

# Formula del SOA® Dr. Michel STÉPHAN®

## Ortiga para la Retención de líquidos y el ácido úrico

La ortiga blanca presenta además propiedades depurativas del organismo, en especial de los desechos relacionados con la función renal y la eliminación del ácido úrico.

Por ello se prescribe para tratar a enfermos de gota.

A esto debe sumarse los beneficios de la ortiga blanca como diurético, evitando la retención de líquidos en los tejidos y aliviando la ascitis o retención de agua en la zona abdominal, uno de los síntomas de la cirrosis hepática.

En uso tópico se emplea para tratar dermatitis de diversa etiología y quemaduras, evitando su infección por su acción antiséptica, también para eliminar la caspa grasa, de nuevo gracias a su efecto astringente.

## Todo sobre la Coenzima Q10

**La Coenzima Q10** es ampliamente usada como suplemento dietético y dos de sus principales actividades fisiológicas son: aumento de la actividad mitocondrial para la síntesis de ATP y como antioxidante (es un antioxidante que actúa de manera similar a la vitamina E pero mucho más potente).

Esto significa que la coenzima Q10 es la chispa que enciende la máquina del cuerpo a través de la producción de energía a nivel celular.

## Esencial para nuestro organismo

La presencia de coenzima Q10 en el cuerpo es esencial para mantener la vida por lo tanto sin una administración adecuada de ella, el organismo no puede mantener los niveles normales de actividad.

El cansancio, ya sea eventual o crónico, es un reflejo de que la cantidad de Coenzima Q10 en nuestro cuerpo no es suficiente.

La Coenzima Q10 es un estimulante inmunológico, aumenta la circulación, es benéfico para el sistema cardiovascular, protege al organismo del ataque de los radicales libres y puede ayudar a mejorar los resultados de quienes se encuentran en régimen de control de peso, entre muchos otros beneficios.

***Los deportistas pueden tomar este nutriente para mejorar su desempeño muscular y reducir los niveles de stress que les provoca el intenso trabajo físico.***

***A pesar de que los suplementos de coenzima Q10 han sido consumidos por millones de personas desde hace treinta años, su uso a nivel masivo es reciente debido a que los experimentos realizados han comprobado que aporta infinidad de beneficios al ser humano sin efectos adversos, esto es porque la coenzima Q10 es reconocida por nuestro organismo como algo esencial para su existencia.***

Los niveles de Coenzima Q10 en el cuerpo pueden disminuir debido a varios factores como son: incapacidad del organismo para producir cantidades adecuadas de este nutriente, insuficiencia de Coenzima Q10 en la dieta o el efecto de varios factores externos como el stress o alguna enfermedad. Las personas con problemas cardíacos, gingivitis, hipertensión, distrofia muscular, diabetes...

## La Coenzima como suplemento

En los centros de nutrición y farmacias especializadas se ofrecen muchos tipos de esta Coenzima mismos que son obtenidos de diversas fuentes y procedimientos de manufactura.

Las más comerciales son las obtenidas mediante procedimientos químicos o por **medios enzimáticos. Son estas últimas las de mejor calidad, mayor pureza y compatibilidad con la que producimos de manera endógena.**

La coenzima de origen japonés kaneka es obtenida por un procedimiento enzimático que da como resultado un producto de altísima pureza y libre de Isómero Q10 lo que le ha valido ser reconocida como la mejor del mundo.

## Sus beneficios

Numerosos estudios dirigidos por KANEKA Corporation de Osaka, Japón han comprobado que la coenzima Q10 tiene valor significativo para prevenir o apoyar el tratamiento de las siguientes enfermedades:

**Enfermedades cardiacas:** el uso de coenzima Q10 antes de una cirugía de corazón, protege el músculo cardíaco y mejora el tiempo de recuperación.

En pacientes con angina de pecho, tomando 150 mg por día, se reporta que pueden ejercitarse moderadamente sin problemas. Las propiedades como antioxidante de la Coenzima Q10 pueden ayudar a combatir el desarrollo de aterosclerosis, también se ha visto que al tomar Coenzima Q10 se disminuye la arritmia, especialmente en aquellos que han pasado por una cirugía de corazón.

**Presión alta:** La Coenzima Q10 modula la presión arterial por la reducción a la resistencia del flujo sanguíneo. Diferentes estudios han demostrado que al tomar suplementos de Coenzima Q10 por varios meses disminuye significativamente la presión arterial, cerca de 10 mmHg en personas con hipertensión.

**Cáncer:** Varios estudios han demostrado que en las personas con cáncer los niveles de Coenzima Q10 son mucho más bajos que en personas que no lo padecen.

Muchos pacientes con cáncer toman medicamentos que desarrollan cardiopatías, pero la adición de Coenzima Q10 durante la aplicación de sus terapias protege el músculo cardíaco contra la citotoxicidad y enfermedades por adriamicina

**VIH:** Ahora la Coenzima Q10 es considerada para ser utilizado en infecciones oportunistas y otras de síntomas clínicos indeseables asociados con el VIH.

**Distrofia muscular:** se ha observado que personas que padecen de distrofia muscular tienen también deficiencia de Coenzima Q10. Se hicieron pruebas doble ciego en personas con distrofia muscular utilizando Coenzima Q10 y se han tenido buenos resultados.

**Esclerosis múltiple y enfermedad de Parkinson:** La Coenzima Q10 ayuda a restaurar la función normal de la mitocondria y a reducir los radicales libres en el cerebro, lo que nos indica que puede ser efectivo para evitar que estas enfermedades sigan progresando.

**Enfermedad periodontal:** Se trata de un conjunto de trastornos progresivos que afectan las encías y las estructuras que mantienen fijos los dientes, incluyendo el hueso, si no se trata forma huecos entre la raíz del diente y la encía. Esto produce un aflojamiento de los dientes y, con el tiempo el deterioro del hueso. La causa base es: la mala higiene bucal, es decir, no lavarse los dientes, y cuando no se limpian correctamente los dientes.

Las personas que padece de esta enfermedad ha mostrado tener bajos niveles de Coenzima Q10, por esta razón es considerada en el tratamiento de la enfermedad periodontal.

**Colesterol:** Varios estudios muestran que las Estatinas bloquean al colesterol pero colateralmente bloquean también la producción de Coenzima Q10.

Las personas al tomar Estatinas pueden sufrir de bajos niveles de Coenzima Q10.

El uso combinado de estatinas y Coenzima Q10, puede prevenir el agotamiento de esta ultima y de ese modo minimizar el riesgo de disfunción cardíaca inducida por estatinas, disfunción del hígado, debilidad muscular y cardiomiopatía.

Algunas personas que toman Estatinas desarrollan un síndrome de mialgias sin evidencia en sangre de daño muscular.

Se ha encontrado que las personas que toman pre-tratamiento con Coenzima Q10 por un mes (100 a 200 mg diariamente) y además disminuyen su dosis de estatinas no presentan mialgias recurrentes.

La Coenzima Q10 es una sustancia que realmente nos proporciona grandes beneficios y no debe ser confundida con un producto "milagro", no en vano es uno de los suplementos alimenticios de mayor venta a nivel mundial.

## Bambú

*Arundinacea Bambusa* y *Bambusa vulgaris*

Familia botánica Poaceae

### Descripción y hábitat

- *Bambusa arundinacea* alcanza unos 8 m
- El tabashir o Tabashir (bambú de azúcar) es una concreción silíceo formado en la cavidad de bambú en los nodos

### Historia y tradición

- El bambú se supone que traen buena suerte a lo largo de la vida, porque el cordón umbilical de un recién nacido se corta con un cuchillo de bambú
- La varilla se dobla con el viento, pero no se rompe
- Semillas, la columna vertebral y los brotes son comestibles

### Partes usadas

- Tabashir, tallo

### Las formas de dosificación disponibles

- Tintura de *Bambusa* varilla

### Principales partes de la planta

- Los polisacáridos
- **Los ricos en sílice (más del 92% de ácido silícico (en el tabashir o azúcar de bambú )**
- El ácido cianhídrico (*brotes tiernos*)

### Principales componentes de yemas o brotes

Principales componentes del aceite esencial

### Propiedades

#### Propiedades de la planta

- **Remineralizante**
- **Antispermatogéniue anticonceptivos**
- **estrogénica y afrodisíaco femenino (?)**
- **Antiulceroso**
- **Antitumoral**

Indicaciones de toda la planta (de hierbas)

- **Osteoartritis espinal**
- **Osteoporosis**
- **Cabello quebradizo, uñas quebradizas, fatiga**
- Muy eficaz en las inyecciones de mesoterapia realizadas en las regiones paravertebrales

## TÉ VERDE

### Beneficios del extracto de té verde para la salud

El extracto del té verde se obtiene a partir de las hojas de dicho té, por lo tanto sus propiedades medicinales se encuentran intactas.

### ¿Cuáles son todos los beneficios que dicho extracto brinda al organismo y a la salud?

El té verde proviene del sureste asiático.

Se obtiene de las hojas no fermentadas del arbusto *Camellia sinensis*.

A partir de estas hojas se obtiene el extracto de té verde, el cual tiene los mismos principios activos que las hojas que le dieron origen pero, en forma concentrada.

***Esta planta milenaria es reconocida científicamente por sus propiedades medicinales, las cuales brindan beneficios para la salud en general.***

### Propiedades medicinales del extracto de té verde

- Aumenta la combustión de tejido adiposo, reduciendo el peso corporal.
- Reduce la síntesis de colesterol malo o LDL a nivel hepático.
- Aumenta la síntesis de **colesterol bueno o HDL**, que permite retirar el colesterol de la sangre y llevarlo al hígado para ser utilizado para fabricar ácidos biliares.
- Se ha comprobado que su utilización como tópico externo puede reducir las verrugas genitales provocadas por el virus del papiloma humano.
- Su contenido en un aminoácido llamado **L-teanina** tendría un efecto reductor de ansiedad, similar a medicamentos como el alpreazolam.
- Reduce la inflamación de las articulaciones en episodios agudos de **artritis**.
- Mejora episodios de **asma**, debido a que aumenta el flujo de aire hacia los pulmones.
- Reduce la formación de placas de ateromas que pueden derivar en aterosclerosis y por consiguiente reduce la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Controla los niveles de **glucosa** en sangre, previniendo la aparición de diabetes.

**Todas estas propiedades, convierten al extracto de té verde en un aliado de la salud en general.**

**Previniendo enfermedades degenerativas que puede afectar seriamente al organismo.**

## REINA DE PRIMAVERA

La primavera es una planta vivaz de raíces blancas y tallo largo, algo curvado, de hasta 20 cm. de altura. Del rizoma nace una roseta de hojas ovaladas y rugosas.

Las flores son amarillas, agrupadas e inclinadas en un mismo sentido.

Crece de forma espontánea, preferentemente en bosques donde predominen los robles, encinas y hayas, así como en prados de secano, y caminos o senderos de montaña de hasta 2.000 metros de altura, en toda las zonas templadas de Europa.

### Recolección

Para usos medicinales se recolectan preferentemente las raíces y hojas, aunque las flores también son consideradas útiles en aplicaciones calmantes.

Las raíces se recogen a principios de la primavera, se lavan muy bien y se dejan secar directamente al sol.

Las hojas se ponen a secar a la sombra, en lugar bien aireado.

Todas las partes se almacenan en frascos cerrados y alejados de la humedad.

### Aplicaciones y propiedades

La primavera es una planta muy moderna en lo que a usos medicinales se refiere, hasta el siglo XVI era absolutamente desconocida. Actualmente se le reconocen propiedades béquicas y pectorales, eficaces en las afecciones de las vías respiratorias; es un sedante adecuado para la tos. *Tiene propiedades diuréticas y es un laxante suave.*

**Es útil en tratamiento de cefaleas y dolores de origen traumático.**

Contiene un 4% de vitamina C, siendo por tanto un ideal antiescorbútico.

Además de su acción diurética, reina de los prados tiene muchas propiedades terapéuticas:

- anti-inflamatorio,
- Analgésico y antipirético,
- Calmante y relajante

En la medicina tradicional, se considera una aspirina vegetal para aliviar el reumatismo y los resfriados. Su asociación con la cola de caballo, que es rica en silicio, fortalece el cartílago. La acción conjunta de la piña con la reina de los prados es particularmente eficaz en la lucha contra la celulitis.