

Andrographis: la respuesta ayurvédica para la salud integral

Sabiduría ayurvédica y la "reina de la amargura"

Si ha notado algo en común que une algunas de las medicinas naturales más eficaces del mundo se debe a que, durante miles de años, tanto practicantes como pacientes las han probado en la vida real.

La andrographis (*Andrographis paniculata*) quizás no sea muy conocida para algunos, pero ha sido ampliamente utilizada por la medicina ayurvédica en la India desde tiempos remotos, donde se conoce como la "reina de la amargura" debido a su sabor amargo en las preparaciones tradicionales.

Al igual que la boswellia o la curcumina de la cúrcuma, la andrographis es un elemento natural muy versátil. Si bien se la suele asociar con su tarea de combatir gripes y resfríos (y bien que lo hace), es otra de esas hierbas que "lo hacen todo" y puede abrir nuevos caminos hacia la lucha contra el cáncer, las enfermedades cardíacas, la artritis, la enfermedad de Lyme y más.

Si bien la andrographis aporta un amplio espectro de compuestos que previenen o detienen enfermedades, el *andrografólido* se considera el más beneficioso. Podrá observar que las investigaciones sobre la hierba, sin importar qué enfermedad esté estudiando, se enfocan principalmente en ese compuesto.

En esta edición de *Terry Talks Nutrition*, le contaré algunos de los atributos e investigaciones en torno a la andrographis. Quizás descubra que es la hierba más emocionante sobre la que jamás haya escuchado hablar.

Protege el hígado

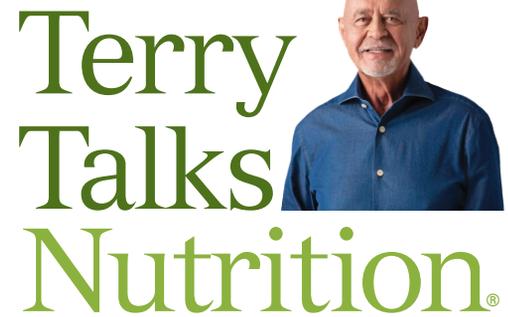
La andrographis se ha utilizado ampliamente para tratar enfermedades hepáticas, tanto en la práctica ayurvédica como china. Los estudios científicos actuales lo confirman. La investigación publicada en la revista especializada *PLoS One* demuestra que el andrografólido del extracto de andrographis puede ser tan eficaz como la silimarina del cardo de leche en reducir el daño de las toxinas en el hígado. Cuando un hígado se daña continuamente, sus propios esfuerzos por curar las heridas pueden causar fibrosis (tejido cicatricial) dado que el hígado aumenta la producción de tejido conectivo a un nivel poco saludable. La andrographis detiene la sobreproliferación de células que puede dar lugar a cirrosis.

Los extractos de andrographis han demostrado impulsar la actividad del glutatión y la superóxido dismutasa, dos de los antioxidantes más potentes que genera el organismo. También aumentó la actividad de Nrf2, una proteína que puede ralentizar el envejecimiento y daño celular.

Es interesante destacar que investigaciones previas descubrieron que el andrografólido por sí solo, separado de los demás compuestos de la planta, no era el único componente eficaz que protegía el hígado: todo el extracto de la hoja proporcionaba sus efectos más potentes.

Fortalece la defensa inmunitaria y combate bacterias y virus

Es probable que la andrographis sea más conocida en Occidente como un medicamento botánico que refuerza la capacidad del sistema inmunitario de defenderlo de virus y bacterias.



LA CONCLUSIÓN DE TERRY

Las prácticas médicas antiguas, muchas de las cuales se siguen utilizando en la actualidad, forman los fundamentos de nuestras propias prácticas médicas holísticas. Se fundamentan en la sabiduría que cura, transforma y aporta equilibrio al cuerpo y la mente. Una de las hierbas de primera clase de la tradición ayurvédica es la *Andrographis paniculata*. También conocida como "El Rey de la Amargura", este extraordinario medicamento natural cuenta con numerosas propiedades:

- Protege el hígado
- Fortalece las defensas inmunitarias
- Detiene virus y bacterias resistentes
- Previene tumores y daño celular
- Alivia los trastornos digestivos
- Previene el dolor, la inflamación y los síntomas de la artritis
- Respalda la energía y resiliencia
- Protege el corazón y las arterias

No es de extrañar: la andrographis lo ayuda a superar las gripes y los resfríos más rápido y disminuye la intensidad de los síntomas sin causar efectos secundarios.

Tenemos una gran necesidad de intervenciones *eficaces* de refuerzo del sistema inmunitario que no generen efectos secundarios. *Además*, e igualmente crucial, necesitamos maneras de protección alternativas y eficaces a los antibióticos, que rápidamente se vuelven obsoletos e ineficaces después de décadas de un uso excesivo.

Más...

BENEFICIOS DE LA ANDROGRAPHIS

Antiviral Detiene los tumores
 Defensa inmunitaria
 Antibacteriana Combate Enfermedad de Lyme
 Cáncer la inflamación
 Protege el hígado Impulsa la energía
 Conserva las articulaciones Trastornos digestivos
 Salud mental Adaptógeno Disminuye el estrés
 Gripes y resfríos

Andrographis: la respuesta ayurvédica para la salud integral

ANDROGRAFÓLIDO

El poder detrás de la andrographis

A medida que crece el uso de medicamentos tradicionales, descubrimos cada vez más acerca de cómo funcionan las hierbas. En líneas generales, las partes aéreas (principalmente las hojas) de la andrographis se utilizan en gran parte de la práctica ayurvédica.

Resulta que las hojas constituyen excelentes fuentes de una variedad de compuestos, incluso uno de los más valiosos y mejor investigados: el *andrografólido*.

El andrografólido es un tipo de compuesto llamado diterpeno de labdano y en parte es responsable del sabor amargo en las hojas y los tallos de la andrographis que lo convierten en el “Rey de la Amargura” de los tés medicinales.

Si bien este compuesto en sí mismo no es responsable de *cada* beneficio de la andrographis (contiene un espectro de componentes valiosos), sin duda es el poder detrás de *muchos* de ellos.

El andrografólido ha demostrado ser antiinflamatorio en personas con artritis reumatoide, antitumoral contra varios tipos de cáncer, antiviral contra el virus del herpes simple 1 y antibacterial contra el *Staphylococcus aureus* resistente a fármacos. Y eso es solo por nombrar algunas de sus capacidades y ejemplos. El andrografólido goza de tan buena reputación que las compañías farmacéuticas incluso experimentan con sus versiones sintéticas.

En este sentido, mi consejo es asegurarse de que la andrographis que agregue a su régimen le aporte andrografólido. Recomiendo una fuente que incluya al menos 80 mg de andrografólidos para obtener un nivel concentrado de este compuesto increíblemente versátil.

En un estudio doble ciego y controlado por placebo, la andrographis alivió los síntomas clave en solo *dos* días, incluida la fatiga, el dolor de garganta, secreción nasal la somnolencia. Al cuarto día, el grupo de andrographis observó una disminución considerable en *todos* los síntomas, incluso dolor de cabeza, dolor de oídos, producción de flema y tos.

Otro estudio clínico de personas con infección del tracto respiratorio superior demostró resultados similares. En este caso, 223 pacientes recibieron andrographis o un placebo. Al tercer día, hubo una diferencia drástica en la tos, el dolor de cabeza, garganta y trastornos del sueño.

La andrographis también detiene bacterias peligrosas como la *Staphylococcus aureus* al impedir que se multiplique. Teniendo en cuenta la resistencia que han adquirido las infecciones bacterianas como resultado de la prescripción excesiva de antibióticos, este medicamento botánico podría ser una forma mucho más eficaz de tratamiento.

Además, las capacidades de la andrographis que demuestran el fortalecimiento del sistema inmunitario han hecho de esta una hierba cada vez más popular para tratar la enfermedad de Lyme.

Transmitida por las garrapatas, la infección a causa de la bacteria *Borrelia burgdorferi* primero se manifiesta en lesiones cutáneas con un patrón de “ojo de buey”, pero luego puede evolucionar a disfunción muscular, artritis, parálisis facial y más.

Sin embargo, el tratamiento con antibióticos no atiende la necesidad del cuerpo de ayudar a curarse a sí mismo. De hecho, investigadores Polacos descubrieron que los pacientes que usaban antibióticos para tratar la fase de lesiones cutáneas de la enfermedad aún tenían una fuerte actividad de radicales libres. Si bien en este caso los antibióticos conforman el procedimiento médico estándar, el daño oxidativo resultante simplemente debilita más el sistema y crea una mayor oportunidad para que la enfermedad se propague y cause más daño.

Durante los últimos varios años, creció el uso de la andrographis como parte de un tratamiento

a base de múltiples hierbas para la enfermedad de Lyme o junto a otros métodos convencionales.

Otra investigación reveló que el andrografólido de la andrographis también puede inhibir las acciones inmunodebilitantes del VIH y combatir el virus del herpes que causa herpes labial y aftas.

El sistema inmunitario es una red ampliamente compleja que afecta múltiples vías del organismo. Las amenazas a las defensas pueden dar lugar a ciertas afecciones muy difíciles de tratar. Sin embargo, la andrographis parece estar a la altura de estos desafíos.

Detiene los tumores

El daño celular lanza el proceso de replicación de ADN al caos y desencadena tumores. Los científicos han relacionado al andrografólido de la andrographis con la detención del ciclo de crecimiento celular del melanoma. Esto son buenas noticias, porque la tasa de melanoma ha crecido de manera continua los últimos 30 años. De hecho, en cualquier año, la Asociación Estadounidense contra el Cáncer predice que aproximadamente 100,000 personas recibirán un diagnóstico de esta condición. Las personas que pasan mucho tiempo al aire libre deben protegerse con andrographis complementaria.

Se observaron resultados similares de estudios de células de cáncer pancreático en células de glioblastomas, una forma agresiva de cáncer cerebral. La andrographis también ha demostrado que detiene el crecimiento y la formación de células tumorales pancreáticas, y que suprime la capacidad de migrar de las

Andrographis paniculata



Andrographis: la respuesta ayurvédica para la salud integral

células multiformes de glioblastoma. En cada estudio, el andrografólido funcionó junto a diferentes vías y demostró la versatilidad de este compuesto.

En general, una revisión reciente demostró que este único componente de la andrographis detenía la replicación tumoral en casi todos los tipos de cáncer analizados y trataba cada mecanismo, incluida la inflamación, oxidación, replicación celular e

invasión de células cancerígenas. El informe llegó a la conclusión de que: "Después de considerar atentamente la evidencia relevante, sugerimos que el andrografólido puede ser uno de los posibles agentes en el tratamiento del cáncer en el futuro cercano".

Alivia los trastornos digestivos

La andrographis funciona junto a varias vías inflamatorias para aliviar los efectos de los

trastornos digestivos y prevenir afecciones más graves. De hecho, sigue siendo muy popular en la India por aliviar molestias digestivas. La investigación científica en torno a la andrographis ha comenzado a descubrir el éxito de su funcionamiento.

La colitis ulcerosa (CU) puede aumentar el riesgo de cáncer de colon debido al daño causado por la inflamación crónica. Sin embargo, la andrographis puede reducir ese

NUEVA INVESTIGACIÓN

La andrographis detiene las células del cáncer de colon

Siempre hay estudios novedosos en curso y nuevos resultados que informar al mundo acerca de las medicinas naturales. Este último estudio cuenta con el extracto de andrographis que prefiero, por eso quería compartirlo aquí. Al igual que la curcumina, la boswellia y el extracto de semillas de uva francesa la investigación en City of Hope, un centro de tratamiento e investigación biomédica independiente, descubrió que la *Andrographis paniculata*, una hierba adaptogénica utilizada en la práctica ayurvédica tradicional, puede ser un potente aliado en la lucha contra el cáncer.

La resistencia a la quimioterapia es un problema muy frecuente en el tratamiento estándar. Ningún fármaco quimioterapéutico puede eliminar por completo las células cancerígenas, al menos no en las dosis que se pueden usar dentro de un grado de seguridad. Los fármacos quimioterapéuticos ya son tóxicos para el paciente con cáncer, pero dado que las células tumorales resistentes siguen ahí, eso es todo lo que puede lograr el tratamiento antes de que se vuelva peligroso ir en busca de más. Afortunadamente, las investigaciones más importantes demuestran que la andrographis puede mejorar en gran medida el tratamiento contra el cáncer.

Eso es porque la andrographis aumenta la eficacia de la quimioterapia en matar las células cancerígenas y reducir las colonias de células cancerígenas (involucradas en la metástasis, la propagación del cáncer). La primera parte del estudio se realizó in vitro, se examinó el uso de dos tipos de líneas celulares cancerígenas: aquellas que son sensibles y resultan afectadas por los fármacos quimioterapéuticos y las resistentes a estos fármacos. La andrographis fue eficaz para ambas. Estos resultados también se observaron en estudios científicos que utilizaron células tumorales de cáncer colorrectal humano y que se trasplantaron a ratones.

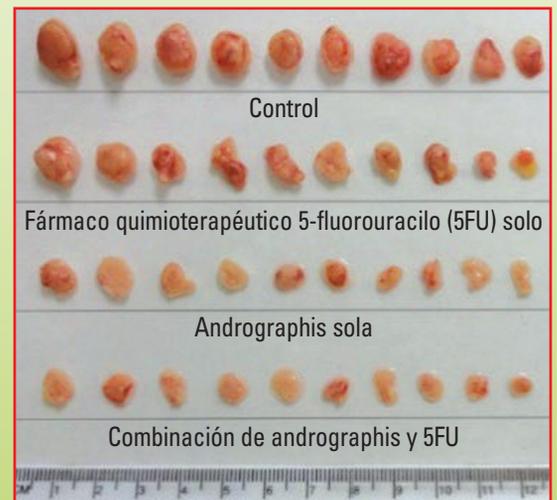
Si bien la andrographis fue más eficaz que el fármaco quimioterapéutico 5-fluorouracilo (5FU), hubo un notable aumento de eficacia del 5FU al combinarse con el medicamento botánico. Definitivamente, la andrographis fue uno de los factores clave en el éxito del tratamiento doble.

Qué significa esto para usted

Lo que descubrieron estos investigadores fue que el tratamiento combinado de andrographis y 5FU tuvo un efecto sinérgico que cada uno por su cuenta no podría haber igualado. Al funcionar en conjunto, el fármaco y el medicamento botánico regularon las vías genéticas específicas que de otro modo hubieran permitido que las células cancerígenas se desarrollaran y prosperaran. Una vez más, al igual que las investigaciones de vanguardia con otros medicamentos botánicos potentes, este estudio indica con claridad que el futuro del tratamiento contra el cáncer es integrativo, combina la medicina natural más avanzada junto con las terapias convencionales de confianza. La clave está en encontrar los mejores ejemplos de estos ingredientes en forma de suplemento y seguir con ellos. Al sumarlos a su régimen diario ahora mismo, incluso previene el daño celular que puede dar lugar al crecimiento tumoral en primer lugar.

*Observe que la andrographis funcionó mejor que el fármaco quimioterapéutico.
¡Este es un medicamento botánico potente contra el cáncer!*

Fuente: Sharma P, Shimura T, Banwait JK, Goel A. Andrographis-mediated chemosensitization through activation of ferroptosis and suppression of β -catenin/Wnt-signaling pathways in colorectal cancer. *Carcinogenesis*. 2020;41(10):1385-1394.



Más...

Andrographis: la respuesta ayurvédica para la salud integral

riesgo y tiene la capacidad de aliviar los síntomas de la CU. La investigación científica descubrió que su compuesto clave, el andrografólido, disminuía los niveles de marcadores inflamatorios y prevenía mayores reacciones en las células del colon.

La andrographis también puede proteger el revestimiento estomacal contra las úlceras gástricas. La investigación científica ha demostrado que el pretratamiento con un extracto de la hierba aumentaba el equilibrio del pH y hacía que el ambiente del estómago fuera menos ácido. Esto, junto con un refuerzo en la producción de mucosa gástrica y acción antioxidante directa, disminuía el riesgo de formación de lesiones en la pared estomacal.

La andrographis ha demostrado capacidades protectoras similares para las úlceras intestinales. Conserva la mucina (una proteína que ayuda a crear el revestimiento mucoso en el duodeno) y estabiliza el equilibrio del glutatión saludable, nuestro propio antioxidante potente que previene el daño celular.

Combate la inflamación y conserva las articulaciones

La andrographis detiene los desencadenantes inflamatorios que pueden destruir el cartílago articular y protege los componentes del cartílago, incluso el ácido hialurónico y el colágeno. También inhibe la ciclooxigenasa-2 (COX-2) y alivia el dolor.

La investigación científica ha demostrado que la andrographis detiene los factores desencadenantes inflamatorios que accionan una sobreexpresión de enzimas llamadas metaloproteinasas de matriz o "MMP" que de otro modo destruirían el cartílago entre las articulaciones. Cuando las MMP se encuentran en sus niveles normales, ayudan a mantener el cartílago y otras estructuras articulares suministradas con material fresco, mientras quitan lo anterior. Son como albañiles que reemplazan el mortero. Pero si se quita demasiada cantidad de mortero y no se reemplaza lo suficiente, como en el caso de numerosas enfermedades articulares, corre el riesgo de sufrir artritis y bastante dolor. El andrografólido parece volver a equilibrar ese proceso al detener la inflamación de la IL-1 β y proteger los componentes sanos del cartílago, incluso el

ácido hialurónico y colágeno.

Otros trabajos demuestran que el andrografólido de la andrographis tiene acción directa sobre la actividad enzimática de la ciclooxigenasa-2 (COX-2), de modo que alivia el dolor de manera muy similar a otras medicinas naturales potentes.

En un estudio clínico en pacientes con artritis reumatoide, la andrographis disminuyó la inflamación y sensación de presión al tacto de las articulaciones.

Protege el corazón y las arterias

La andrographis inhibe la oxidación del colesterol, disminuye los niveles de colesterol de manera directa y detiene la agregación plaquetaria que obstruye las arterias. También relaja los vasos sanguíneos, lo cual podría ayudar a prevenir la hipertensión arterial. En investigaciones científicas, la andrographis disminuyó el daño del corazón y los vasos sanguíneos una hora después del infarto de miocardio.

Además, un ensayo clínico descubrió que el extracto de andrographis fue igual de eficaz que el gemfibrozil, un fármaco que disminuye la cantidad de grasa que produce el hígado en pacientes con un nivel elevado de triglicéridos. En general, este medicamento botánico es poderoso para el sistema cardiovascular.

Salud mental, energía y resiliencia

El andrografólido de la andrographis también se encuentra en estudio por sus propiedades adaptogénicas: su capacidad para llevar nuestra salud mental y física a un estado de homeostasis, muy similar a la rodiola y la ashwagandha.

Existe una investigación científica de vanguardia que demuestra que la andrographis (en algunos casos combinada con eleutero) puede disminuir los síntomas de agotamiento mental en pacientes que se someten a quimioterapia. La andrographis también puede funcionar con fármacos quimioterapéuticos en la reducción de las células del cáncer de mama, de modo que tiene potencial como tratamiento conjunto con medicamentos convencionales.



Otra investigación de laboratorio descubrió que, con el tiempo, el andrografólido puede disminuir la reactividad a situaciones estresantes. La investigación clínica también demuestra que la andrographis disminuye la fatiga en personas con esclerosis múltiple.

En general, las acciones de la andrographis (reducir los niveles de estrés, ayudar a las células cerebrales a comunicarse con mayor claridad e impulsar los niveles de energía) la convierten en una excelente hierba adaptogénica.

Una respuesta ayurvédica para la salud integral

La andrographis demuestra capacidades asombrosas para mejorar su vida. Simplemente es uno de los ingredientes a base de hierbas más impresionante del mundo, capaz de desempeñar múltiples funciones, y ayudar a prevenir o revertir numerosas enfermedades. Para obtener mejores resultados, busque un extracto estandarizado de andrografólido. Creo que la andrographis, como la curcumina, la boswellia y el extracto de semillas de uva, es un medicamento botánico que puede salvar vidas y le recomiendo firmemente que lo descubra por su cuenta.

Ante cualquier duda, consulte siempre a su médico o profesional de la salud. Este artículo está destinado a ofrecerle información para cuidar su salud.