

COM CUIDAR LES ARTICULACIONS

ALIMENTS I
COMPLEMENTS
COM A
SOLUCIONS



Fulletó de distribució en exclusiva a les botigues associades
a la central de compres i serveis Bioconsum.

SALUT ARTICULAR PER GAUDIR DE QUALITAT DE VIDA QUOTIDIANA

Les consultes sobre les articulacions són constants a les nostres botigues. Una bona salut articular és bàsica per poder disposar d'una bona qualitat de vida quotidiana. Per aquest motiu hem volgut dedicar aquest nou llibret al sistema articular. Volem transmetre els coneixements bàsics sobre les articulacions per poder millorar-ne la salut. Com ja és habitual tractem elements vinculats amb l'**alimentació** i també amb els **complements alimentaris** que contribueixen a gaudir d'un bon estat de les articulacions. Sempre fet amb una òptica precisa i estricta, però didàctica i amena alhora.

En aquest cas hem desenvolupat aquest llibret en **col·laboració amb SM Import**, l'empresa que importa els productes de la marca **Solaray** a Espanya. L'apartat dedicat als complements i la fitoteràpia és una síntesi d'un dossier més ampli desenvolupat per en **Mikel García**.

Tots els professionals de la xarxa de botigues Bioconsum estem a la vostra disposició per ampliar, comentar i parlar de qualsevol qüestió que us sorgeixi sobre el contingut d'aquest llibre i, en general, sobre les articulacions i la vostra salut.

Moltes gràcies per la vostra confiança.

www.bioconsum.com / www.rel.bio



LES ARTICULACIONS I EL CARTÍLAG

Les articulacions són les unions entre els extrems dels ossos que permeten que es moguin. D'aquesta manera, les extremitats i l'esquena poden doblegar-se, girar, en definitiva, articular-se.

Tota aquesta estructura es troba embolcallada per la càpsula articular. Generalment, a l'interior de les articulacions hi ha un líquid que es diu *líquid sinovial*, produït per la membrana sinovial. Aquesta membrana està situada a dins de la càpsula articular. El líquid sinovial que produeix actua com a lubricant de tot l'engranatge que és l'articulació, i en fa més fàcil els moviments.

Els extrems dels ossos que s'uneixen per formar l'articulació estan recoberts pel cartílag articular. El cartílag facilita el moviment entre els ossos i

actua com a amortidor entre si, fent de coixí i no permetent que els ossos freguin directament. (Fig. 1)

Per acabar, la càpsula articular està reforçada pels lligaments, que són unes bandes de teixit fibrós i molt resistent. Els lligaments donen estabilitat a l'articulació i no permeten que es luxi o es disloqui quan pateix un moviment forçat.

EL PROTAGONISTA: EL CARTÍLAG ARTICULAR

El cartílag és un teixit de característiques especials, ja que no té nervis, ni vasos sanguinis, ni limfàtics. Els nutrients arriben al cartílag per difusió i els residus s'eliminen de la mateixa manera.

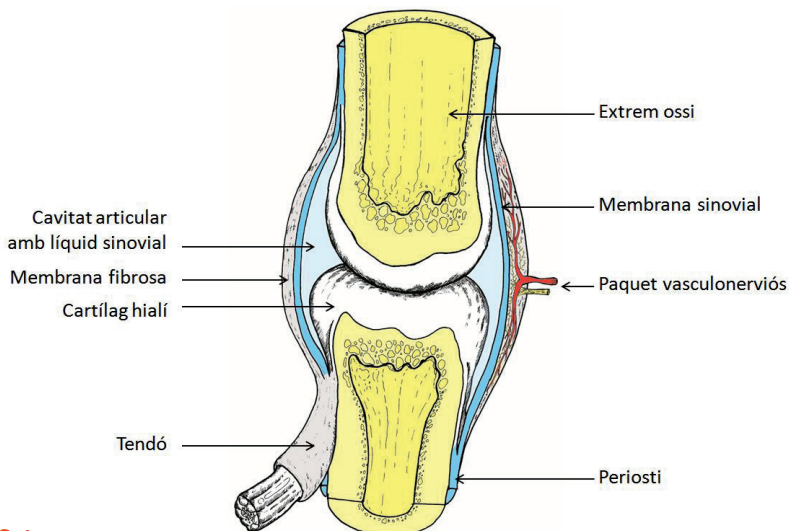


FIG. 1

L'ARTROSI

L'artrosi és una malaltia reumàtica que afecta les articulacions i que és, amb difèrència, la malaltia articular més abundant.

Més del 80% de les persones de més de 75 anys tenen artrosi i és possible trobar alguna alteració pròpia de l'artrosi en més de la meitat de les persones més grans de 65 anys. Les dones tenen més risc de patir-la, sobretot en les articulacions de les mans i els genolls.

L'artrosi es caracteritza per una pèrdua progressiva del cartílag de l'articulació com a conseqüència del desgast.

PER QUÈ APAREIX L'ARTROSI?

L'artrosi apareix per la degeneració i el desgast del cartílag de l'articulació. Quan això passa, el cartílag perd la consistència i l'elasticitat, la seva superfície es va esquarterant i es va erosionant mica en mica. Aquesta erosió fa que el

Un traumatisme, la immobilització, una inflamació aguda, un ús excessiu, i també l'envelliment, són alguns dels factors que poden afectar la salut articular.

Encara que l'artrosi afecta, sobretot, les persones grans, no ha de considerar-se una alteració pròpia dels anys o només causada per l'envelliment. L'artrosi té una evolució molt lenta, es comença a desenvolupar molts anys abans d'arribar a edats avançades i cal diagnosticar-la i tractar-la tan aviat com sigui possible per millorar-ne el pronòstic.

gruix del cartílag sigui cada vegada més petit i, amb el temps, pot arribar a desaparèixer per complet. En desaparèixer, es perd la funció de protecció que té el cartílag i els extrems dels ossos queden exposats i freguen "os amb os".

QUINS SÍMPTOMES PRODUUEIX L'ARTROSI?

L'artrosi és una malaltia crònica, d'evolució molt lenta. Els seus símptomes són poc importants a l'inici i progressen amb el temps.

La queixa principal és el dolor a l'articulació. Inicialment, el dolor és discret i només es produeix quan es força l'articulació afectada amb una activitat física important, i para de forma espontània amb el repòs. Amb el temps, si la malaltia progressa, el dolor apareix més fàcilment i es fa més continu, cal menys esforç per notar les molèsties.

El dolor articular en artrosi és més greu en començar el moviment (p.e. En començar a caminar o en aixecar-se

d'una cadira). El dolor ve acompanyat d'una sensació de rigidesa a l'articulació, que fa difícil moure-la. Aquest dolor i aquesta rigidesa milloren al cap de pocs minuts que l'articulació s'hagi "posat en marxa" amb l'exercici.

Les articulacions més afectades són el maluc, els genolls, els dits de les mans, els peus i la columna vertebral.

Quan l'artrosi no es controla i s'arriba a fases més avançades de la malaltia, a més a més del dolor, es pot produir una limitació o disminució dels moviments de l'articulació. També pot ser que les articulacions afectades per l'artrosi es deformin.

LA RELACIÓ ENTRE ALIMENTS I ARTICULACIONS

No hem d'oblidar que la dieta és un factor molt important a l'hora d'evitar danys articulars. Per això, no tan sols és important introduir aliments que us ajudin a reforçar les articulacions, sinó que també és molt aconsellable retirar de la dieta aliments perjudicials o que fan que el problema s'aguditzí amb més rapidesa.

Cal que eviteu:

- **Aliments d'alta càrrega de glucèmia:** el seu consum excessiu té un paper molt important en totes les malalties inflamatòries.

- **Greixos trans:** es formen en l'elaboració de greixos parcialment o totalment hidrogenats. Es troben en margarines, galetes dolces i salades, llaminadures, barretes de cereals, brioixeria, etc... També es formen quan s'escalfen els olis a altes temperatures (olis refinats i refregits).

- **Greixos saturats:** un excés del seu consum augmenta diferents mecanismes que potencien les malalties articulars, entre moltes altres patologies.

- **Gluten:** les dietes sense gluten estan associades a la disminució del procés inflamatori, adipsositat i a una resistència a la insulina.

Cal que incrementeu:

- **Tots els aliments que tinguin omega-3:** el peix blau, el lli, la xia, les nous, l'oli de lli... són alguns aliments amb un alt percentatge d'omega-3. Cal destacar, però, que aquests greixos són altament sensibles a elevades temperatures, i, si els escalfeu en excés, canvien la seva estructura i poden produir l'efecte contrari al que espereu.



Per tant, intenteu, en el cas dels peixos, no excedir la temperatura de 70 °C (coccions ideals poden ser a la sal, a la papillota, a la planxa, al vapor...). No tingueu por de coure el peix al forn, ja que encara que marqui una temperatura de 180 °C, com que l'aire és un mal transmissor de calor, el peix es courà a una temperatura molt inferior. S'ha de tenir en compte, també, que el peix genera vapors, cosa que fa que encara baixi més la temperatura. El que és important és no fregir-lo directament amb l'oli, sense cap mena d'arrebossat que el protegeixi.

Quan parlem de les llavors, és aconsellable prendre-les ben triturades, molt millor si aquest procés el feu just abans de consumir-les, per evitar-ne l'oxidació. Una altra cosa que es pot fer és triturar-les i desar-les en un recipient opac al congelador, i les podeu anar traient a mesura que les vulgueu consumir. Si preferiu l'oli de lli, recordeu de deixar-lo a la nevera un cop obert i no l'escalfeu mai!

• **Fruïtes i verdures:** abundants fruites i verdures redueixen sempre els processos d'inflamació. Nombrosos estudis han demostrat que alguns dels seus components són responsables de la seva acció: resveratrol, antocianidines, carotens, quercetina o vitamina C.

- **Cebes i pomes:** riques en quercetina.
- **Alvocats:** els seus greixos i lípids insaponificables tenen efectes antiinflamatoris.
- **All:** destaquen els seus components sofrats (al·licina).
- **Groseller negre:** ric en antocianidines i quercetina. El seu suc consumit durant 28 dies té un efecte molt notable i redueix marcadors inflamatoris.

— **Pastanaga i carbassa:** riques en betacarotens.

— **Crucíferes:** les cols, la coliflor i el bròquil (aquest últim, cuit amb aigua i sal durant uns 5 minuts, com a màxim, per mantenir el verd) en són bons exemples.

• **Espècies:** la cúrcuma, per exemple, que s'aconsella de prendre amb una miqueta de pebre per potenciar la seva absorció. Si ho preferiu també es pot canviar pel pebre de Caiena, que té el mateix efecte. I si la barregeu amb oli, us n'assigureu l'absorció, ja que l'aproveiteu al màxim! Altres propostes interessants són el gingebre i el romaní.

• **Com a tònica general les dietes sense gluten ni làctics són les més aconsellables. De cereals sense gluten, n'hi ha molts al mercat i és divertit poder introduir-los al dia a dia (quinoa, mill, fajol, amarant i arròs en són uns quants). Només cal que tingueu en compte la quantitat d'aigua o caldo que vulgueu a l'hora de cuinar-los i així podreu gaudir d'una bona cuina casolana.**

REL



Busca les botigues on
trobaràs REL a
www.rel.bio.
Rel el trobaràs en
exclusiva a les botigues de
la xarxa Bioconsum.

Segueix-nos al facebook
Rel i al twitter Rel_bio

**SI MENGES
ALIMENTS BIO,
PREN
COMPLEMENTES
BIO**

RECEPTES

BUNYOLS DE FAJOL I TOFU FUMAT

INGREDIENTS

- 250 g de fajol
- 1 carbassa dolça
- 2 cebes
- Beguda d'arròs
- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina
- 1 tofu fumat tallat a daus
- Daikon ratllat
- 1 llimona
- Salsa de soja

Heu de fer un puré dens amb la ceba i la carbassa: talleu la ceba a tires fines i ofegueu-la en una cassola amb sal marina. Un cop es torni translúcida, afegiu-hi la carbassa i cobriu-ho de l'aigua justa per no ultrapassar la verdura. Coeu-ho lentament. A part, bulliu el fajol amb dues mesures d'aigua per a cada una de cereal. Quan encara estigui calent, barregeu-lo amb la carbassa.

Tritureu-ho també en calent i amb una mica de beguda d'arròs per obtenir una textura òptima, que ha de ser densa.

Amb aquesta massa arrebosseu els daus de tofu fumat i fregiu-los amb oli d'oliva verge extra.

Per servir-los, podeu acompanyar-los amb daikon ratllat i condimentat amb ratlladura de llimona, oli i salsa de soja.

Temps de preparació: 45 minuts

Comensals: 4 pax



AMANIDA DE KALE AMB MILL CRUIXENT I TOFU MACERAT AMB CÚRCUMA

INGREDIENTS

- 300 g de varietats de kale al gust
- ½ escarola
- 200 g de cirerols
- ½ magrana
- llavors de gira-sol
- llavors de carbassa
- llavors de sèsam
- llavors de lli
- 1 remolatxa prèviament feta al forn amb pell

PER AL MILL

- 1 mesura de mill
- 2 mesures d'aigua
- Ceba fregida deshidratada
- Sal

PER AL TOFU MACERAT

- 1 tofu
- 4 cullerades d'oli d'oliva (o bé 1 d'oli de lli, 1 d'oli de cànem i 2 d'oli d'oliva)
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 1/1,5 cullerades de xarop d'atzavara
- 1 cullerada de vinagre d'arròs
- ½ culleradeta de mostassa
- 1/1,5 cullerades de salsa de soja

Partiu la magrana per la meitat i desgraneu-la donant-li uns cops secs perquè els grans es desprenguin fàcilment. Tal·leu la remolatxa freda a quadradets. Netegeu la col verda i l'escarola i reserveu-les. Feu la base de l'amanida amb una mica de mill i la col verda i, finalment, afegiu-hi el tofu i la resta d'ingredients. Barregeu-ho tot i amaniu-ho just abans de servir perquè les verdures es mantinguin cruixents. Les llavors podeu triturar-les abans d'afegir-les.

MILL

Netegeu i torreu el mill en una cassola en sec i, després, afegiu-hi aigua amb una mica de sal i tapeu-lo. Deixeu-lo bullir uns 15 minuts. Destapeu-lo i deixeu-lo refredar. És important que quedi després. Un cop estigui fred barregeu-lo amb la ceba i reserveu-ho.

TOFU

Talleu el tofu i deixeu-lo macerant unes 2 hores amb tots els ingredients. Després, poseu-lo al forn uns 20 minuts.

Temps de preparació: 40 minuts (+ temps de maceració del tofu: 2 hores)

Comensals: 4 pax



ELS TRACTAMENTS NATURALS SÓN LA SOLUCIÓ MÉS BONA

El cartílag articular, per les seves característiques, té una capacitat limitada per regenerar-se.

Actualment es pot tractar segons dos enfocaments:

D'una banda, hi ha tractaments que miren d'alleujar els símptomes, però que no actuen directament sobre el trastorn, per exemple, els antiinflamatoris no esteroïdals (AINE). Aquests fàrmacs alleugen els símptomes ràpidament però també tenen inconvenients: els símptomes tornen a aparèixer quan s'atura el tractament, no modifiquen el curs de la malaltia i poden tenir efectes secundaris seriosos (lesions gastrointestinals, toxicitat hepàtica, etc.), fins i tot poden empitjorar el procés, ja que inhibeixen la formació de cartílag i n'acceleren la destrucció.

D'altra banda, hi ha la utilització de compostos que centren l'activitat en els mecanismes que desencadenen la malaltia: són substàncies condroprotectores (glucosamina, condroitina, àcid hialurònic, etc.). La condroprotecció frena o evita el desgast articular i pot modificar l'evolució de la malaltia. No actua només sobre els símptomes sinó també sobre l'arrel del problema, és a dir, el desequilibri metabòlic que es produeix en el cartílag. Tot i això, aquestes substàncies són més lentes a l'hora d'alleujar els símptomes. (Cal tenir-ho molt present en plantejar un suplement amb complement alimentari).

Suport nutricional:

Els complements alimentaris pensats per prevenir o tractar aquest problema articular han d'aportar una combinació de nutrients que cobreixin els aspectes bàsics de la condroprotecció:

- a) Han de potenciar el procés de reparació del teixit que sosté l'articulació (teixit connectiu),
- b) han de millorar la lubricació de l'articulació,
- c) han de reduir-ne la inflamació,
- d) han de reduir el dolor,
- e) i han de protegir les articulacions i impedir la destrucció del col·lagen provocada pel desgast i el dany provocat pels radicals lliures.



ELS COMPLEMENTES ALIMENTARIS ADIENTS

SULFAT DE CONDROÏTINA

El sulfat de condroïtina forma part dels glicosaminoglicans, que són uns importants components del l'estructura del cartílag.

El sulfat de condroïtina és el principal constituent del cartílag, li dóna estructura, en manté l'aigua i els nutrients i permet que altres nutrients es moguin a través del cartílag (és una propietat molt important, ja que la sang no arriba al cartílag).

El sulfat de condroïtina és un complement que té una acció lenta sobre els símptomes. La seva eficàcia sobre el dolor es nota entre els 15 i els 30 dies de tractament continuat. D'altra banda, quan es deixa de prendre el complement, el seu efecte pot durar fins a aproximadament tres mesos.

Les recomanacions de la Lliga Europea contra la Reumatologia (EULAR) pel tractament de l'artrosi del genoll fan referència a la seva seguretat. En una escala de 0 a 100, se li dóna una toxicitat de 6, això ens indica que és una de les substàncies més segures, juntament amb el sulfat de glucosamina, pel tractament de l'artrosi.

De forma similar al sulfat de glucosamina, els resultats que aconseguim amb el sulfat de condroïtina no són permanents, per això és necessari que fem cicles repetitius de prendre'ns el complement per aconseguir uns resultats més bons.

Fer cicles de tres mesos de tractament, seguits de tres mesos de descans, poden donar els mateixos resultats que un tractament continuat.

GLUCOSAMINA

Directament o indirectament, la glucosamina té un paper fonamental en la formació de les superfícies articulars, els tendons, els lligaments, el líquid sinovial, la pell, els ossos, les ungles, les vàlvules cardíques, els vasos sanguinis i les secrecions mucoses en els tractes digestiu, respiratori i urinari.

Un dels principals papers fisiològics de la glucosamina és estimular la síntesi de les substàncies necessàries per poder realitzar una funció articular correcta. La glucosamina pot estimular la síntesi de proteoglicans (components de l'estructura del cartílag), i, a la vegada, inhibir la seva degradació i estimular la regeneració del dany del cartílag. A més a més, el sulfat de glucosamina ajuda a la incorporació del mineral sofre al cartílag. La glucosamina té una acció antiinflamatòria per un mecanisme diferent als fàrmacs AINE, és per això que és ben tolerat i no provoca molèsties gastrointestinals.

Amb els anys, l'activitat de l'enzim glucosamina sintetasa (enzim que activa la producció de glucosamina a partir de la glucosa i l'aminoàcid glutamina) va disminuint, per tant, la capacitat de regeneració articular també minva, es-

pecialment si es fan esforços intensos sovint. El suplement amb glucosamina és important per garantir la disponibilitat d'aquest component del cartílag, especialment en persones de més de 35 o 40 anys, ja que l'activitat de formació de glucosamina pot ser baixa.

CARTÍLAG DE TAURÓ, RAJADA O BOVÍ

Hi ha molts components del cartílag de tauró i boví que tenen uns efectes positius en els ossos i en la salut de l'articulació. El cartílag de tauró aporta condroitina i altres glicosaminoglicans (components del cartílag). També és ric en col·lagen de tipus II.

Cada vegada es descobreixen més evidències dels seus beneficis, especialment en el tractament de l'artritis i de les lesions esportives.

Estudis fets en humans han demostrat que després de prendre cartílag de tauró hi ha una renovació del cartílag en les articulacions que estaven patint canvis avançats com a conseqüència l'artrosi.

ÀCID HIALURÒNIC

La seva funció principal és mantenir l'aigua en les cèl·lules i els teixits. En nombroses patologies del cartílag la quantitat d'àcid hialurònic en el líquid sinovial i en el cartílag és insuficient i la seva qualitat està alterada. A mesura que envellim disminueix la concentració d'àcid hialurònic, i és per això que els teixits perden la capacitat de mantenir l'aigua i, com a conseqüència, apareixen les arrugues a la pell, un dels signes de la pèrdua d'àcid hialurònic.

APORTACIÓ DE COL LAGEN

El col·lagen de tipus II hidrolitzat és un complement alimentós que ha demostrat tenir un efecte "constructor" o anabòlic sobre el cartílag. Prendre col·lagen és beneficiós per a aquelles persones que pateixen d'artrosi.

Per la seva utilització com a complement alimentós, el col·lagen de tipus II hidrolitzat s'obté del cartílag d'estèrnum de pollastre o del cartílag de tauró (a l'etiqueta, com a col·lagen d'"origen marí"). Dels extractes de cartílag i els subproductes de gelatina s'obtenen, per uns processos de purificació i hidròlisi enzimàtica, pèptids bioactius (petites cadenes d'aminoàcids), que tenen una acció restauradora de la funció articular.

ALTRES COMPLEMENTS ALIMENTARIS QUE COLLABOREN EN LA FORMACIÓ DEL CARTÍLAG

Vitamina C, MSM (Metilsulfonilmetà), sílice.

Nutrició i fitoteràpia antiinflamatòria

OMEGA-3 EPA

Els omega-3 presents en l'oli de peix poden ajudar a mantenir la salut de les articulacions i la mobilitat, reduir la inflamació associada amb l'artritis i també ajudar en el tractament del dolor articular.

Encara que les causes de l'artritis són multifactorials, els estudis clínics demostren que, en general, els àcids grassos omega-3 són beneficiosos gràcies a les seves propietats antiinflamatòries.

Un altre estudi va demostrar que la utilització regular de suplementos d'oli de peix, glucosamina i condroitina en la dieta pot reduir els nivells d'un dels principals marcadors de la inflamació fins un 22%.

BOSWÈL·LIA SERRATA

La *Boswellia serrata* és un arbre molt estès a l'Índia. Es localitza principalment a les regions àrides i de muntanya. Quan se li fa una incisió i se'n treu l'escorça, deixa anar una reïna aromàtica (oleoresina). En entrar en contacte amb l'aire passa d'estat semisòlid a sòlid, i es llavors quan la resina es recol·lecta. D'aquesta reïna (com una goma) s'obté la boswèl·lia, un extracte que a l'antiguitat valia el seu pes en or.

L'àcid boswèl·lic és la clau del constituent actiu de la boswèl·lia, ja que té una gran acció antiinflamatòria i antiartrítica.

Els investigadors van concloure que l'extracte de boswèl·lia era més lent

a l'hora de començar la seva acció terapèutica però que el seu efecte persistia fins i tot després d'acabar el tractament.

CÚRCUMA LONGA

La cúrcuma és una planta herbàcia de color groc intens molt coneguda per la seva utilització com a condiment a la cuina de l'Índia. L'arrel és la part més important de la planta. Es recol·lecta sobretot en els mesos d'hivern i després es mol per poder-ne aconseguir una pols anomenada curcumina (també té aquest nom el principal principi actiu de la cúrcuma, que és el responsable del seu gust i olor), que es comercialitza normalment amb el nom de cúrcuma.

ALTRES COMPLEMENTOS ALIMENTARIS AMB PROPIETATS ANTIINFLAMATÒRIES

Bromelina, Serrapeptasa, Resveratrol, Clau.



Nutrició i fitoteràpia analgèsica

LLÚPOL (HUMULUS LUPULUS)

El llúpul és una planta molt coneguda per la seva utilització en la producció de cervesa, a la qual dóna el característic gust amarg. En el món dels complementos alimentaris, el llúpul s'ha utilitzat de forma tradicional per les seves propietats relaxants i inductores del son, ja sigui sol o combinat amb altres plantes tradicionals com la valeriana o la passiflora, i fins i tot s'ha utilitzat com a planta d'acció estrogènica.

Es coneix que l'humulol i la lupulona són els ingredients actius del llúpul responsables d'aquestes accions tradicionals. Però recentment s'ha desenvolupat un extracte de llúpul que té una acció antiinflamatòria i analgèsica que no era coneguda fins ara i que està lliure tant de fitoestrògens com de compostos inductors del son, en què s'ha aconseguit la màxima eficàcia i seguretat en l'aplicació com a complement per a la salut de les articulacions.

Els anomenats àcids alfa i isoalfa, obtinguts dels cons resinosos del llúpul, aïllats i concentrats utilitzant el sistema d'extracció amb CO2 supercrític, han demostrat un gran potencial per ajudar a la resposta natural del cos contra la inflamació i el dolor.

COMPLEX DE VITAMINES B

El suplement amb tres components del complex vitamínic B (vitamina B1, vitamina B6 i vitamina B12) redueix el dolor. A més de l'efecte individual, sembla que la seva combinació suprimeix la transmissió del dolor a l'espina dorsal.

Aquests resultats són semblants als que es van obtenir en un estudi fet en 376 pacients amb dolor agut a les vertebres lumbars. Es va donar el suplement amb les tres vitamines a més del tractament amb el fàrmac pel dolor: la combinació era més efectiva en els pacients amb dolor intens que el fàrmac sol.



HARPAGÒFIT (HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS)

L'Harpagophytum procumbens és una planta d'origen africà coneguda habitualment com harpagòfit, que fa referència a la forma dels seus fruits (càpsules espinoses). Actualment, s'utilitza per tractar afeccions reumàtiques.

En diferents estudis, l'harpagòfit ha demostrat que ajuda a alleujar el dolor articular d'una manera significativa, i també millora la flexibilitat. Segons un estudi publicat el 2011, els extractes d'harpagòfit poden inhibir la inducció de l'expressió de gens que afavoreixen la inflamació.

En una revisió dels estudis fets des del 1966 fins al 2006, amb relació a l'aplicació de l'harpagòfit en l'artrosi, es va concloure que és una opció de tractament efectiva i ben tolerada per les alteracions reumàtiques de grau lleu a moderat, i que ajuda a millorar la qualitat de vida.

SALZE (SALIX ALBA)

L'escorça de l'arbre del salze blanc ja era coneguda a l'antiguitat per les seves propietats antiinflamatòries, anti-tèrmiques i analgèsiques, A la Xina s'ha utilitzat com un tractament pel dolor i la febre des de l'any 500 dC.

El 1828, uns químics europeus van extreure la substància salicina del salze, que ben aviat va ser purificada en forma d'àcid salicílic. L'àcid salicílic és un tractament eficaç per combatre el dolor i la febre. Posteriorment, els químics van modificar l'àcid salicílic

(aquesta vegada a partir de la planta ulmària), per obtenir àcid acetilsalílic (conegut normalment pel seu nom comercial: aspirina).

La flora intestinal transforma la salicina del salze en saligenina i glucosa. Més del 86% de la saligenina i salicina s'absorbeix i passa a la sang al cap de poques hores. Després s'oxida als vasos sanguinis i al fetge es converteix en àcid salicílic.

Els salicilats tenen propietats antiinflamatòries, analgèsiques i ajuden a baixar la temperatura corporal en els pacients amb febre. L'aspirina i els medicaments antiinflamatoris que hi estan relacionats irriten i perjudiquen l'estómac, mentre que el salze blanc no produeix aquest efecte amb la mateixa intensitat. En part, és perquè la majoria de l'àcid salicílic proporcionat pel salze prové de la salicina o altres substàncies químiques que només es converteixen en àcid salicílic després de l'absorció dins del cos. Es considera que les dosis estàndards d'escorça de salze són l'equivalent a una aspirina infantil diària, en lloc d'una dosi completa.



és

natural

que et cuidis

cada

dia

