrera hematoencefàlica. És la ideal per a problemes nerviosos: ansietat, insomni, estrès, nerviosisme o fibromiàlgia, perquè la glicina en si mateixa té efecte calmant.
- Citrat de magnesi: Té una bona absorció i un lleu efecte laxant. És la millor opció per a problemes musculars com rampes, fasciculacions, restrenyiment o síndrome de cames inquietes. També ajuda en la prevenció de càlculs renals d'oxalat.
- Malat de magnesi: Recomanat per a fatiga crònica i fibromiàlgia, ja que l'àcid màlic participa en la producció d'energia cel·lular per tres vies complementàries.
- Treonat de magnesi: L'únic que ha demostrat augmentar els nivells de magnesi al cervell de manera significativa. S'utilitza per a millora cognitiva, memòria i neuroprotecció. Però és més car...

Creatina

Com hem vist al dossier «Equilibris», la creatina s'acumula en el cos en forma de fosfocreatina i serveix per recarregar l'ADP i obtenir així nou ATP, que és la moneda energètica del cos. La creatina és doncs clau per donar-nos energia i promoure la síntesis cel·lular. Això significa que contribueix a protegir sistema immune, a frenar la degradació cognitiva protegint el sistema neuronal o a crear múscul i evitar la sarcopènia. Però hi ha encara més beneficis. En els diabètics regula la glucosa. I en general redueix indicadors d'inflamació, ajuda en els processos de desintoxicació, protegeix el fetge, millora la salut coronària i mitiga símptomes de depressió. No és poca cosa!

La generem de forma endògena... però poca. Menjant animals n'obtenim més, però sovint tampoc és suficient. Per això és interessant incorporar 4-5 grams diaris durant uns mesos a l'any. I fer-ho com a mínim durant dos setmanes, perquè funciona per acumulació. També podem prendre dosis més altes, però això pot provocar a alguna gent problemes intestinals lleus. S'ha d'anar poc a poc i calibrar bé el cost-benefici.

Mucílags

Malva, àloe, plantatge, lli o xia són rics en mucílags, un principi actiu «bavós» que ens protegeix les mucoses. És fibra soluble que, en contacte amb l'aigua, es transformen en una substància gelatinosa. Aquesta propietat els confereix beneficis notables per a la salut: actuen com a prebiòtics, alimentant els bacteris beneficiosos de la microbiota intestinal. Ens ajuden perquè regulen el trànsit intestinal alleugerint el restrenyiment, també redueixen l'absorció de colesterol i estableixen els nivells de glucosa en sang. En general, podem dir que protegeixen i lubriquen les mucoses del sistema digestiu i respiratori.

PER OBJECTIUS ESPECÍFICS HABITUALS O CONSUM ESTACIONAL PUNTUAL

- Àloe vera
- Pròpolis i equinàcia
- Argila
- Olis essencials
- Adaptògens
- Vitamina D3 + K2
- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamines B
- Chlorella
- Melatonina
- L-tirosina
- Zinc
- NAC
- Col·lagen hidrolitzat
- Glicina
- L-Glutamina
- Plantes hepatoprotectores

Àloe vera

L'Àloe vera té tantes propietats que és literalment una farmàcia. Per la teva pell aporta una resposta calmant i reparadora. La seva acció hidratant i regeneradora el converteix en un remei natural estel·lar per a cremades solars i lleus, de primer o segon grau. En ferides millora la cicatrització, facilitant la restauració de la pell en talls o en varicel·la i hèrpes.

Menys conegut és el seu ús com a aliat per a la higiene bucodental. Les seves propietats ajuden a combatre la placa bacteriana i alleugerir molèsties com la gingivitis o les aftes. D'altra banda, ingerit en dosis baixes pot ser beneficiós contra problemes com la pesadesa d'estómac o el restrenyiment laxant. També pot aportar a millorar la composició de la microbiota. Amb aquest objectiu, un protocol freqüent és consumir durant 4 setmanes a l'any, millor a la tardor o la primavera, mig xupito de suc d'àloe. Això és fa en dejú, pels matins.

Inclús és un antiinflamatori natural que ajuda a calmar molèsties articulars lleus, com l'artrosi. A més, els seus nutrients ajuden a mantenir un cabell amb brillantor, a millorar el cuir cabellut o a suavitzar la caspa. Però en tots els casos recorda evitar el làtex o sèver, el gel groc ric en aloïna. Té una forta toxicitat potencial que pot ser perillosa a llarg termini o en dosis altes.

Pròpolis i equinàcia

Els dos ens aporten moltes propietats medicinals, però els poso junts perquè combinats constitueixen un bon recurs per gripes i refredats.

El pròpolis és una resina complexa amb més de 300 components bioactius, moltes de les quals impedeixen l'entrada del virus al rusc de les abelles. I per la mateixa raó, eviten l'entrada dels virus a les nostres cèl·lules i modulen la resposta immune per prevenir la inflamació descontrolada. Al mateix temps, la equinàcia, una planta de les praderes nord-americanes, és coneguda per la seva acció immunomoduladora. Es a dir, prepara el sistema immunitari per a la batalla. Els seus compostos actius estimulen cèl·lules *Natural Killer* i macròfags. Aquesta acció combinada és el que se'n diu **sinergia**: mentre el pròpolis redueix la càrrega viral atacant-lo directament, l'equinàcia reforça les barreres i la resposta immune, evitant que la infecció avanci.

Argila verda, blanca o vermella

Aquí hem de distingir entre ús extern i intern. Però els mecanismes d'acció, la manera com l'argila interacciona amb els teixits, són comuns.

Ús Extern: El més important és entendre que les argiles tenen una estructura mineral en làmines amb alta capacitat d'adsorció i intercanvi iònic. L'adsorció és l'adherència de partícules a la superfície externa d'un material. Això confereix beneficis provats en aplicacions tòpiques, al drenar l'excés de impureses i toxines de la pell, especialment en el cas de l'argila verda. La seva composició mineral -sílice, alumini, calci- i el seu efecte refrescant també alleugen irritacions. L'argila blanca o caolí, la més suau, és ideal per a pells sensibles.

També és habitual l'ús exfoliant i estimulants. Les partícules fines poleixen suaument l'epidermis i milloren la microcirculació. L'argila vermella, rica en òxids de ferro i coure, és útil per a pells madures o cansades. I l'ús antisèptic es basa en el seu pH alcalí i contingut en minerals com zinc, que pot crear un ambient hostil per a bacteris, ajudant a la cicatrització de petits danys cutanis.

Ús Intern: La ingesta d'argiles s'ha de fer només amb productes específicament purificats i millor sota consell professional, ja que un excés o mal ús pot provocar per exemple restrenyiment. Amb moderació, molta gent l'usa com a suplement mineral, al aportar oligoelements biodisponibles com a silici o magnesi. En el cas de l'argila vermella, també ferro.

Les argiles són un adsorbent gastrointestinal. Al tracte digestiu ajuden a eliminar toxines, gasos i alguns agents patògens, actuant com un desintoxicant suau. L'argila verda és la més utilitzada per a aquest fi. Inclús s'ha emprat com a protector gàstric, ja que formen una pel·lícula protectora sobre la mucosa digestiva, alleujant l'acidesa i la irritació.

En general, i com has vist, els beneficis varien segons la composició mineral específica de cada argila. Això sí, encara que l'ús tòpic està àmpliament recolzat i no presenta gaires contraindicacions ni molt freqüents, la ingesta interna requereix precaució, ja que pot interferir amb l'absorció de medicaments o nutrients.

Olis essencials

Com ja sabràs, d'olis essencials en tenim molts al mercat, com els de cítrics, eucaliptus, llorer, orenga, arbre del te i un llarg etcètera. Inclús els podem fer nosaltres mateix@s amb un alambí.

Els olis essencials ofereixen diversos avantatges medicinals, però també comparteixen punts en comú. Destaca l'efecte antisèptic d'espectre ampli: antibacterià, antifúngic i antioxidant, gràcies a la seva capacitat de desestabilitzar membranes de patògens, amb baix risc de resistències. També actuen com a antiinflamatoris i analgèsics naturals, com s'ha vist amb l'oli de lavanda en osteoartritis.

D'altra banda, l'aromateràpia per inhalació ajuda a gestionar l'ansietat i l'estrès, amb més d'un 70% d'estudis que mostren efectes positius. I milloren la qualitat del son, especialment la lavanda.

Però tenim molts més usos pels olis essencials. En dermatologia, l'oli d'arbre de te és efectiu contra l'acne. Per a problemes digestius, l'oli de menta piperita en càpsules alleuja la síndrome de l'intestí irritable. Un exemple notable és l'oli d'orenga, reconegut per la seva potència antifúngica, útil en processos per fongs com la candidiasi. Tots ells s'han d'usar diluïts i preferentment amb supervisió.

Adaptògens

Els adaptògens són substàncies, principalment d'origen vegetal, que ajuden l'organisme a resistir l'estrès físic, químic o biològic d'una manera inespecífica, és a dir, sense dirigir-se a un sol símptoma, sinó enfortint les defenses globals per recuperar l'equilibri natural, o homeòstasi. A diferència del que pugui semblar, un adaptògen no actua com un estimulant convencional, ja que no sobreexcita el cos, sinó que el modula perquè sigui més resilient, una qualitat que les distingeix de simples tònic o fàrmacs energètics.

Un dels exemples més estudiats és la rhodiola, una planta que creix a les regions àrtiques i que mil·lennis d'ús avalen per lluitar contra la fatiga. La ciència moderna ha corroborat la seva capacitat per millorar el rendiment físic, la concentració mental i la memòria, així com per reduir els símptomes de l'ansietat i la depressió lleu a moderada, amb l'avantatge que, a diferència dels antidepressius convencionals, presenta menys efectes secundaris. La ashwagandha és àmpliament utilitzada en l'Ayurveda. Actua reduint els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès, i per això ha resultat beneficiosa en el tractament de l'insomni, la infertilitat masculina i la millora de la massa muscular en persones sotmeses a entrenament físic. El ginseng, conegut a la Xina des de fa milers d'anys, és un potent modulador immunològic i també s'ha emprat per millorar la funció cognitiva i la vitalitat en malalties cròniques. D'altra banda, l'eleuterococ, anomenat també ginseng siberià, és un adaptògen valuós per a la fatiga i l'astènia, i estudis recents apunten que pot modular vies antiinflamatòries i tenir efectes neuroprotectors a través dels seus components actius.

Tradicionalment, també s'han emprat com a adaptògens la regalèssia, per alleujar la

inflamació digestiva i respiratòria, l'astràgal per reforçar el sistema immunitari i la maca per millorar l'equilibri hormonal.

Els mecanismes d'acció són diversos però convergeixen a millorar la capacitat d'adaptació cel·lular. La majoria actua sobre el sistema endocrí, especialment sobre l'eix hipotàlem-hipofisiari-adrenal, modulant l'alliberament de cortisol, que és l'hormona que es descontrola en l'estrès prolongat. Altres actuen com a antioxidants, protegint les cèl·lules del dany oxidatiu, o com a moduladors del sistema immune, augmentant la resposta davant infeccions o reduint la inflamació quan aquesta és excessiva. Aquesta flexibilitat els confereix un perfil d'acció bidireccional: un mateix adaptògen pot calmar un sistema nerviós sobreexcitat o reactivar-ne un de cansat, segons la necessitat de l'organisme. Milloren doncs el diàleg entre l'"Aquí&Ara i l'Allí&LLavors", que com hem vist al dossier «Equilibris», no és altra cosa que la capacitat de flexibilitat metabòlica per adaptar-se de la manera més ràpida i òptima a les circumstàncies.

Altres suplementes que no es consideren estrictament adaptògens però que tenen un efecte global proper són el NMN o el coenzim Q10, vinculats amb el metabolisme de la producció energètica. I l'energia, com sabem, és la base de tot.

Per integrar els adaptògens en el dia a dia, cal triar productes estandarditzats de fonts fiables, començar en dosis baixes, escoltar la reacció del cos i, idealment, fer-ho sota la supervisió d'un professional de la salut qualificat.

Vitamina D3 + K2

Encara que obtenim vitamina D3 de peixos blaus com les sardines i el salmó, la gema d'ou i l'oli de fetge de bacallà, és impossible pel nostre cos sintetitzar els nivells correctes de vitamina D3 sense una exposició solar òptima. Per a la vitamina D3 l'exposició solar és la mare dels ous. Es a dir, necessitem exposar braços, cames o esquena sense protecció solar durant almenys 20 minuts al dia en les hores centrals. Això sol ser suficient per a persones de pell clara. Però tot depèn de l'època de l'any, la latitud, el to de pell i els requeriments personals. Es a dir, la cosa es complica durant els mesos d'hivern amb un angle d'exposició al sol més baix. I aquí és on ens pot ajudar la suplementació.

La suplementació conjunta de vitamina D3 y K2 guia el calci al lloc adequat. Mentre la vitamina D3 augmenta l'absorció de calci, la K2 s'encarrega de dirigir-lo cap als ossos i les dents. I també el retira dels llocs on sobra, així evita que el calci es dipositi en llocs on pot ser perjudicial, com les artèries i els teixits tous. A més, aquesta combinació protegeix la salut cardiovascular, enforteix la salut òssia, reforça el sistema immunitari i activa proteïnes clau.

K2 prové sobretot de la producció endògena per part de la teva microbiota. Però no sol ser suficient. Quan cal assegurar uns nivells òptims, especialment per a la salut cardiovascular i òssia -que requereixen dosis terapèutiques més altes- és molt recomanable recolzar-se en fonts dietètiques, com els formatges fermentats o la gemma de l'ou. La font més concentrada de vitamina K2, amb diferència, és el natto, un producte de soja fermentada

típic del Japó.

Vitamina A

El suplement de vitamina A resulta útil en casos de dèficit nutricional, que pot manifestar-se com a ceguesa nocturna o major susceptibilitat a infeccions. Complementar-la amb greixos saludables a la dieta n'optimitza l'absorció. Per obtenir-la sense suplement, es poden consumir aliments d'origen animal, rics en vitamina A pre-formada com el fetge i els ous. Amb una ració de fetge cada 15 dies tenim coberts els nostres requeriments. També podem obtenir de vegetals de color taronja i fulla verda, rics en carotenoides, que el cos transforma en la forma activa.

La vitamina A és liposoluble i s'acumula al fetge, per això cal vigilar les dosis per evitar toxicitat. En medicina integrativa s'utilitza per regenerar la mucosa intestinal, però sempre sota supervisió professional i durant períodes limitats. En tot cas, la intoxicació gairebé mai ve d'aliments naturals com el fetge, sinó de suplement mal pautats.

Vitamina C

És indispensable per crear col·lagen, la proteïna que manté la salut i estructura de la pell, ossos, cartílags, tendons, vasos sanguinis i dents. Ajuda tant en la formació de teixit sa com en la reparació i la cicatrització de ferides. I ens permet absorbir el ferro d'origen vegetal, així com intervé en la producció de neurotransmissors i en el metabolisme energètic.

Però la vitamina C és sobretot un important antioxidant sistèmic. També té funció immuno-moduladora. És essencial per al funcionament òptim de les cèl·lules immunitàries, com els limfòcits i fagòcits, que són els que ataquen els patògens. Per exemple, és àmpliament utilitzada com a preventiva de processos vírics.

En el camp viral, la vitamina C és encara més potent si l'unim amb lactoferrina. Degut a diversos mecanismes d'acció, la lactoferrina és un escut antiviral directe. Actua doncs com un primer escut, bloquejant el virus i modulant la inflamació, mentre que la vitamina C redueix l'estrès oxidatiu i li dona al sistema immunitari la potència de foc que necessita per respondre. Una de les característiques més fascinants d'aquesta teràpia combinada és el seu ampli espectre d'acció, que abasta tant virus ARN (com el de la COVID-19 o la grip) com ADN (com el Papil·loma Humà)

Vitamina B

Apart de la coneguda necessitat dels vegans de suplementar amb vitamina B12, la família de les vitamines B és un important pilar de la nostra salut. La tiamina (B1) és essencial per al metabolisme energètic dels hidrats de carboni i per a la funció nerviosa. La riboflavina (B2) intervé en el metabolisme energètic i actua com a antioxidant. La niacina (B3) també és clau pel metabolisme energètic i forma part de la reparació de l'ADN. L'àcid pantotènic (B5) és necessari pel metabolisme de greixos i carbohidrats. La piridoxina (B6) és cofactor de més de 140 reaccions enzimàtiques, especialment en el metabolisme d'aminoàcids i la

síntesis de neurotransmissors. La biotina (B7) forma part de la regulació de l'expressió gènica. L'àcid fòlic (B9) és imprescindible per a la síntesis d'ADN i la divisió cel·lular. La colabamina (B12) és fonamental per a la formació de glòbuls vermells i el manteniment de la beina de mielina que protegeix els nervis.

Les vitamines juguen un paper molt important en el bon funcionament del sistema nerviós. B5 i B6 participen directament en la producció d'acetilcolina i la serotonina, neurotransmissors de l'activació vagal. I B1, B6 i B12 són neuroprotectores i antioxidants.

Tot i que una dieta variada sol ser suficient, hi ha col·lectius amb més risc de deficiència. Les persones grans, perquè l'absorció, especialment de la vitamina B12, disminueix amb l'edat. Com sabem, també les dietes restrictives com vegans i vegetarians estrictes, on hi ha un risc alt de deficiència de B12. La malabsorció intestinal, en malalties com la celiàquia o la malaltia de Crohn, pot dificultar l'absorció. També el consum excessiu d'alcohol interfereix en l'absorció i augmenta l'excreció d'algunes vitamines B. I durant l'embaràs i la lactància augmenta la necessitat d'àcid fòlic (B9) per al desenvolupament fetal. D'altra banda, l'estrès crònic pot esgotar les reserves de vitamines B a causa dels nivells elevats de cortisol.

I més en general, l'abús d'aliments ultra-processats pobres en nutrients, juntament amb un baix consum de fruita, verdura, llegums o productes integrals, dificulta assolir les quantitats recomanades. El mateix passa si abusem de sofregits, fregits o bullits llargs, ja que en aquests processos es perden vitamines hidrosolubles com les del grup B. Millor optar per coure al vapor o planxa.

Si finalment optes per suplementar en una època determinada i per un objectiu concret, tingues en compte que les vitamines B són hidrosolubles -l'excés s'elimina per l'orina- i treballen en cadena. Un dèficit o excés d'una pot descompensar les altres, ja que moltes actuen com a coenzims en les mateixes rutes. Per això, prendre'n només una de manera aïllada i perllongada pot crear un desequilibri, ja que el cos n'ha d'utilitzar del seu magatzem per acompanyar-la. El complex B-50 és una formulació que conté aproximadament 50 mg de cadascuna de les vuit vitamines B principals; de manera que proporciona un "kit complet" en dosis terapèutiques, ideal per a persones que necessiten un suport extra davant de l'estrès, la fatiga o la recuperació d'una deficiència. I recorda que el magnesi és un requisit indispensable perquè el cos pugui utilitzar moltes vitamines del grup B.

Chlorella

És una microalga verda rica en clorofil·la, proteïnes i altres nutrients que la converteixen en un desintoxicant natural. El seu alt contingut en fibra i antioxidants reforça el sistema immunitari i afavoreix l'eliminació de metalls pesants del cos. Es pot prendre en pols barrejada amb batuts o aigua, en càpsules o en pastilles. S'acostumen a recomanar dosis d'entre 2 i 5 grams diaris, tot i que el millor és seguir les indicacions del fabricant. Per potenciar-ne l'efecte desintoxicant, diversos experts suggereixen prendre-la en dejú. I sempre escull suplement amb paret cel·lular trencada. Un protocol de manteniment és prendre-la 1 cop a l'any durant 4 setmanes, a la tardor.

Melatonina

Tot i que és coneguda per regular el son, va més enllà i actua com un antioxidant natural que redueix l'estrès oxidatiu i la inflamació, ajuda a protegir el cervell i millora la funció mitocondrial. Aquests beneficis extra es deuen a que es produeix a les mitocòndries en concentracions fins a mil vegades més altes que la melatonina que segrega la glàndula pineal per induir la son. Per tant, els seus efectes no només es limiten a conciliar millor el son. Es pot trobar en forma de suplement en diverses dosis, des d'1 mg, per a problemes lleus de insomni, fins a dosis més elevades per als casos més severes. Per al descans s'aconsella prendre-la una hora abans d'anar a dormir.

L-tirosina

És un aminoàcid que el cos necessita per a fabricar els neurotransmissors dopamina, adrenalina i noradrenalina, per la qual cosa és fonamental per a la concentració, l'estat d'ànim i l'energia mental en situacions d'estrès, fatiga o son insuficient. Es presenta en forma de pols o càpsules i una dosi habitual d'ús és de 500 mg fins a tres cops al dia, però alguns estudis suggereixen una dosi diària de 2-4 grams. Es recomana prendre-la en dejú per a una millor absorció.

En cas de hipotiroidisme s'està usant molt. El motiu principal és que la L-tirosina és la "matèria primera" essencial per a la síntesi de la tiroxina (T4) i la triiodotironina (T3). Sense aquest aminoàcid, les hormones tiroïdals no es poden formar. I sovint va acompanyada del seleni, un oligoelement clau perquè la glàndula tiroide funcioni correctament. El seleni és també l'engranatge principal que activa els sistemes antioxidants del cos, ja que dona suport a certs enzims que protegeixen les cèl·lules de l'estrès oxidatiu o dany dels radicals lliures.

Zinc

És un mineral essencial que actua com a escut protector per al sistema immunitari, ja que ajuda els limfòcits T a reconèixer i atacar els patògens. També és crucial per a la correcta cicatrització de les ferides, ja que és un component necessari per a la formació d'una pell sana. Les necessitats diàries varien lleugerament: els homes adults necessiten 11 mg al dia, mentre que les dones en requereixen 8 mg. La seva principal font és la dieta, i es pot trobar en aliments com els mariscs, les carns, la fruita seca (11-25) o en suplementes de zinc sol o combinat amb calci o magnesi. Per complementar-lo amb seguretat, es recomana començar amb dosis de 10 mg al dia, sense superar mai els 40 mg diaris, i no barrejar-lo amb altres suplementes de calci o ferro per a evitar interaccions.

Es pot suplementar en moments de repte immunitari, però en general una millor opció és adoptar una dieta rica en aliments amb zinc, com les llavors de carabassa, cànem o sèsam. També en ostres, carns vermelles o germen de blat. I recorda que com totes les llavors en general, remullar, fermentar o germinar millora l'absorció. La combinació amb vitamina C també.

NAC

Com hem vist anteriorment, es tracta d'una forma molt estable i altament biodisponible de l'aminoàcid cisteïna, que actua com un potent antioxidant que ajuda a descompondre la mucositat i a netejar les vies respiratòries. Un cop dins del cos, és el pilar central per a la producció de glutatió, l'antioxidant més important que el teixit hepàtic utilitza per a neutralitzar toxines i protegir-se de malalties associades a l'estrès oxidatiu. Per aquest motiu, és un suplement molt utilitzat per a la salut pulmonar en malalties com la bronquitis o l'asma, i com a suport hepàtic, inclús com a adaptogen.

Es presenta en comprimits o càpsules i les dosis terapèutiques que s'usen per a processos bronquials van dels 500 mg als 2000 mg al dia. Per a un suport general, solen recomanar-se 1 o 2 càpsules de 600 mg cada dia. Important prendre junt amb menjar, i durant temporades puntuals, no de forma permanent.

Col·lagen hidrolitzat

El col·lagen és la proteïna més abundant del cos humà, encarregada de mantenir la pell ferma i flexible i les articulacions fortes. A partir dels 30 anys, la seva producció natural comença a declinar, la qual cosa afecta l'elasticitat de la pell i la salut articular. Els pèptids de col·lagen actuen com a senyals biològiques que estimulen directament les cèl·lules dels teixits connectius a produir més col·lagen propi. Aporten exactament la combinació d'aminoàcids que el cos necessita per fabricar col·lagen, en les proporcions correctes, estalviant-li "feina" metabòlica. Així, aporten millores en la salut de la pell, la salut òssia, la salut articular o la salut muscular. En forma hidrolitzada s'absorbeix molt eficientment.

La dosi diària recomanada sol ser d'uns 10 grams i per potenciar-ne l'efecte és ideal prendre'l juntament amb vitamina C, la qual n'afavoreix el processament a l'organisme. Per garantir uns resultats òptims, és important mantenir el consum de manera constant durant almenys tres mesos.

L-Glutamina

És un aminoàcid que serveix com a combustible principal per a les cèl·lules de l'intestí prim i del sistema immunitari, la qual cosa és ideal per reforçar la barrera intestinal, controlar la inflamació i ajudar en casos d'intestí permeable. Tot i que el cos la produeix de manera natural, situacions d'estrès, infeccions o lesions greus poden esgotar les seves reserves del cos.

Es presenta en càpsules o com a pols que es pot dissoldre en aigua. Els estudis que en recomanen l'ús per a l'esport o per a la recuperació intestinal solen utilitzar dosis d'entre 5 i 10 grams al dia. Es recomana prendre-la preferiblement en dejú per a una millor absorció.

Glicina

La glicina és una dels aminoàcids, «condicionalment essencials». Ajuda a sintetitzar

col·lagen, però també és precursor directe en la síntesi de glutatió (especialment combinada amb NAC), creatina i diversos neurotransmissors. I dóna suport hepàtic i millora el son. De fet, dona suport metabòlic en general. Si la teva dieta és pobra en proteïnes o tens una demanda metabòlica alta per estrès o edat, pot ser útil suplementar. I és molt econòmica.

Plantes hepatoprotectores

Carxofa, dent de lleó o card marià s'han utilitzat tradicionalment com plantes amb propietats hepatoprotectores. També el boldo és apreciada per la seva capacitat per estimular la funció hepàtica i la producció de bilis, gràcies als seus compostos antioxidants i antiinflamatoris com la boldina, la qual cosa ajuda a protegir el fetge del dany oxidatiu. Una altra planta destacada és l'herba fetgera o fumària, el nom de la qual ja indica la seva tradició d'ús per a les funcions del fetge i la vesícula. El desmodium és molt popular, especialment a la medicina tradicional xinesa, per la seva capacitat per protegir el teixit hepàtic i normalitzar els processos inflamatoris.

Altres plantes amb reconegut efecte hepatoprotector inclouen la cúrcuma, el pigment actiu de la qual, la curcumina, té potents propietats antiinflamatòries i antioxidants que protegeixen el fetge i en faciliten la funció. El romaní també té un efecte hepatoprotector, estimulant la producció de bilis i ajudant en els processos de desintoxicació hepàtica gràcies als seus àcids fenòlics antioxidants. I el rave negre ha estat usat tradicionalment per estimular les funcions hepàtiques.

Però mentre que el card marià té un perfil de seguretat que permet tractaments prolongats sota supervisió, la resta de plantes hepàtiques com el boldo, la fumària, el desmodium o el rave negre es recomanen només per a cures puntuals o de curta durada, ja que el seu ús continuat pot comportar risc d'hepatotoxicitat.

Per a una protecció hepàtica més regular i segura, la millor estratègia és reduir la càrrega tòxica del fetge i incorporar a la dieta quotidiana aliments que li donin suport sense agredir-lo. Així, a banda de la carxofa, pots incloure habitualment el cafè i el té verd (rics en antioxidants), verdures crucíferes com el bròquil, la col o la coliflor (que activen els enzims de desintoxicació hepàtica), verdures de fulla verda com espinacs i bledes, cúrcuma (antioxidant potent), poma o la seva pectina (fibra que ajuda a eliminar toxines per la bilis), alvocat, fruits del bosc, nous, pebrots i cítrics (rics en vitamina C), remolatxa (amb betalaines protectores) i all (que activa enzims hepàtics).

Introduir aquestes plantes a la nostra dieta, sumat a un protocol estacional de cura hepàtica anual o bianual, pot ser una bona estratègia de manteniment i reparació. El fetge ens cuida tots els dies i a tota hora, fem el mateix a la inversa.

