

Los muchos beneficios del Pau D'Arco para la salud

Historia en Breve

- ▶ El Pau d'Arco tiene propiedades antiparasitarias, antimicrobianas, antivirales, antibacterianas, antifúngicas y antiinflamatorias, así como efectos analgésicos, antioxidantes, astringentes y laxantes
- ▶ Tradicionalmente, el Pau d'Arco se ha utilizado para el tratamiento de heridas, malestares y dolores, malaria y otras enfermedades tropicales, colitis, infecciones respiratorias, fiebre, inflamación, forúnculos, úlceras y más
- ▶ Muchos de sus beneficios están relacionados con sus compuestos inhibidores de los microorganismos perjudiciales y para la limpieza de la sangre. El lapachol es eficaz contra la malaria, y la quercetina es un poderoso antiviral
- ▶ Uno de los ingredientes del Pau d'Arco es el beta-lapachol, un potente catalizador de una molécula llamada NAD+. Al aumentar el NAD+, el Pau d'Arco ayuda a mejorar la producción de ATP mitocondrial
- ▶ Otro poderoso ingrediente en el Pau d'Arco es la quercetina, un antioxidante flavonol que ha demostrado ser eficaz para limpiar la sangre y combatir la inflamación y las enfermedades virales. También actúa como un antihistamínico natural

Por el Dr. Mercola

El Pau d'Arco--elaborado de la corteza de un gran árbol tropical de hoja perenne que se encuentra en las selvas tropicales del Amazonas, América del Sur y América Latina¹--es un poderoso remedio antiparasitario con un largo historial de uso entre las comunidades indígenas.

También tiene propiedades antimicrobianas, antivirales, antibacterianas, antifúngicas y antiinflamatorias, así como efectos analgésicos, antioxidantes, astringentes y laxantes.

Es uno de los suplementos que tomo todos los días por sus beneficios mitocondriales, inmunomoduladores y antienvjecimiento.

Usos y beneficios del Pau D'Arco

La medicina tradicional e indígena ha utilizado el Pau d'Arco durante al menos 1 500 años para el tratamiento de heridas, malestares y dolores, malaria y otras enfermedades

tropicales, colitis, infecciones respiratorias, fiebre, inflamación, forúnculos, úlceras, entre otros. Muchos de sus beneficios se relacionan con los compuestos inhibidores de los microorganismos perjudiciales y para la limpieza de la sangre.

Por ejemplo, el lapachol ha demostrado ser un tratamiento eficaz contra la malaria, y la quercetina es un poderoso antiviral. En años más recientes, los estudios han confirmado la capacidad del Pau d'Arco para:^{2,3,4,5}

Acelerar la cicatrización de heridas y tratar las afecciones cutáneas que producen hinchazón y enrojecimiento, incluidas psoriasis y eccema

Combatir una amplia variedad de infecciones, como malaria, estafilococos, vaginitis por cándida, pie de atleta e infecciones fúngicas que afectan las uñas y la piel

Mejorar la función inmunológica y aliviar los síntomas asociados con los resfriados, gripe y tos

Aliviar el dolor asociado con la artritis, reumatismo y fibromialgia

Aliviar los síntomas asociados con enfermedades hepáticas, enfermedad de Hodgkin, osteomielitis, Parkinson, hemorroides, alergias y más

Reducir el riesgo de obesidad, en parte al disminuir los triglicéridos en la sangre

Reducir su riesgo de diabetes tipo 2 y [enfermedades cardíacas](#)

Aumentar la fuerza y vitalidad

El Pau D'Arco aumenta la producción de energía en sus mitocondrias

Curiosamente, uno de los ingredientes de esta corteza de árbol es el beta-lapachol, que es un poderoso catalizador de una molécula llamada nicotinamida adenina dinucleótido (NAD⁺). El NAD⁺, que se encuentra en todas las células de su cuerpo, es un receptor de electrones de la cadena de transporte de electrones de las mitocondrias.

Conforme aumenta el NAD⁺ en las células, el Pau d'Arco ayuda a mejorar la producción de ATP mitocondrial. Esto es beneficioso para la salud en general, sin embargo, es particularmente importante si está combatiendo alguna enfermedad.

El NAD⁺ también actúa como una molécula de señalización--básicamente actúa como un

detector del estrés y enfermedades. (Para obtener detalles sobre qué es el NAD+, sus beneficios, los efectos de los bajos niveles de NAD+ y varias formas de aumentarlo, consulte el artículo de SelfHacked.com, "*Howto Boost NAD+: The Molecule of Youth*").⁶

El NAD+ disminuye con la edad, y los investigadores dedicados al antienvjecimiento han identificado esta molécula como uno de los principales mecanismos de control para desacelerar el proceso de envejecimiento,⁷ y en realidad podría ser la más importante.

Como explica Life Extension Magazine:⁸

"A medida que disminuyen los niveles de NAD +, la función mitocondrial se deteriora, lo que resulta en una menor supervivencia de las mitocondrias. Este círculo vicioso de reducción mitocondrial produce muchos de los síntomas físicos del envejecimiento..."

Desde hace tiempo se sabe que el NAD+ desempeña un papel importante en la transferencia de energía liberada de la glucosa y los ácidos grasos a la mitocondria para que se pueda ser convertida en energía celular.

Sin suficiente NAD+, se descompone la transferencia de energía en las células, provocando la disfunción mitocondrial que acelera el envejecimiento. El NAD+ es un cofactor esencial de las enzimas clave responsables de la longevidad, llamadas sirtuinas...

El NAD+ activa directamente las sirtuinas para regular los genes del envejecimiento. Las sirtuinas, específicamente SIRT1 y SIRT3, están íntimamente relacionadas con la longevidad a través de su control de la expresión génica y requieren del NAD+ para realizar su función.

Las investigaciones sobre las sirtuinas continúan brindando información sustancial sobre cómo controlar el envejecimiento. Al activar estas sirtuinas, podemos tener el control de uno de los 'interruptores' antienvjecimiento de nuestro cuerpo.

Las enzimas SIRT 'desactivan' ciertos genes que promueven el envejecimiento, como los relacionados con la inflamación, síntesis y almacenamiento de las grasas, y en el manejo del azúcar en la sangre".

Aumentar el NAD puede beneficiar su salud y longevidad

De hecho, se ha demostrado que el mononucleótido de nicotinamida (NMN), un compuesto intermediario en la biosíntesis del NAD+, trata la diabetes en ratones. Como explicaron los autores:⁹

"...el NMN, un producto de la reacción de la nicotinamida fosforribosiltransferasa

(NAMPT) y un intermediario clave del NAD +, mejora la intolerancia a la glucosa al restaurar los niveles de NAD+ en ratones con diabetes tipo 2 (T2D) debido a una alimentación alta en grasas.

El NMN también mejora la sensibilidad a la insulina hepática y restaura la expresión de los genes relacionados con el estrés oxidativo, la respuesta inflamatoria y el ritmo circadiano...

Además, los niveles de NAD + y NAMPT presentan disminuciones significativas en varios órganos durante el envejecimiento, y el NMN mejora la intolerancia a la glucosa y los perfiles lipídicos en ratones con T2D inducida por la edad.

Estos hallazgos proporcionan información importante sobre una posible intervención nutracéutica contra la diabetes tipo 2 inducida por la alimentación y edad".

Otra investigación realizada en animales¹⁰ sugiere que aumentar el NAD+ con NMN ayuda a desarrollar nuevos vasos sanguíneos en los músculos de ratones viejos--en parte al estimular la "enzima antienvjecimiento" SIRT1. Como resultado, se incrementó el flujo sanguíneo y los niveles de resistencia de los animales aumentaron hasta un 80 %. Según el informe de STAT News:¹¹

"Los ratones tratados también se beneficiaron del ejercicio al igual que los ejemplares de la mitad de su edad. En los animales jóvenes, el ejercicio estimula la creación de nuevos vasos sanguíneos y aumenta la masa muscular, pero ese efecto se debilita con la edad tanto en las personas como en los ratones.

El NMN restauró los efectos del aumento de vasos sanguíneos y músculos luego de una buena carrera en la caminadora, básicamente 'revirtió el envejecimiento vascular en los ratones', dijo el co-líder del estudio David Sinclair de la Escuela de Medicina de Harvard...

Los beneficios del NMN para los vasos sanguíneos no ocurrieron si los ratones carecían del gen SIRT1, probablemente la estrella más brillante en el firmamento del antienvjecimiento.

En la década de 1990, él y los otros seis genes pertenecientes a la familia de las llamadas sirtuinas tomaron por sorpresa a la investigación sobre el

envejecimiento, ya que los biólogos demostraron que aumentar la actividad de los genes aumentaba hasta en un 30 % el periodo de vida de las levaduras, lombrices y moscas de la fruta".

Una forma simple y económica de aumentar el NAD intracelular

Los suplementos e inyecciones de NAD+ pueden ser costosos, pero hay una manera simple y económica de aumentarlo al usar Pau d'Arco.

De la siguiente manera:

1. Mezcle de ½ a 1 cucharadita de Pau d'Arco con entre 4 y 8 onzas de agua. Deje reposar de 10 a 12 horas
2. Con una licuadora de alta velocidad, mézclelo en su batido diario o úselo con un poco de grasa saludable como el ghee, aceites [TCM](#), de coco, de oliva, de pescado, leche de coco rica en grasa o mi favorito en lo personal, media cucharadita de lecitina de girasol orgánica, que contiene fosfatidilcolina. La grasa aumentará la absorción de beta-lapachol.

Para mayores beneficios, puede agregar de 1 a 2 cucharaditas de [cúrcuma](#) orgánica en polvo

Un poderoso estimulante inmunológico gracias a la quercetina

Otro poderoso ingrediente del Pau d'Arco es la quercetina,¹² un flavonol antioxidante que ha demostrado desintoxicar la sangre y combatir la inflamación y enfermedades virales. También actúa como un antihistamínico natural.

Como suplemento, la quercetina se ha utilizado para mitigar la [obesidad](#), [diabetes tipo 2](#),¹³ disfunción circulatoria, inflamación crónica, fiebre del heno y los trastornos del estado de ánimo.¹⁴

Una serie de estudios también han resaltado la capacidad de la quercetina para prevenir y tratar el resfriado común e influenza.¹⁵

En un estudio financiado por la Agencia de Proyectos de Investigación Avanzados de Defensa (DARPA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos, que fue publicado en 2008, los animales tratados con quercetina fueron desafiados con el virus de influenza H1N1 altamente patógeno. Una vez más, el grupo de tratamiento tuvo una morbilidad y mortalidad significativamente más bajas que el grupo placebo.

Los poderosos efectos antivirales de la quercetina se han atribuido a tres principales

mecanismos de acción:

- Inhibición de la capacidad del virus para infectar células
- Inhibición de la replicación de células ya infectadas
- Reducción de la resistencia de las células infectadas al tratamiento con medicamentos antivirales

Otra investigación^{16,17} publicada en 2007, descubrió que la quercetina reduce las enfermedades virales y aumenta el rendimiento mental luego del estrés físico extremo, que de otra manera podría mermar su función inmunológica y hacerlo más susceptible a las infecciones. La investigación en cuestión fue financiada por el Departamento de Defensa de los Estados Unidos.

Para investigar los efectos de la quercetina sobre las enfermedades virales, se dividió a 40 ciclistas en dos grupos; la mitad de ellos recibió una dosis diaria de 1000 mg de quercetina en combinación con vitamina C (que mejora los niveles de quercetina en plasma)^{18,19} y niacina (para mejorar su absorción) durante cinco semanas, mientras que la otra mitad recibió un placebo.

Tres semanas después de la prueba, los atletas anduvieron en bicicleta durante tres horas al día, tres días seguidos. El análisis de las muestras de sangre y tejido tomadas antes y después del ejercicio reveló que el 45 % del grupo placebo contrajo una enfermedad viral después del estrés físico, en comparación con solo el 5 % del grupo de tratamiento.

Los resultados se consideraron "revolucionarios", ya que este fue el primer estudio clínico aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo para identificar un compuesto vegetal natural capaz de prevenir enfermedades virales.

Investigaciones demuestran los poderosos efectos antivirales de la quercetina

Varios estudios han confirmado la eficacia de la quercetina para combatir la gripe y otros virus, incluidos los virus de la hepatitis B y C. Por ejemplo:

Un estudio de 1985 descubrió que la quercetina inhibe la infectividad y replicación del virus del herpes simple tipo 1, polio tipo 1, parainfluenza tipo 3 y el virus sincicial respiratorio.²⁰

Un estudio con animales realizado en 2010 encontró que la quercetina inhibe los virus de la influenza A y B. Asimismo, se hicieron otros 2 descubrimientos relevantes.

En primer lugar, estos tipos de virus no pudieron desarrollar resistencia a la quercetina y,

en segundo lugar, cuando se empleó de manera concomitante con medicamentos antivirales (amantadina u oseltamivir), el efecto se amplificó significativamente--y evitó que se desarrollara una resistencia a los medicamentos.²¹

Un estudio con animales realizado en 2004 investigó el efecto de la quercetina en la influenza y utilizó una cepa del virus H3N2. De acuerdo con los autores del mismo:²²

“Se concluyó que, durante la infección por el virus de la influenza, existe ‘estrés oxidativo’.

La quercetina restauró las concentraciones de muchos antioxidantes, por lo que se plantea que podría ser útil como medicamento con el fin de proteger los pulmones de los efectos nocivos de los radicales libres derivados del oxígeno que se liberan durante una infección con el virus de la influenza”.

En 2014, los investigadores observaron que la quercetina parece ser "un tratamiento prometedor para el resfriado común" que es causado por el rinovirus, y agregaron que "se ha demostrado que la quercetina reduce la internalización viral y replicación in vitro, carga viral, inflamación pulmonar y las vías respiratorias hiperreactivas in vivo".²³

Al atenuar el daño oxidativo, también se disminuye el riesgo de infecciones bacterianas secundarias, que en realidad son la [principal causa de muertes relacionadas con la influenza](#). Cabe señalar que la quercetina aumenta la biogénesis mitocondrial en el músculo esquelético, lo que sugiere que parte de sus efectos antivirales se deben a una mayor señalización antiviral mitocondrial.

Un estudio con animales realizado en 2016 encontró que la quercetina inhibía el virus de la hepatitis en roedores, además del virus del dengue.²⁴

Otro estudio de 2016 descubrió que la quercetina ofrecía protección contra el virus de la influenza AH1N1 al modular la expresión de las proteínas. La regulación de las proteínas de choque térmico, fibronectina 1 y prohibitina, fue particularmente determinante en la reducción de la replicación viral.²⁵

Un tercer estudio publicado en 2016 descubrió que la quercetina inhibía un amplio espectro de cepas de influenza, como la H1N1, H3N2 y H5N1.

De acuerdo con los autores del mismo, "este estudio indica que la quercetina que presenta actividad inhibitoria en la etapa temprana de la infección por influenza ofrece una futura opción terapéutica para desarrollar productos naturales efectivos, seguros y accesibles para el tratamiento y profilaxis de las infecciones [por el virus de la influenza

tipo A]".²⁶

Varios estudios también han demostrado que puede inhibir la infección tanto de hepatitis B²⁷ como C,^{28,29}. Como se señaló en un artículo de Superfoods Scientific Research sobre la quercetina:³⁰

"La hepatitis C es una causa importante de insuficiencia hepática y cáncer de hígado. En agosto de 2009, [un] estudio celular³¹ demostró que la quercetina interfería con las señales genéticas que permiten la producción del virus de hepatitis C... al menos parcialmente a través de su inhibición de la expresión de la proteína de choque térmico.

La terapia con quercetina redujo la producción de partículas infecciosas a concentraciones atóxicas del [virus de hepatitis C]".

De manera similar, una investigación publicada en 2015 encontró que la quercetina inhibía la replicación del virus de hepatitis B en las células hepáticas humanas, lo que protege las células de la infección y limita la propagación de la misma en muestras ya infectadas.³²

Al igual que en estudios previos, cuando se combinó con medicamentos antivirales, en este caso lamivudina, entecavir o adefovir, el efecto antiviral mejoró enormemente.

El Pau D'Arco es un fortalecedor de la salud en general

Como puede ver, el Pau d'Arco tiene una amplia variedad de beneficios, desde mejorar su salud general y función inmunológica hasta combatir enfermedades infecciosas, crónicas y relacionadas con la edad. Se puede usar en una variedad de formas, que incluyen:

- Tintura del líquido
- Tabletas, cápsulas duras y cápsulas de gel
- Polvo
- Ungüento
- tiene

Para garantizar su calidad y efectividad, busque productos que especifiquen emplear la porción interna de la corteza de la especie *Tabebuia Impetiginosa* de Pau d'Arco, ya que esta es la parte más potente del árbol. Muchos emplean corteza interna y externa, lo que resulta en menor calidad.

Tenga en cuenta que, aunque generalmente es seguro y tiene pocos efectos secundarios, el

Pau d'Arco podría causar malestar estomacal y/o náuseas cuando se toma en altas dosis.

Manténgase dentro de la dosis recomendada del producto que compra, ya que las cantidades excesivas podrían ser tóxicas y/o producir efectos secundarios. Además, el Pau d'Arco no se recomienda para niños y mujeres embarazadas o en período de lactancia, y debe evitarse si está tomando anticoagulantes, ya que puede aumentar su riesgo de hemorragia.