

Dolor Agudo y Crónico

PALABRAS CLAVE

dolor, dolor de espalda, distorsión, esguince, artritis, inflamación, bursitis, migrañas

La inflamación es el comienzo de todo dolor. La inflamación es el proceso impulsado por daños a su cuerpo. Típicamente, cuando pensamos en inflamación, pensamos en calor, enrojecimiento, hinchazón y *dolor*. El dolor es nuestra señal de aviso que algo necesita repararse. La inflamación y el dolor son normales y necesarios cuando tenemos una lesión, como por ejemplo un esguince del tobillo. La inflamación crónica que dura y dura, sin embargo, no es normal y es, de hecho, una enfermedad. Este tipo de inflamación es causa original de casi todas las enfermedades, incluyendo el cáncer, enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, y condiciones dolorosas como la artritis.

Alivia la inflamación y alivia dolor. La inflamación es causada por la liberación de un compuesto parecido a hormonas llamado *prostaglandina* (PGE1) y es sostenida por un enzima llamado *ciclooxigenasa 2* (COX-2). Si fuera posible inhibir el enzima COX-2 sería posible controlar la inflamación y posiblemente aún el cáncer. ¿Sabía que las células cancerosas están rodeadas por una concentración anormalmente fuerte de enzimas COX-2? ¿Y que los usuarios crónicos de aspirina tienen menos cáncer? Hace muchos años, las compañías farmacéuticas encontraron que la aspirina inhibe la COX-2. Hay un impacto negativo al uso crónico de aspirina, sin embargo. A la misma vez que inhibe la COX-2, también inhibe la COX-1 que es una prostaglandina protectora del forro de la vía digestiva y los vasos sanguíneos. Por lo tanto, sin la protección adecuada de COX-1, usted puede tener úlceras y fugas de los vasos sanguíneos. Así que, para el uso temporal, la aspirina está bien pero para el uso extendido puede causar efectos secundarios serios



Turmeric

e incluso la muerte. Un informe ha estimado que más de 40,000 personas fallecen anualmente por un uso excesivo de aspirina.

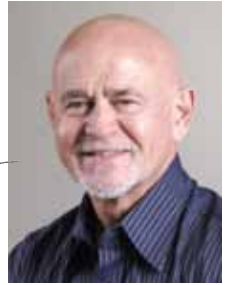
Luego vino el “milagro” de los inhibidores “selectivos” de la COX-2, como por ejemplo, Vioxx, Bextra, Celebrex, etc. Estos medicamentos estuvieron diseñados para bloquear la COX-2 sin inhibir la COX-1, con lo que se reduce así el riesgo de úlceras y vasos sanguíneos débiles como un efecto secundario. Las expectativas para estos medicamentos fueron muy altas. Después, los científicos descubrieron que los mejores resultados experimentados (lo que significa menos casos de úlceras y hemorragias fueron contrarrestados) por el hecho de que causaron ataques al corazón y apoplejías porque indujeron coágulos en la sangre. Estos riesgos fueron tantos que la FDA (Administración de Drogas y Alimentos) retiró el Vioxx y Bextra del mercado, y pronto requerirá el aviso de “caja negra” en Celebrex, la cual es la clase de aviso más fuerte para medicamentos recetados.

Recuerde que la inflamación es la causa del dolor, tanto el agudo como el crónico. Si pudiera encontrarse un producto antiinflamatorio que pudiera inhibir las enzimas COX-2 y posiblemente la 5-lipoxigenasa (5-LOX), sin efectos secundarios, sería superior a cualquier otro medicamento analgésico. Esta forma de terapia detendría la causa de dolor. **Creo que hay una respuesta por todo el dolor crónico e inflamación, y posiblemente incluso el cáncer, en hierbas comunes de la India – icúrcuma y boswellia!** La cúrcuma contiene el compuesto de la curcumina, un antiinflamatorio aún mejor que la cortisona, que es uno de los más potentes de todos los esteroides.

La curcumina es muy eficaz para el alivio de la inflamación, lo que muchos expertos médicos creen que es la causa de un 80-90% de todas las enfermedades, incluyendo el cáncer. En un estudio doble ciego, la curcumina igualó a la cortisona como analgésico y antiinflamatorio. Los investigadores en el Hospital M.D. Anderson en Houston, Texas declararon que la curcumina en los estudios laboratorios fue tan eficaz, o incluso más eficaz, que cualquier medicamento de tratamiento del cáncer que han visto, incluso de cualquier compañía farmacéutica.

Pero si esto no es suficiente, se han publicado más de 3,672 referencias a artículos sobre curcumina en revistas profesionales revisadas por colegas. Se

Por su buena salud.
Terry... Naturalmente



ha identificado que tiene una multitud de efectos potentes de salud. Se ha demostrado que tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas (levadura) antivirales, antialérgicas, antiinflamatorias, un antioxidante potente, antitumorales, anticancerígenas.

Recibiendo lo máximo de la curcumina. La mayoría de los productos de cúrcuma en el mercado son fórmulas normales, estandarizadas con un 95% de curcumina. El problema con este tipo de formulación es que la curcumina no es muy biodisponible, lo que significa que no pasa fácilmente de la vía gastrointestinal hasta el torrente sanguíneo. La curcumina que sí llega al torrente sanguíneo se convierte rápidamente en otros compuestos. Lo que esto significa para usted es que tiene que consumir las dosis grandes del polvo de cúrcuma para recibir cualquier beneficio de salud. En algunos casos, los pacientes de cáncer toman de 16-24, cápsulas de 500 mg al día, lo que es muy difícil de hacer.

Recientemente los científicos en la India aislaron un **complejo curcuminoide** (la curcumina es un tipo de curcuminoide) que es mucho más biodisponible que la curcumina normal en un 95% en cualquier otra forma de administración. De hecho, en pruebas de comparación, su curcumina, que es mezclada con aceites de la cúrcuma y luego micronizada (lo que significa que se reduce a una pequeña partícula), fue casi 7 veces más biodisponible que otras formas de curcumina, y permaneció activa en el torrente sanguíneo durante más tiempo. Mezclarla en los fosfolípidos de plantas (sustancias naturales que contienen ácidos grasos) también ayuda a aumentar la absorción.

Más...

Cuando tenga dudas, siempre consulte con su doctor o practicante de cuidados de salud. Esta columna es para proporcionarle información para mantener su salud.

Inscríbese para un boletín de salud semanal gratis en www.TerryTalksNutrition.com

Como es tan biodisponible, esta combinación es muy eficaz para reducir dolor e inflamación. No sólo inhibe la COX-2, sino que lo hace en tal manera que no lo bloquea completamente porque necesitamos algo de COX-2 para otras funciones corporales. ¡Y lo hace sin ningún efecto secundario significativo! **Recuerde: no es sólo lo que toma, es lo que ABSORBE lo que cuenta.**

Compañeros naturales de la curcumina. Hay muchos ingredientes naturales que pueden apoyar y trabajar sinérgicamente con la curcumina para aliviar tanto el dolor agudo como el crónico. La boswellia es otra hierba tradicional que es excelente para reducir inflamación y por lo tanto, aliviar el dolor. La mayoría de la actividad antiinflamatoria de la boswellia está vinculada con una gama de ácidos boswellicos en extracto. Cuando los científicos investigaron más profundamente, encontraron que cada ácido boswellico tiene propiedades antiinflamatorias – excepto uno. Un ácido boswellico (beta) fue realmente proinflamatorio. Se preguntaron qué pasaría si se eliminase este ácido boswellico beta, y descubrieron que con su eliminación, la actividad de boswellia aumentó mucho. Los estudios de investigaciones han encontrado que es especialmente potente para reducir dolor en la articulación, el cual se asocia con artritis. Lo hace inhibiendo la enzima inflamatoria 5-LOX. Juntas, la curcumina y la boswellia reducen la actividad de los dos caminos de dolor más significativos en el cuerpo – COX-2 y 5-LOX.

El analgésico DLPA (d,l-fenilalanina) contiene dos formas de aminoácido fenilalanina. La forma "l" mejora los químicos que elevan el humor en el cerebro, como por ejemplo la dopamina, epinefrina y norepinefrina. La forma "d" de fenilalanina parece bloquear una enzima del sistema nervioso (enzima carboxipeptidasa A) que intensifica las señales de dolor. La teoría actual es que el DLPA previene la descomposición de una de las sustancias naturales analgésicas del cerebro, encefalinas, las cuales son en la misma familia que endorfinas. Los suplementos DLPA combinan las formas "l" y "d" de fenilalanina, que trabajan sinérgicamente para reducir el dolor crónico y mejorar el humor – dos preocupaciones que están interconectadas. Muchas personas confunden DLPA (encontrado abundantemente en el pescado, yogur y tofu) con aspartamo (NutraSweet® o Equal®) que también tiene el aminoácido fenilalanina como ingrediente. Estos **no** son los mismos compuestos y **no** actúan de la misma manera en el cuerpo. El aspartamo descompone en una sustancia tóxica no natural y no encontrada en la dieta humana, la cual puede



cuasar que algunas personas se enfermen o sufran de migrañas. Cuando el DLPA descompone, convierte en tirosina, la cual es un precursor para sustancias útiles como dopamina, epinefrina y norepinefrina, neurotransmisores útiles en el cerebro; melanina, un pigmento saludable en la piel; y la hormona tiroidea. **No** metaboliza en sustancias tóxicas. No hay ninguna preocupación de que el DLPA provoque dolores de cabeza tipo migrañas.

El tercer compañero natural para la curcumina es la enzima de la natoquinasa. Esta enzima de la soja fermentada aumenta la circulación, capacitando que otros compuestos que son llevados al torrente sanguíneo (como por ejemplo curcumina, boswellia, y endorfinas analgésicas) alcancen las áreas donde más los necesitan. También equilibra el fibrinógeno en el cuerpo, un compuesto asociado con daños musculares y la rigidez fibrosa muscular.

Combinación potente. La curcumina, la boswellia, el DLPA y la natoquinasa fabrican una de las combinaciones más potentes antiinflamatorias y analgésicas que se puede encontrar. Se ha descubierto que estos ingredientes son una y otra vez altamente eficaces y seguros para el uso extendido. Cuando usa ingredientes naturales como la cúrcuma o su compuesto activo de cúrcuma, usa la sabiduría de edades respaldos por 5,000 años de uso como alimento y medicina en la India.

Estos ingredientes beneficiarán a cualquier persona que sufra dolor, ya sea agudo, dolor repentino como un esguince, hacer ejercicio en exceso, distorsiones, o cualquier lesión provocado por el ejercicio, o dolor crónico de artritis, migrañas, bursitis, dolor

de la espalda, o cualquier dolor recurrente. Como demuestran las investigaciones científicas, estos ingredientes son tan eficaces como los medicamentos sintéticos y no tienen ningún efecto secundario significativo. Usar una combinación de estos ingredientes naturales puede cambiar la calidad de su vida. Puede estar libre de dolor y disfrutar de la vida a lo máximo.

De mis investigaciones, creo que la curcumina es el agente de planta más increíble y maravillosa que la naturaleza tiene para ofrecernos. He estado en los negocios durante más de 40 años y he estudiado muchos compuestos herbales diferentes. No he visto nunca tantos atributos maravillosos presentes en un compuesto herbal. Podría tomar estos comentarios en este artículo con pinzas si fuera la única persona que expone las virtudes de curcumina, pero científicos en todo el mundo trabajan diligentemente para probar más y despertar al mundo a las maravillas científicas de esta hierba. **TN**

Busque esta fórmula en su tienda local de alimentos naturales:

Complejo EP612 de Propiedad Registrada 1,454 mg DLPA (dl fenilalanina), extracto de Boswellia (*Boswellia serrata*) (BosPure®) estandarizado para contener >70% de ácido boswellico con AKBA de 10-15%, Curcumina (*cúrcuma longa*) (BCM-95®) estandarizada para el complejo curcuminoide (cúrcuma, demetoxicúrcumina y bisdemetoxicúrcumina), natoquinasa.