

Usos Médicos del Mangostan por DR. J. Frederic Templeman, M.D.

“Estoy convencido que el Mangostán será, sin duda alguna, el suplemento alimenticio más exitoso de todos los tiempos.”

USOS MEDICOS DEL MANGOSTAN POR DR. J. FREDERIC TEMPLEMAN, M.D.....	1
EL MANGOSTÁN.	2
NEUROPATIA PERIFERICA	2
INFECCIONES RECURRENTES DE LAS VIAS URINARIAS / INCONTINENCIA	3
SINDROME DEL TUNEL CARPIANO.....	3
MIALGIA.....	4
DAÑOS A LOS NERVIOS QUE CAUSAN DOLORES DE HOMBROS, BRAZOS, ESPALDA 0 PIERNAS.	5
MIGRAÑAS	5
ARTRITIS	6
HIPERCOLESTEROLEMIA.....	7
DIABETES.....	7
FATIGA	8
ALZHEIMER	9
ALERGIAS ESTACIONALES	10
ASMA.....	11
SINDROME VIRAL AGUDO Y MODULACION DEL SISTEMA INMUNOLOGICO.....	11
ULCERAS AFTOSAS Y LESIONES POR FRICCIONES DE LA DENTADURA.	12
ALVEOLOS DENTALES SECOS Y GINGIVITIS	13
FIBROMIALGIA	13
LOS EFECTOS ANTI TUMORALES Y DE PREVENCIÓN DEL CANCER.....	15
LOS SUPER BICHOS Y EL MANGOSTAN ..	16
¿A que se refiere con infecciones intratables?”	16
UN RETO PARA LOS DOCTORES.	17
CONCLUSION.....	19

EL MANGOSTÁN.

Problemas para los pacientes y los doctores.

Cuando un paciente visita al doctor es porque tiene un problema de salud. Si luego del diagnóstico y el tratamiento el problema no se resuelve, también el doctor tiene un problema. Hay muchas condiciones que no responden bien a un tratamiento; sin embargo, solo discutiré aquellas que en la experiencia clínica y la investigación hacen del mangostán una intervención terapéutica viable. Espero que esto sea útil tanto para pacientes como para doctores.

Cientos de miles de gentes han usado el mangostán como suplemento alimenticio. Un gran número de mis propios pacientes están entre estos y además por un periodo de tiempo significativo recibí aproximadamente 50 correos electrónicos al día de usuarios del mangostán en EEUU, Australia, Canadá y Nueva Zelanda. Describieron sus males y basándome en la experiencia clínica de otros pacientes que han reportado éxito, sugerí las porciones adecuadas del suplemento.

Y aunque no hay un nivel letal de experimentación* con el modo de uso, es mejor la dosificación. Mis recomendaciones deben ser tomadas como sugerencias de porciones mínimas.

- Dos estudios en animales establecieron que no hay efecto alguno con dosis altas de consumo.

NEUROPATIA PERIFERICA

“Doctor, los pies me están matando...”

La neuropatía periférica es una condición neurológica caracterizada por dolor, usualmente descrito como ardor o punzadas y la pérdida de sensibilidad o el desarrollo de entumecimiento en los pies y en las manos con menos frecuencia. Los síntomas son generalmente peores en la noche y evitan que haya un sueño reparador y en consecuencia desencadena muchos problemas adicionales que pueden incluir depresión severa. La diabetes es la principal causa de la neuropatía periférica pero la mayoría de las veces se desconocen las causas.

En mi conocimiento, no hay medicamentos específicos designados para su tratamiento salvo que es causada por la deficiencia de vitamina B12. Lo cual quiere decir que el medicamento, a excepción de los medicamentos para el dolor los cuales no funcionan, la prescripción se hace a tuestas. Se usan la neurotonina (gabapentina), una droga para ataques y el Elavil (amitriptileno), un antidepresivo. Ambas tienen efectos secundarios significativos y usualmente funcionan parcialmente en aquellos que reportan sentir un beneficio.

Como se puede trazar el daño celular en la neuropatía periférica a la acción destructiva de los radicales libres, investigadores alemanes han descubierto que tratar la enfermedad con potentes antioxidantes orales da alivio. Es razonable utilizar el mangostán, una excelente fuente de antioxidantes, como terapia. Además de la nueva clase de agentes biológicos llamados xantonas (exclusivas de la planta) muchas de las cuales ejercen efectos antioxidantes, el mangostán contiene abundantes catequinas. Se ha probado en estudios muy numerosos que las catequinas son antioxidantes muy potentes, más poderosos que la vitamina C.

Los resultados clínicos en forma de testimonios de pacientes que han sentido alivio también proveen evidencia de la eficacia del mangostán.

El régimen recomendado es de una a dos onzas tres veces al día antes de las comidas hasta que se noten sus efectos, luego entonces una onza al día para mantener los efectos.

INFECCIONES RECURRENTE DE LAS VIAS URINARIAS / INCONTINENCIA

“Doctor, ya me volvió”

Nuestro tono muscular se degenera con la edad. En los músculos en la pelvis de las mujeres esta pérdida de tono resulta en la imposibilidad de vaciar la vejiga completamente. “Volumen residual” es un término que se refiere a la cantidad de orina que queda en la vejiga luego de orinar. Al ser esencial el vaciamiento completo de la vejiga para evitar infecciones, las mujeres mayores sufren comúnmente de infecciones que se tratan con antibióticos.

Además de los problemas de volumen residual, las mujeres en la menopausia pierden elasticidad en los tejidos del área genital por la deficiencia hormonal. Esta falta de efectos de estrógeno influye negativamente en la piel y en las defensas mucosas contra la colonización bacteriana y la invasión y como resultado las bacterias llegan a la vejiga y contaminan la orina residual.

En los hombres, por diferentes razones, ocurre una variación en este proceso. En todos los hombres, la próstata crece durante toda la vida. En la edad avanzada casi todos los hombres tienen problemas para vaciar la glándula prostática completamente, la cual rodea a la uretra (el tubo por el cual sale la orina del cuerpo) y que se vuelve excesivamente grande o se “hipertrofia”. La glándula aplasta a la uretra y causa que luego de orinar quede orina en la vejiga. Infecciones, escurrimientos y orinar frecuentemente, particularmente de noche así como el cáncer son posibles complicaciones del crecimiento excesivo de la próstata.

En estos problemas tanto para hombres como para mujeres, el uso de antibióticos constante causa que las bacterias se vuelvan resistentes. Hay una alternativa segura para esta peligrosa práctica de usar antibióticos frecuentemente el mangostán. Las xantonas del mangostán tienen efecto antibacteriano probado, así como también antiviral, anti parasitario y fungicida). Varios estudios sobre sus efectos antimicrobianos están disponibles para el paciente. Estos efectos antimicrobianos no se reducen con el uso y las bacterias no crean resistencia lo cual deja a los pacientes libres de los antibióticos para futuros usos... quizás en enfermedades que pongan en riesgos sus vidas.

Un régimen diario de una a dos onzas con las comidas ha sido efectivo en la prevención de las infecciones recurrentes del tracto urinario, su inconveniencia y su peligro.

SINDROME DEL TUNEL CARPIANO

“Me despierto y no siento los dedos...”

La muñeca se compone de siete huesos rodeados de una banda de tejido conectiva gruesa, Estas estructuras forman un túnel por el cual van los nervios de la mano. El síndrome de túnel carpiano ocurre cuando los tejidos más blandos que rodean a estos

nervios se inflaman y aprietan los nervios. Los primeros síntomas son dolor, entumecimiento y cosquilleo, por las noches, que usualmente empieza en los dedos. A la larga se puede perder completamente la sensibilidad. La medicina no es efectiva para aliviar estos síntomas y una cirugía dejaría al paciente con dolor residual. Cualquiera cuyo empleo requiera tomar las cosas y mover la mano esta en riesgo de sufrir de esta condición muy común entre los empleados de oficina, mecánicos, ensambladores y tal. También puede ser una complicación de la diabetes.

El mangostán, al iniciar una onza tres veces al día con las comidas y luego una onza diaria para mantener los beneficios puede proveer de alivio significativamente. Usar el mangostán con junto con una tablilla para la muñeca frecuentemente acaba con los síntomas por completo. Los efectos no son inmediatos y casi siempre toma de tres semanas a un mes de terapia para sentirlos.

MIALGIA

“Siento como si me hubieran apaleado..”.

Mialgia significa dolor muscular y hay decenas de enfermedades que lo causan así como el ejercicio inusual. Una vez que se ha descartado la destrucción severa de las fibras musculares, el problema es el controlar la inflamación que causa el dolor. Los anti inflamatorios esteroides y los no esteroides, NSAIDS, se usan tanto como medicamentos controlados como de mostrador. Pero estas drogas tienen muchos efectos negativos peligrosos y pueden causar irritación estomacal, úlceras, retención de fluidos, resistencia baja a la infección, reflujo gastroesofágico y daño renal. Esto aplica incluso para las drogas más nuevas como el Celebre y Bextra. Estos compuestos tienen efectos laterales mortales además de los efectos secundarios mencionados. Dado el peligro creciente de muerte por infarto provocado por el Vioxx, esta droga fue retirada del mercado y el público ha sido advertido sobre los efectos de toda esta clase de drogas. Aunque el peligro de problemas estomacales se creía menor con las drogas Cox 2, pero no ha sido el caso. El ibuprofeno, Naproxeno, y otros NSAIDS, causo más muertes en los EEUU en el año 2000 de las causadas por el sida antes de que se descubrieran los efectos mortales de la droga Cox 2. Los efectos secundarios de esta clase de drogas son particularmente serios y su morbilidad y mortalidad es importante. Por lo tanto, tiene todo el sentido del mundo usar alternativas libres de efectos como el mangostán. Aquí me daré la libertad de repetir mi mantra preferido:

“¿Por qué usaría alguien una droga cuando hay un complemento alimenticio que produce el mismo resultado?”

En estudios de laboratorio se vio que el mangostán es un agente antiinflamatorio más potente que la indometacina y que la dexametasona.

El mangostán es muy efectivo en el tratamiento de la mialgia. Además se ha visto que tiene un efecto contra la bacteria *helicobacter pylori* y evita las úlceras en los animales de laboratorio por lo cual parece contrarrestar uno de los peligrosos efectos de las drogas NSAIDS y debería usarse por aquellos que quieren alternativas al uso de estos peligrosos farmacéuticos.

Para el estado agudo de la mialgia (la etapa inicial) la dosis sugerida es de tres onzas con cada comida y para las condiciones crónicas de dos a tres veces diariamente.

DAÑOS A LOS NERVIOS QUE CAUSAN DOLORES DE HOMBROS, BRAZOS, ESPALDA O PIERNAS.

“Doctor me duele muchísimo todo el día todos los días...”

La “neuropatía radicular” es una condición médica que produce dolor como resultado de los nervios “pellizcados”. Con la osteoartritis que se sabe es una enfermedad degenerativa de la espina, se siente dolor intenso a lo largo del tracto de los nervios aun más alejados del lugar en el cual está comprimido el mismo nervio. Las lesiones traumáticas viejas también causan este tipo de dolor severo.

El dolor va desde una vaga molestia hasta ardor o sensación de puñaladas lo cual generalmente se siente en una extremidad aunque en teoría se puede sentir en cualquier parte del cuerpo. En las piernas este dolor se llama “ciática” porque afecta el largo nervio ciático que se origina en la espalda y se extiende hasta los dedos de los pies.

El dolor de un nervio “pellizcado” generalmente se agrava o se desencadena por una posición particular del cuerpo o una actividad pero en casos severos es constante. La severidad del dolor de este tipo, la cual es imposible para los doctores controlar de forma adecuada (aún con cirugía) puede llevar a otras enfermedades más serias. El dolor que no ha sido aliviado comúnmente se vuelve una causa importante de depresión grave y lleva al suicidio.

El mangostán se ha utilizado en Asia y otros lugares por siglos para controlar toda clase de dolores. Más el mecanismo mediante el cual actúa en los síndromes de dolor aun permanece velado. En mi propio caso pude dejar de tomar preparaciones fuertes analgésicas y drogas antiinflamatorias con las cuales había estado controlando parcialmente el dolor de una enfermedad de disco degenerativa en el cuello durante años. Ahora no tengo dolor y muchos otros pacientes han reportado experiencias personales favorables las cuales, le recuerdo que son la evidencia válida y poderosa de los efectos benéficos del mangostán en los dolores de los nervios.

Recomiendo un régimen inicial diario de una a dos onzas tres veces al día con las comidas y reducir gradualmente a una onza diaria en un periodo de tres meses. Aunque muchos de los que sufrían han experimentado alivio en varias semanas otros han tomado hasta dos meses o más de ingestión diaria para sentir un beneficio total.

MIGRAÑAS

“A veces me duran días y me quiero morir...”

El término dolor de cabeza no puede describir el estado miserable en el que encuentran quienes sufren migrañas. Náusea, vómito, sensibilidad a la luz y hasta parálisis temporal acompañan al devastador dolor de la migraña. Hay numerosos detonadores para estos intensos dolores de cabeza que aparecen sin aviso. Sin embargo la mayoría de las migrañas anticipan su aparición con un “aura” que es comúnmente una alteración de la vista, el gusto o el oído.

Creo que ni los dolores de cabeza ni las migrañas deberían ser puestos en categorías. Ninguna medicina ni combinación de terapias será efectiva para los todos y esto incluye a las drogas de la clase de los triptanos, parecidos al Imitrex.

El mangostán ha tenido éxito en donde otras terapias han fallado. Las experiencias personales atestiguando esto son numerosas y hay un archivo en el sitio de

Phytoceutical Research www.mangosteenmd.com. Sin embargo no todos los que las sufren encuentran alivio. En mi opinión en la frustrante búsqueda por un control efectivo de los dolores de migraña no se debe dejar ningún área sin ser vista. Diluir de cuatro a cinco onzas de mangostán en jugo con cuatro onzas de agua helada y tomar alguna bebida con cafeína evitará el dolor de cabeza en la etapa del aura. Esta combinación si ha probado ser un alivio confiable.

El régimen profiláctico de una onza hasta tres veces al día con los alimentos ha sido aun más exitoso.

ARTRITIS

‘Primero la rodilla, luego las muñecas y ahora e codo...

La artritis es simplemente la inflamación de una coyuntura y tiene cientos de causas que la ciencia no ha dilucidado aun. Como enfermedad causa gran dolor y discapacidad. A veces, el proceso auto inmune por el cual se causa la artritis puede llegar a desfigurar o hasta matar y es un problema grande de salud que afecta a cualquier edad aunque generalmente sus víctimas son adultos mayores.

Las drogas que se usan para ayudar a controlar los síntomas de la artritis, NSAIDS y analgésicos opioides, son peligrosos y poco tolerados. Por ejemplo he notado que en el año 2000 más gente murió de los efectos adversos de las drogas NSAIDS de las que murieron de SIDA. Otras drogas usadas por los doctores para atacar las causas de ciertos tipos de artritis, los anti metabolitos pueden ser igual de letales.

Pero aun con el arsenal de medicinas farmacológicas que se usan para soportar la enfermedad de la artritis, los dolores y el sufrimiento no son adecuados en un gran número. Las xantonas del mangostán (fitocéuticas) alpha y gamma mangostin, han probado ser notables agentes antiinflamatorios efectivos en los estudios con animales. Han demostrado inhibir Cox 1 y Cox 2 sin afectar la coagulación ni dañar los tejidos del estómago. Obviamente no funcionan simplemente como inhibidores del Cox sino que poseen otros mecanismos aun velados además de bloquear las prostaglandinas y otros mediadores pro inflamatorios.

Me han preguntado por qué el mangostán no tiene los efectos secundarios mortales de los inhibidores farmacológicos del Cox si también bloquea la producción de la enzima Cox 2. La respuesta no es simple y la razón de los efectos adversos de la droga no se ha aclarado pero trataré de decir en términos simples lo que yo creo que ocurre.

El mecanismo por el cual el mangostán controla o bloquea la enzima Cox 2 fue dilucidado por investigadores japoneses y difiere de los senderos por los cuales las drogas actúan para inhibir la producción de la misma enzima. El mangostán para la producción del Cox 2 a nivel del gen. Y por lo tanto, no se producen ningunas reacciones enzimáticas en la producción de mediadores antiinflamatorios. En contraste, las drogas interfieren en la producción del Cox 2 hacia abajo, es decir, a partir del gen luego de que la reacción enzimática ha ocurrido. Si esto es importante o si es la diferencia principal entre los dos mecanismos o no, no puede ser probado pero no es ilógico pensar ésto.

Además voy a subrayar las diferencias entre la forma en que las drogas (como compuesto extremadamente poderosos) actúan solas y como los suplementos alimenticios no poseen elementos individuales potentes que actúen solos sino que tienen muchos elementos que en sinergia producen resultados poderosos. El jugo de mangostán en un régimen inicial de dos onzas al día con las comidas y

disminuyendo durante varias semanas hasta una onza con las comidas ha sido efectivo en la terapia de los dolores artríticos por sí solo y cuando se ha juntado con otros remedios.

HIPERCOLESTEROLEMIA

“No entiendo... ayer lo ví en el campo de golf y se veía tan bien...”

Cincuenta y dos por ciento de los norteamericanos mueren por infartos o ataques al corazón. Cincuenta por ciento de los que sufrieron ataques al corazón se cree que los altos niveles de colesterol es un factor causal. El otro cincuenta por ciento tenían problemas que también serán tratadas con una dosis suplemental diaria del mangostán. Menciono estos otros factores causales: infecciones e inflamaciones en mi libro Mangostán el factor X y los mencionaré al final de este libro.

Ignorar los niveles de colesterol y dejar que suban sin hacer algo al respecto es tan sensato como ignorar la luz de alerta el cambio de aceite en el panel de su carro.

En mi experiencia casi un tercio de los pacientes no toleran los medicamentos para bajar el colesterol en dosis adecuadas como para lograr bajarlos a un nivel seguro. Los efectos secundarios no solo son preocupantes sino que también incómodos (fatiga y mialgia) y potencialmente letales (hepatitis inducida por drogas). Para la gente que usa medicinas es necesario realizar exámenes de sangre con regularidad para advertir el peligro. En vista de estos hechos el tratamiento alternativo se vuelve esencial, no opcional, para protegernos de la aterosclerosis y sus efectos mortales.

Aquellos que consumen antioxidantes diariamente tienen pocas probabilidades de ataques o infartos. Sin embargo, ninguna de las medicinas que se usan para controlar el colesterol se sabe que hayan tenido efecto sobre los destructivos radicales libres, el cual ha sido identificado como el villano en la historia del colesterol. Si las moléculas de colesterol malo (LDL) no se oxidan por los radicales libres no se incorporan en la placa aterosclerótica.

En Tailandia y Taiwán dos grupos diferentes de investigadores médicos descubrieron que la gamma mangostín (una xantona del mangostán) “demostró actividad antioxidante más potente que el alpha tocoferol (vitamina E). Un tercer grupo de científicos, esta vez en Australia, estudiaron la misma xantona en experimentos usando LDL y oxidantes poderosos. La xantona protegió exitosamente el LDL de la oxidación por los radicales libres.

Es notable que tanto los efectos de reducción de colesterol (en promedio de 10 30 puntos) y los efectos antioxidantes del extracto de mangostán están a la mano con solo una onza tres veces al día como prevención. Dosis más altas dieron mayor reducción de colesterol. Uselo solo si hay un nivel medio de elevación de colesterol y úselo con medicina si hay niveles más altos o si no se ha logrado controlar. También ayuda con los efectos secundarios de fatiga y mialgia causado por las drogas estatinas.

DIABETES

” Ningún diabético es igual”

En la primera parte del siglo casi 30 por ciento de todas las actas de defunción en los EEUU mencionaban la hidropesía como la causa de la muerte. Esta era una enfermedad que causaba hinchazón del cuerpo, ahora ya no es más una enfermedad.

Ahora los edemas o la hinchazón del cuerpo son un signo médico de varias enfermedades. En mi opinión la diabetes es como la hidropesía de entonces. Es un nombre común que abarca una gran variedad de disfunciones metabólicas y no un problema médico aislado.

En el futuro, la ciencia médica tendrá entidades diferentes para la enfermedad que conocemos como diabetes hoy. Esto es relevante para nuestra discusión porque en mi experiencia con el mangostán y la diabetes he visto que parece mejorar los controles de glucosa más efectivamente en pacientes cuyo páncreas continua produciendo insulina (un subtipo de la diabetes tipo II). Sospecho que ejerce sus efectos reduciendo la resistencia de la insulina en los tejidos del cuerpo. Sin embargo a diferencia de las drogas para la diabetes llamadas glitazonas (Actose y Avandia) que también bajan la resistencia de la insulina el mangostán no quita el apetito ni causa retención de líquidos ni aumento de peso. De hecho la pérdida de apetito y hasta la baja de peso en este subtipo de diabéticos se ha reportado al usar el mangostán.

Los pacientes de diabetes Tipo I obtendrán beneficios antioxidantes pero experimentarán el efecto de baja de glucosa en menor grado que los pacientes del Tipo II, según mi experiencia. Esto es importante pues los efectos mortales de los dos tipos de diabetes son los mismos.

Se requiere de una a dos onzas tres veces al día para obtener el beneficio máximo de aumentar el control en los niveles de azúcar en la sangre y un importante efecto antioxidante (el daño durante la diabetes es en gran parte causado por los radicales libres). Los diabéticos deben iniciar una terapia de una onza tres veces al día con las comidas y para continuar vigilando sus niveles de azúcar en ayunas todos los días.

El efecto en los niveles de azúcar es evidente luego de 1 o 2 meses de terapia, aunque algunos pacientes ven mejoría mucho más rápidamente. Algunos diabéticos necesitan empezar con dosis de 15 ml. (una cucharada sopera) al día para ir aumentando gradualmente en semanas hasta llegar a un régimen de dos onzas tres veces al día con las comidas si los niveles de glucosa en ayunas se elevan más de 20 puntos al principio de usar el mangostán. Se deben hacer punciones del dedo diariamente para revisar los niveles de azúcar y hablar con el doctor para saber si puede reducir los medicamentos

FATIGA

“Mis ganas de levantarme y salir, se levantaron y se fueron”

La fatiga, languidez y la baja energía son quejas muy comunes y luego de verificar que son normales los niveles de hemoglobina y las funciones de la tiroides así como de descartar la presencia de depresión aun un pequeño extra muy valioso que la alopatía puede hacer por esos pacientes.

Lamentablemente los quiroprácticos y acupunturistas no cobran tan seguido como los doctores y no dan a sus clientes un alivio importante a sus males.

¿Por qué? Bueno, la causa de la fatiga y la energía baja es especulativa pese a los pronunciamientos de los auto proclamados visionarios de los misterios médicos.

Cuando la verdad sobre esto se sepa, posiblemente resulte ser una compleja mezcla de factores que tienen que ver tanto con lo físico como con lo espiritual.

Mientras tanto y hasta que Dios nos diga la causa, lo mejor que podemos esperar es algo que de forma confiable y predecible provea de un aumento de energía. Aquí es donde debemos depender de las experiencias personales ya que la evidencia científica está dispersa.

La mayoría de los usuarios del mangostán con quienes me he comunicado han comentado sobre:

Un aumento notable de energía y una sensación general de bienestar. Y mi opinión es que en la gama de usuarios del mangostán desde atletas hasta las ancianas todos son prueba viviente de la impresionante y misteriosa habilidad del mangostán para combatir la fatiga y la energía baja.

Como la estimulación constante de las glándulas adrenales no es deseable aun si esto dota de energía, yo vigilé las temperaturas basales, las frecuencias cardíacas y el BP de los pacientes que experimentaron un aumento de energía y no detecté elevación en los parámetros de medición. Y por lo tanto he concluido que el aumento en energía es probablemente el resultado en un aumento en la producción de ATP (la molécula de energía con alto fosfato responsable por la liberación de la energía del cuerpo) a nivel celular de la mitocondria. Esto no puede medirse con exactitud, pero la conclusión les aseguro no es un salto ilógico de mi parte.

El efecto de proveer energía es el beneficio más duradero del suplemento para quienes lo usan. Un régimen satisfactorio es una onza tres veces al día y los efectos se sienten inmediatamente o en cuestión de días. Algunas personas (el 5 por ciento) experimentan una paradójica reacción de somnolencia. Ellos deben tomar el jugo antes de ir a dormir.

ALZHEIMER

“No se acuerda como regresar por rutas que ha usado siempre ”

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad degenerativa incurable del cerebro. Cuatro millones de americanos sufren de Alzheimer y el número crecerá a 20 millones para el 2020. Mientras que los pacientes con enfermedad avanzada se ven librados de ser conscientes del problema, los miembros de sus familias pasan por un gran sufrimiento. El cuidado físico y las medidas de seguridad, el control del comportamiento son los principales problemas que acaban con los seres queridos de los pacientes según progresa la enfermedad. Al final es inevitable internar a los pacientes especialmente si existen otros problemas importantes de salud.

Aunque hay varias drogas en el mercado capaces de reducir el grado de declive y preservar las funciones, son caros y tienen efectos secundarios gastrointestinales muy desagradables, además ninguno atiende el grado de inflamación del cerebro que está presente en esta enfermedad y que es la responsable de la destitución de placas amiloides.

La prevención de la enfermedad es particularmente importante para los familiares de los enfermos porque hay un patrón familiar* de su incidencia. Hasta ahora aun con la causa de la enfermedad todavía en tinieblas existe poco consenso de lo que se debe hacer para prevenirla aunque hay un acuerdo general entre los expertos de que la terapia con antioxidantes vale la pena. Los estudios han demostrado que los antiinflamatorios reducen efectivamente la incidencia de la enfermedad sin embargo

solo los antiinflamatorios botánicos como el mangostán puede tomarse diariamente. El uso diario de los antiinflamatorios farmacológicos es simplemente muy peligros para recomendárselo a la mayoría de los pacientes.

El Dr. K. Nakatani de Japón, que estudió la gamina mangostín sugirió que los efectos antiinflamatorios de las xantonas en las células estructurales del cerebro (la materia blanca) merecen la atención por su potencial terapéutico al proveer de beneficios en las condiciones de inflamación del cerebro, tales como Alzheimer y MS. La experiencia clínica indica la mejoría en funcionamiento a partir del uso del mangostán en aquellos pacientes que ya habían empezado un tratamiento con drogas. El aumento en el comportamiento y en la interacción social se notó. Esto es extraordinario porque ninguna de las drogas del mercado es capaz de causar un incremento en esta función. Lo mejor que llegan a hacer es un volver el progreso de esta enfermedad más lento.

La dosis comienza en una onza con las comidas y puede incrementarse hasta tres onzas dependiendo del efecto.

*Familiar significa que los miembros de las familias de los pacientes contraen la enfermedad con más frecuencia que la gente en general.

ALERGIAS ESTACIONALES

“Hago todo lo que me dicen que haga y aun así...”

Existe gran especulación de porque la incidencia de las alergias parece aumentar en Norte América. Mi propia opinión es que la contaminación en muchas formas está empeorando.

Esto no es porque no tengamos leyes efectivas sino porque cada año la cantidad de contaminantes aumenta o sea que contaminamos a una velocidad mayor de la que limpiamos.

Como doctor en los últimos años he visto niños con alergias más severas que antaño. El negocio de los alergólogos va viento en popa. Sin embargo, una proporción de los pacientes de alergias no están satisfechos con el grado de control de sus síntomas, a pesar de usar dos aspersores nasales, tomar dos medicinas vía oral y gastar miles de dólares en precauciones ambientales en sus hogares, incluso pueden estar recibiendo vacunas de desensibilización. Estos pacientes no están muy contentos y los doctores tienen visitas infructuosas con ellos porque la medicina no tiene nada que ofrecerles. Parte del problema de los niños alérgicos es su pobre “acatamiento” porque es muy difícil hacer que los niños tomen dos pastillas y usen dos spray nasales al día además de que obedezcan las restricciones a sus actividades y se sometan a inyecciones regularmente.

Tengo unos padres inconformes con las alergias de sus niños y decidí usar el mangostán además de otras intervenciones.

Las xantonas de mangostán han probado tener efectos antihistamínicos y antiinflamatorios. Las preparaciones comerciales no tienen la barrera del sabor para los niños, ni efectos secundarios y son seguros incluso para los más pequeños. Recientemente la he recomendado en un régimen de una onza con las comidas.

Según los padres no hay problemas con el acatamiento, unos padres usaron la petición de la niña de darle el placentero mangostán para negociar el uso el spray nasal que tanto odia. Los mismos padres me dijeron que la niña está más despierta en la escuela

cuando le dan el mangostán. La niña estaba tomando un antihistamínico oral potente que le causaba somnolencia y el mangostán al parecer contrarrestaba sus efectos.

Virtualmente todos los niños reportaron mejoría con el mangostán. Algunos incluso pudieron suspender el Singulair y otros medicamentos. Esta experiencia está en paralelo con los resultados de un grupo más pequeño de pacientes adultos (que por cierto si acatan las prescripciones) y también usaron el suplemento alimenticio.

Tanto niños como adultos pueden tomar dos onzas al día con las comidas.

ASMA

No tiene algo natural que pueda usar”

Muchos pacientes prefieren los productos naturales y muchos más con múltiples problemas médicos ya no quieren seguir tomando más medicamentos. Cuando los pacientes con asma intermitente media o moderada o con lo que se llama “bronquitis silbante” piden productos naturales y yo les recomiendo el mangostán.

Las xantonas tienen efectos antiinflamatorios, antialergénicos, antivirales y antibacterianos y la experiencia demuestra que los pacientes que saben usar los medicamentos de emergencia van muy bien con el suplemento alimenticio.

Por favor lea mi folleto de asma para mayor información.

SINDROME VIRAL AGUDO Y MODULACION DEL SISTEMA INMUNOLOGICO.

“Caramba, me siento muy enfermo...”

Los dolores de cabeza, la mialgia, la fiebre y el “malestar” con o sin síntomas de las vías respiratorias altas o con malestares gastrointestinales constituyen un cuidado primario. No hay necesidad de hacer exámenes de sangre. Los exámenes clínicos y la historia confirman el parecido de un síndrome viral para el cual no hay más que alivios sintomáticos. Sin embargo, muchos pacientes piden antibióticos inapropiadamente probablemente porque los antibióticos han sido prescritos en el pasado aunque de manera inapropiada. (Este problema fue tratado antes en el libro).

Nuestro sistema inmunológico tiene dos divisiones principales, la innata y la adaptativa. La primera lidia con las infecciones bacterianas y la última es altamente efectiva para matar virus. Las dos están en relativo reposo hasta que hay un ataque y entonces se activan. La activación de ambas es mediada por un sistema complejo redundante de mensajeros químicos. La activación de la innata o del sistema relativamente ineficaz para matar virus es rápida (en cuestión de minutos u horas) en cambio la división adaptativa, específica para los virus puede tomar hasta seis días para activarse y operar en su totalidad. Por esta razón la mayoría de las infecciones virales duran de seis a siete días.

Comúnmente un paciente va al doctor al día dos o tres de la infección viral y se le prescriben antibióticos por razones que ya hemos discutido, cuando la infección desaparece a los cuatro o cinco días el paciente saca la conclusión de que los antibióticos lo curaron. En realidad la división adaptativa del sistema inmunológico ha acabado con la infección. En este momento es cuando la mayoría de los pacientes no terminan los 10 días de la terapia antibiótica porque ya no están enfermos. Esto es la

razón por la cual hay tantos empaques y frascos de medicina sin terminarse en las casas y que están listos para ser usados de forma también inapropiada en cualquier otro miembro de la familia que tenga una infección.

En los estudios de laboratorio, el mangostán aumentó la velocidad y eficacia de la fase innata (fagocitosis) de la respuesta inmunológica. La experiencia clínica ha demostrado que puede acabar con infecciones virales en etapa inicial si se toma durante el pródromo, al primer síntoma. Dosis más altas también son necesarias, se deben tomar cinco onzas al comienzo y una vez más ese mismo día y a la mañana siguiente. Esto parece ser el régimen más efectivo. Para infecciones bien arraigadas (Luego de 24 horas de los síntomas) el beneficio que un paciente puede esperar será un tratamiento más corto en una infección menos severa, también se recomiendan cinco onzas dos o tres veces al día, pero también sugiero que una vez enfermos se suplemente con 50 mg de zinc oralmente. Esto ayuda a la modulación de la respuesta inmunológica y aplica para todas las infecciones.

Los doctores viven en un caldo microbiano virtual en su consultorio. Cada 15 minutos entra una persona enferma y tose o contribuye con su dosis de microbios para la habitación. Los doctores se exponen diariamente a este ambiente, también las enfermeras, los trabajadores en guarderías, los niños en las escuelas y otros que constantemente están expuestos a una enfermedad viral y a otra. La profilaxis (prevención) de las infecciones virales es lo ideal, con regimenes bajos de una onza de mangostán diaria dos o tres veces al día esto es posible. Yo siempre complemento con productos herbales para prevenir las enfermedades virales. En los últimos años he estado haciendo ésto y he perdido algo de trabajo por las infecciones virales, de hecho no tengo pacientes con estos casos. Yo tomo mangostán en pequeñas cantidades para asegurar este estado de relativa libertad de las enfermedades.

He preguntado tanto a doctores como a pacientes “¿De que otro producto sabes que pueda prevenir o acabar con las infecciones virales?” No hay medicina que pueda hacer lo que este suplemento alimenticio aparentemente hace. Cuando se considera el estimado inmunológico necesitamos hasta 100 millones de combinaciones de anticuerpos (del sistema inmunológico adaptativo) para combatir las infecciones efectivamente (primeramente las virales) en el transcurso de nuestra vida y es sensato querer evitar tantas como sean posible.

El mecanismo por el que el mangostán es capaz de reducir la frecuencia y severidad de las infecciones virales aun se desconoce y yo sospecho que algo tiene que ver estimular los elementos de la división innata de nuestro sistema inmunológico a un estado de “hiperactivación” en el cual la división se vuelve más eficiente para atacar los virus. Lo que hemos aprendido de la experiencia clínica es que el mangostán funciona efectivamente para considerarlo un tratamiento valioso y una medida preventiva de infecciones virales.

ULCERAS AFTOSAS Y LESIONES POR FRICCIONES DE LA DENTADURA.

“Hay mas bacterias en tu boca que personas en el mundo”

Las úlceras aftosas causan un dolor demasiado grande para ser tan pequeñas. Esto es por estar localizadas en las superficies mucosas de la boca y la garganta que están expuestas a la irritación mecánica de masticar y tragar. El dolor es igual a tener una cortada en el dedo índice excepto que no podemos tomar un apósito y ponémosla en

la boca para evitar esta irritación igual que con un dedo. Inevitablemente aparece la inflamación alrededor de la lesión lo cual causa enrojecimiento, hinchazón y dolor. Si la úlcera está en la garganta aun comer es demasiado doloroso.

Las úlceras aftosas duran de días a semanas y no sabemos con exactitud que las causa y no hay un enjuague bucal o medicamento tópico u oral que trate las úlceras de manera predecible y efectivamente. Cauterizarlas con nitrato de plata es bastante traumático para los niños y cae en la categoría en la cual el remedio es peor que la enfermedad. Las úlceras aftosas son recurrentes y regresan espontáneamente luego de su curación y constituyen un ejemplo más de un problema para el cual no hay un proceso médico o medicamento que funcione excepto el mangostán.

El mangostán en la manera de enjuague bucal tres veces al día puede producir alivio en 24 horas y también aplica para las mordeduras de cachete y lengua, las quemaduras de la lengua y las lesiones por la fricción de dentaduras mal ajustadas. No hay efecto alguno excepto el aumento de energía del mangostán.

Una onza diaria previene las úlceras recurrentes.

Unas palabras de precaución: Visite a su dentista si cualquier lesión de la boca no sana luego de una semana de tratamiento.

ALVEOLOS DENTALES SECOS Y GINGIVITIS

Un alveolo dental seco es donde hubo una extracción dental. Normalmente el tejido de las encías rápidamente se cierra sobre el lugar de la extracción para proteger a los tejidos más profundos y al hueso y aminorar los peligros infecciones sistémicas. Cuando la encía no hace ésto da como resultado un alveolo dental seco.

Los pacientes odian los alvéolos secos y los pacientes también.

No hay un método corto o predeciblemente efectivo para su tratamiento excepto una cataplasma de mangostán. Hacer un enjuague bucal tres veces al día y empapar una gasa para ponerla sobre la lesión entre cada enjuague es el régimen más efectivo, en 48 horas la herida sana y ésto es presumiblemente por los efectos astringentes y antimicrobióticos del suplemento. Aunque la rapidez para sanar me lleva a pensar en la posible presencia de algún factor de crecimiento en la fruta. Los efectos nocivos a la salud de las encías durante el embarazo y el uso prolongado de medicamento contra los ataques se ven reducidos al usar el mismo régimen mencionado arriba.

FIBROMIALGIA

“Doctor, el reumatólogo dice que tengo Fibromialgia”

Ningún doctor quiere oír a algún paciente decir ésto. La palabra Fibromialgia hace que los doctores miren hacia el cielo y pidan ayuda. Otros, los que no quieren lidiar con esta terrible enfermedad se vuelven groseros con los pacientes abruptamente en lo que seguramente es un esfuerzo para echarlos de su oficina y de su práctica médica. Incluso habrá algún doctor que se burlará del paciente y le dirá “todo está en su cabeza” o algo por el estilo. Esta enfermedad casi no tiene o no tiene síntomas físicos, solamente los síntomas que el paciente refiere.

Desafortunadamente el principal síntoma abrumador es el dolor y su causa es desconocida. La enfermedad es tratada por los doctores ineficazmente. Tristemente la verdad es que los doctores tratan el dolor de cualquier naturaleza que no tenga trauma obvio con una actitud de prejuicio y de temor a los cuerpos regulatorios (los oficiales de licencias y de la DEA) y no con una actitud científica o de compasión. Pero, esto es parte de otro libro y una de las cosas que más me molestan de la medicina.

Como resultado las víctimas de la enfermedad visitan al doctor con frecuencia y sin obtener resultados casi inevitablemente aparece la depresión como consecuencia de haber pasado de un doctor a otro sin obtener alivio. Y para muchos pacientes de fibromialgia en su frustración y depresión se vuelven agresivos o quejumbrosos y los doctores no quieren pacientes de esta clase y lo hacen notar al darles cuidados sin entusiasmo o con negligencia.

No hay que culpar a los doctores, he dicho que la medicina es difícil y quizás la parte más difícil es tener pacientes difíciles que sabes que no van a responder favorablemente a lo que se les haga sin importar lo que uno decida hacer.

No hay cura para la fibromialgia ni alivio significativo para los síntomas y lejos de recetar terribles medicamentos analgésicos de larga duración y opioides adictivos, que asustan tanto a los doctores que se niegan a hacerlo sin importar el dolor del paciente. Ninguna de las combinaciones de medicamentos recetados a tientas que constantemente cambian según experimentan los doctores parece dar alivio y entonces el doctor se queda otra vez al nivel de curandero. El médico podría confortar al paciente pero francamente la mayoría somos malos en eso.

Una o dos cosas sobre la fibromialgia. Es terrible, uno siente dolor todo el día, todos los días y algunos días hay más dolor que otros. La gente cree que se está fingiendo o mintiendo porque no aparecen cortaduras, moretones, marcas o salpullido. Todas las extremidades y en general todo el cuerpo aparece normal, a veces ni los miembros de la familia le creen al enfermo y la depresión se vuelve común por la angustia mental y el dolor físico.

¿Es la fibromialgia real? Sí. Las resonancias magnéticas que muestran la función de cerebro y no su estructura han confirmado el hecho de que los pacientes de fibromialgia tienen un umbral del dolor muy bajo, el cual no se elige. Esto parece ocurrir porque la enfermedad cambia algo en el cerebro (centralmente) que regula la forma de experimentar el dolor. Esto hace que el dolor sea muy difícil de tratar. En conjunto la enfermedad no está bien comprendida aunque es claro que existe pese a escepticismo de profesionales y legos y puede incluso verse detonada por una infección lo que nos da una razón más para el uso del mangostán como profilaxis.

Aquel que dude de la veracidad de la fibromialgia como enfermedad espero sinceramente que no tenga que desarrollarla para convencerse.

Yo he utilizado el mangostán en pacientes con fibromialgia con resultados positivos. Casi siempre es una larga y lenta historia pero con progreso constante. Los primeros beneficios incluyen un aumento en el nivel de energía y como los pacientes lo dicen la falta de energía es un síntoma universal. Lo que sea que ayude a eliminar este síntoma es bienvenido. También se cura el dolor, en varios casos los pacientes dejaron de tomar sus medicamentos como resultado de los beneficios del mangostán. También la depresión se ve reducida.

Lo reitero, el progreso puede ser lento y en dos de mis casos la mejoría fue mínima sin embargo todos salieron beneficiados y la mayoría con un nivel tan alto o sobrepasando el nivel de los medicamentos excepto en los medicamentos en altas dosis cuanto el dolor era el síntoma evaluado.

El régimen recomendado es de una a tres onzas con las comidas hasta que se empiece a notar mejoría luego reducirlo a un régimen de mantenimiento.

LOS EFECTOS ANTI TUMORALES Y DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER.

La segunda causa de muertes.

Los doctores generalmente no recomiendan medidas preventivas contra el cáncer a sus pacientes salvo "deje de fumar" y esto puede ocasionar que no sepan que recomendar o no están seguros del valor de la recomendación que hacen. Sin embargo es su obligación enterarse de los hechos para proveer a sus pacientes de la guía esencial.

La dieta recomendada por la Sociedad Americana del cáncer es un buen comienzo, pero es general y algo impráctica porque no se puede obtener toda la protección antioxidante que requieren nuestros cuerpos solamente de la comida. Es simplemente imposible. Los suplementos se han vuelto una necesidad para protegernos contra el cáncer en un mundo contaminado.

La evidencia de que los suplementos reducen el riesgo de cáncer es abrumadora. Múltiples estudios han demostrado que la gente que toma suplementos tiene menor probabilidad de sufrir cáncer. En un país donde el 21 % de las muertes se deben al cáncer, este es un hecho de gran importancia que ninguna persona inteligente debe ignorar.

Mientras envejecemos, nuestro sistema inmunológico se vuelve menos eficaz y el daño de los radicales libres a nuestras células aumenta y así los niveles de cáncer suben exponencialmente. Aun así muchos doctores no recomiendan los suplementos y como pacientes debemos preguntarles ¿por qué?

No hay un régimen ortodoxo de mangostán que recomendar cuando el cáncer ataca. Hasta 8 onzas en cada comida junto con un galón de agua destilada se han usado con buenos resultados en pacientes que no tienen daño renal ni cardíaco. También se ha comprobado que cantidades menores son benéficas pero la dosis de tres veces al día requiere que se aumente la ingestión de agua. Las guías dietarias para el cáncer también deben ser observadas.

No recomiendo el mangostán como la única terapia para el cáncer. Los mejores resultados de los que estoy enterado son de pacientes en quimioterapia y con mangostán. Sin embargo, si recomiendo el Amazon Factor, un producto de Nutranomics. www.nutranomics.com y la toma de mangostán actualmente para cualquiera que haya decidido con su doctor que no seguirá un tratamiento de cáncer estándar.

LOS SUPER BICHOS Y EL MANGOSTAN ..

¿A que se refiere con infecciones intratables?”

Como ya había mencionado antes en los últimos años el problema número uno según la lista del banco mundial es la falta de agua potable para la población mundial y en la segunda posición está el problema de la resistencia a los antibióticos. Este serio problema es el resultado de un número de factores que incluyen la mala prescripción de los antibióticos por parte de los doctores y la baja de investigación y desarrollo de nuevos antibióticos por parte de la industria farmacéutica.

La amenaza que se presenta por esta resistencia a los antibióticos es que el mundo está al borde de regresar al pasado antes del tiempo de los antibióticos cuando las enfermedades infecciosas eran los asesinos médicos número uno. Por eso temen, y no injustificadamente. Las bacterias resistentes a algunos o todos los antibióticos existen en prácticamente todo el mundo. Uno de estos organismos llamado MRSA (Staphylococcus aureus resistente a la meticilina) se ha vuelto epidémico en muchos países incluidos los EEUU. Esta bacteria altamente resistente es sin embargo lejos de ser el peor de los super bichos ya que es susceptible a al menos un antibiótico. Peor que el MRSA son las cepas del enterococo y estafilococo resistentes a la vancomicina las cuales no son susceptibles a ningún antibiótico aprobado.

Se espera que la renovada actividad en el campo de la investigación antibiótica farmacológica sea pronto una realidad. Y mientras esto ocurre, los consumidores inteligentes buscar fortalecer sus defensas inmunológicas con productos naturales que han demostrado ser donde se parará el avance de los súper bichos. El mangostán está a la vanguardia de estos productos.

En estudios de laboratorios recientes realizados por investigadores japoneses y tailandeses el mangostán fue capaz de destruir cultivos de los super bichos del MRSA y del VRE (enterococo resistente al vancomicin). Además el mangostán demostró un efecto sinérgico con los otros impotentes antibióticos. O sea que, cuando se añadió en cantidades pequeñas a la meticilina o a la vancomicina el mangostán volvió a estos antibióticos efectivos una vez más. Todos menos los más acérrimos escépticos admitirían que los resultados de tal experimento son sorprendentes. Creo que representan la investigación más significativa del mangostán a la fecha, dada la importancia del peligro que posa la resistencia a los antibióticos en el mundo entero.

El mangostán contiene fitocéuticos muy poderosos llamados xantonas. Una xantona la garcinone E, se estudió contra seis agentes de quimioterapia (El Flouracil 5, Cisplatín, Vincristine, Metotrexato, Mitoxantrone y Taxol) para comparar su habilidad de matar a las células del cáncer en preparaciones de laboratorio. La línea de células venían de cáncer de pulmón, estómago, y principalmente de hígado. Se encontró que la garcinona E fue más efectiva que todas las otras drogas examinadas excepto por el Taxol. Además se estableció el hecho de que los antioxidantes, como las xantonas, actúan como moduladores de la expresión genética, esto quiere decir que actúan al nivel de las células de ADN para prevenir la mutación y la activación de los oncógenos (genes del cáncer). Una vez más no hay medicinas que se receten comúnmente que tengan la capacidad de presentar estas funciones protectoras. La pregunta aquí es ¿por qué no usar el mangostán por estos beneficios potenciales?

En conclusión quiero añadir unas palabras finales sobre los antioxidantes y la quimioterapia. Muchos oncólogos temen que los antioxidantes reduzcan el efecto de los agentes de la quimioterapia. A pesar de la controversia y del hecho de que esta visión se mantiene tenazmente, no está basada en estudios convincentes. De hecho hay muchos estudios convincentes que parecen demostrar que la terapia con altas dosis de antioxidantes pueden destruir las células del cáncer sin quimioterapia y que cuando se combina esto con los agentes de quimioterapia y los suplementos

antioxidantes se administran, la destrucción del tumor aumenta. Cierto es que hay una reducción significativa en los efectos secundarios de la quimioterapia con un suplemento antioxidante. De hecho la FDA ha aprobado dos drogas muy poderosas que hacen esto precisamente

Los oncólogos no pueden tenerlo todo. Ya sea que las drogas sean tan peligrosas, pese a la aprobación de los suplementos de la FDA, o los suplementos no son tan dañinos como los doctores piensan. Yo creo en lo segundo pero cada paciente debe tomar una decisión sobre el asunto.

Hay escasez de información en el Internet que trate esta controversia. Exhorto a los pacientes a hacer su labor de investigación buscando con las palabras claves "antioxidantes" y "quimioterapia" y que lean lo que los expertos dicen. Uno debe ser responsable por su propia salud y por cuidarla esto nos permite el escrutinio de los hechos en cuanto a la terapia contra el cáncer.

Los pacientes no deben aceptar las opiniones de los doctores sin tener pruebas de que la terapia con antioxidantes está contraindicada. Yo sugiero vehementemente el uso del mangostán con la quimioterapia hasta que la controversia se aclare. Por el momento mi posición está en la línea de la investigación y esta opinión, debo añadir, es compartida con muchos otros doctores incluyendo algunos oncólogos. Los oncólogos o los radiólogos intervencionales también emplearán un argumento similar en cuanto al uso de los antioxidantes y la radiación terapéutica contra el cáncer, pero no hay pruebas para tomar esta posición de que hay para el argumento contra suplemento/quimioterapia.

UN RETO PARA LOS DOCTORES.

No hay publicación sobre los suplementos alimenticios completa sin un capítulo sobre los antioxidantes.

Como humanos, necesitamos del oxígeno para vivir. El proceso que depende del oxígeno para producir energía no da una gran cantidad de toda la energía. Sin oxígeno, ninguna célula del cuerpo puede sobrevivir por un periodo de tiempo significativo. Por ejemplo, privadas de oxígeno, las células del cerebro se ven irreversiblemente dañadas en cuestión de minutos. Sin embargo, las reacciones químicas mediadas por el oxígeno en el metabolismo del cuerpo crean potentes radicales libres que posan un enorme peligro para nosotros a nivel celular. La teoría más aceptada es el envejecimiento, por ejemplo, los postulados de que el proceso de envejecimiento en si se debe principalmente al daño que los radicales libres producen en el organismo.

La naturaleza esencial aunque peligrosa del oxígeno ha dado pie a lo que se llama la paradoja del oxígeno. No podemos vivir sin él, aunque es sumamente peligroso.

Para protegernos del daño causado por los radicales libres generados por nuestro propio metabolismo un sistema altamente sofisticado de producción "casera" de antioxidantes se ha desarrollado en el cuerpo. Los antioxidantes adicionales se obtienen de la comida y de las frutas y vegetales que son por mucho la mejor fuente de los antioxidantes exógenos.

Antes de seguir, vamos a describir brevemente a los radicales libres y a los antioxidantes. Un radical libre es un átomo o molécula con un desequilibrio de electrones (ya sea uno menos o uno más). Estos radicales libres son altamente inestables e interactúan con las moléculas de las células sanas a la menor oportunidad.

Cada interacción con una molécula sana resulta en un daño celular. Por ejemplo, mutaciones las cuales originan el cáncer y que son el resultado de estos daños.

Se ha estimado que el ADN de cada una de las aproximadamente 7 trillones de células en el cuerpo recibe 10,000 ataques de radicales libres al día.

Un antioxidante es un átomo o molécula que tiene el potencial de recibir o donar un electrón extra y por lo tanto desactivar a los radicales libres.

Cantidades suficientes de antioxidantes son esenciales para la salud.

Para apreciar mejor la amenaza a la salud que constituyen los radicales libres considere esto:

- Cualquier contaminante que nuestro cuerpo absorbe por cualquier medio produce radicales libres.
- El ejercicio aumenta el campo metabólico y es una fuente de aumento en la producción de radicales libres.
- Virtualmente cualquier enfermedad ya sea auto inmune, circulatoria, neurológica, degenerativa, respiratoria, etc... ejerce mayor daño celular a través de los radicales libres.
- Mucha de la comida que consumimos tiene radicales libres.
- La radiación de los rayos solares crea radicales libre.
- Nuestro sistema inmunológico produce radicales libres para combatir las infecciones, pero también puede dañar las células sanas al realizar sus deberes.

Es difícil exagerar en el peligro que representan.

En el laboratorio Parker de la Universidad de California, Berkley, el Dr. Lester Parker quizás el científico de los antioxidantes más reconocido ha llevado a cabo muchos experimentos en animales que el daño que causan los radicales libres. Voy a referirme solo a uno. Un químico (butatione sulfoxamina) que bloquea la producción de glutatona uno de los antioxidantes mas importantes producidos por el cuerpo, se le administró a un grupo de ratas. Las ratas bebés abren los ojos a las seis semanas de edad. Cuando las ratas a las que se les privó de la glutatona abrieron los ojos, todas estaban ciegas por cataratas. El Dr. Parker repitió el experimentó, pero esta vez les dio un solo antioxidante potente a las ratas. Cuando las ratas de este grupo abrieron los ojos, no tenían cataratas pese a que se les había privado del antioxidante más común en el cuerpo.

Los radicales libres dañaron las proteínas en los lentes de los ojos de las ratas. A través de este proceso llamado "cross linking", causaron las cataratas. Este es el mismo mecanismo de los radicales libres que causan las cataratas en humanos.

Cuando los estudios del valor de los antioxidantes exógenos (de fuera del cuerpo) para prevenir enfermedades y el envejecimiento sean considerados, el volumen de evidencia a favor de la suplementación de antioxidantes será abrumador. Aun así y pese a la vasta evidencia algunos doctores siguen testarudamente resistiéndose a los hechos y disputan el valor protector de los antioxidantes. La mayoría de los doctores admiten el valor de los antioxidantes en, pero no sugieren ni recetan su suplementación.

En el ambiente de hoy y con el conocimiento disponible para nosotros como doctores, no recomendar un suplemento raya en lo imperdonable.

Para cualquier doctor que esté leyendo esto y que no haya evaluado la evidencia por si mismo a favor de los suplementos, le invito a que lo haga por el bien de sus pacientes. La ingestión diaria de antioxidantes es ineficaz para vencer el reto de los radicales

libres. Por ejemplo, para obtener 500 IU de vitamina E de los alimentos deberíamos comer 100 libras de hígado o beber 125 cucharadas de aceite de maní al día.

Me dirijo a los doctores en este párrafo. Sus exámenes sobre los efectos y beneficios de la suplementación de antioxidantes deberían ser obligatorios si para usted lo primordial es el cuidado del paciente. Creo que el no recomendar la suplementación por los beneficios antioxidantes es tanto como omitir o elegir no recomendar la dosis diaria de ASA a los hombres con riesgo de MI.

En este punto, regreso al suplemento alimenticio del mangostán. El mangostán contiene antioxidantes y vitaminas y también altos niveles de catequizas. Las catequizas son fitocéuticos que han probado en múltiples ocasiones ser más efectivas como antioxidantes que la vitamina C. Además aunque solo algunas de las xantonas del mangostán se han estudiado, se ha probado que tienen la potencia antioxidante de la vitamina E y por encima de todos estos múltiples beneficios que se han presentado, el mangostán tiene un enorme valor como un suplemento antioxidante diario.

CONCLUSION.

El mangostán tiene múltiples beneficios para la salud y este simple hecho es su mayor ventaja y aval.

Desafortunadamente muchas personas nunca lo probarán por los efectos que se le han implicado en las preocupaciones de salud. Los doctores están especialmente acostumbrados a las drogas que están diseñadas para una sola cosa en el cuerpo y como resultado de esto la mayoría de los doctores desarrolla un prejuicio inconsciente hacia una sustancia que parece tener múltiples beneficios.

“¡Ningún producto puede hacerlo todo!”

Sin embargo, la misma versatilidad probará ser su mayor cualidad para aquellos que lo toman.

Unas últimas palabras a los doctores. No deben subestimar el impacto de los suplementos alimenticios y los productos naturistas en el mercado. Más de la mitad de los pacientes ya los usan aunque no se lo digan a usted. Ignorar estas tendencias por la razón que sea, le hará perder credibilidad entre sus pacientes particularmente cuando los problemas de salud como los mencionados aquí lleguen a su consultorio.

El mangostán funciona. Algunos estudios sobre sus efectos biológicos se mencionan en las notas y las descripciones en las referencias identifican fácilmente cualquier tema. Véalos, hay que empezar en alguna parte y mis sugerencias son claras. Espero que los intenten por sus pacientes y por ustedes mismos.

Gracias

J. Frederic Templeman, M.D.