

## 6 PLANTAS PARA LA DIABETES

Ante la diabetes, una epidemia silenciosa que alcanzará cifras alarmantes en pocos años, la fitoterapia puede actuar de freno. Algunas plantas tienen la virtud de emular a la insulina.

Como la hipertensión, la diabetes es una de aquellas enfermedades metabólicas, silenciosas, que sin duda afectan a mucha gente que ni siquiera lo sospecha. La Federación Española de Diabetes FED estima que en España pueden padecer esta enfermedad más de 3 millones de personas. Y que el 4% de la población puede tener diabetes del tipo 2 sin saberlo. Lo cierto es que la tendencia a nivel mundial es que las cifras se tripliquen y que puedan alcanzar los 400 millones de afectados para el año 2030.

La diabetes es una enfermedad crónica, que se produce a causa de un déficit parcial o total en la producción de insulina por parte del páncreas. Ello provoca que la glucosa no pueda transferirse a las células para ser usada como combustible y se acumule por contra en los vasos sanguíneos – hiperglucemia-, produciendo problemas vasculares a la larga. La diabetes de tipo I es de origen genético, está vinculada a alteraciones del sistema inmunológico, y puede presentarse ya en la infancia. Mucho más frecuente es la diabetes tipo II, que afecta mayormente a los adultos, y que está vinculada también a factores genéticos, pero también a la obesidad, al tipo de alimentación y al sedentarismo.

Los expertos apuntan a un cambio en el estilo de vida para tratar de dar un giro a estas desoladoras tendencias. El ciudadano urbano moderno está ya muy alejado de su antepasado humano, que vivía de la caza y que se valía del llamado gen ahorrador para poder sobrevivir en un medio hostil en el que la energía se conseguía a un alto coste en los periodos de penurias extremas. Por contra, el alimento hoy día se obtiene en abundancia y sin esfuerzo alguno. Por tanto, hacer ejercicio de forma periódica, desplazarse caminando o en bici al trabajo o los estudios, evitar el sobrepeso, el alcohol y el tabaco y potenciar los alimentos cardiosaludables y ricos en fibra constituye la fórmula básica para tratar de remitir su incidencia.

Pero las plantas medicinales suponen también un aliado a tener en cuenta para tratar de mantener a raya la diabetes sin recurrir a los fármacos o como apoyo a éstos.

Copalchi, el remedio tropical

*Coutarea latifolia*

Origen: América tropical (Del sur de México a Colombia)

Partes utilizadas: La corteza del tronco

Propiedades: Hipoglucemiante, antiglicusórico, antipirético, aperitivo, refrescante.

A quien conviene: La corteza del copalchi contiene un heterósido amargo (coutareósido), que por hidrólisis genera glucosa y una genina polifenólica, estimulando la secreción pancreática para conseguir una adecuada metabolización de los hidratos de carbono por el organismo. Reduce los niveles de azúcar en sangre y se destina al tratamiento alternativo de la

diabetes mellitus de los tipos I y II. Sirve también para abrir el apetito y saciar la sed, así como para bajar la fiebre en procesos gripales.  
Cómo se toma: La maceración fría de la corteza (toda la noche en agua), para tomar durante el día. Cabe advertir de su sabor muy amargo. Se puede tomar en infusión, combinada con otras hierbas de mejor sabor como estevia, centaurea y bardana, dos tazas al día. El extracto líquido, de venta en herbolarios, entre 15 a 20 gotas tres veces al día, con medio vaso de agua. Se encuentra también en cápsulas y comprimidos.  
Precauciones: No confundir con otra planta que recibe el mismo nombre vulgar, la quina blanca *Strychnos pseudoquina*, que tiene cierta toxicidad.

Gymnema, tradición ayurveda para frenar la diabetes

*Gymnema sylvestre*

Origen: Este de la India, África tropical

Partes utilizadas: Las hojas

Propiedades: Hipoglucemiante, antidiabética, diurética, adelgazante, desintoxicante, antiinflamatoria.

A quien conviene: Conocida en hindi como Gur-mar, es una de las plantas imprescindibles de la práctica ayurveda, usada contra la diabetes, el sobrepeso y la artritis. Contiene ácidos gimnémicos, antroquinonas y saponinas. Su principal virtud es que, una vez tomada, reduce de forma notoria el deseo de ingerir más sustancias dulces, por su gran similitud con las moléculas de glucosa y al tiempo bloquea parcialmente la absorción de azúcares, evitando que los niveles de glucosa en sangre puedan incrementarse. Es, por tanto, un perfecto aliado para tratar de forma natural la diabetes mellitus o para prevenirla. La práctica ayurveda la usan igualmente para el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso.

Cómo se toma: En infusión de las hojas secas, generalmente asociada a otras hierbas que complementen su acción. Una o dos tazas diarias.

Precauciones: Antes de iniciar el tratamiento, sobre todo en la diabetes de tipo I, es preferible consultar con el médico, si se está siguiendo alguna medicación.

Eucalipto, apoyo de herbolario para la diabetes del tipo II

*Eucalyptus globosus*

Origen: Australia

Partes utilizadas: Hojas y frutos

Propiedades: Hipoglucemiante, febrífugo, expectorante, antiséptico, antiinflamatorio.

A quien conviene: Las hojas de eucalipto constituyen un conocido remedio descongestionante y antiséptico para las afecciones respiratorias. Pero se ha demostrado su importancia también como nivelador de los índices de glucemia. Combinado con otras hierbas que la complementan, puede ser una excelente opción natural para el tratamiento de la diabetes no insulino dependiente (tipo II), o cuanto menos para prevenirla, sin necesidad de recurrir a fármacos.

Cómo se toma: En infusión, mejor combinada con otras plantas como estevia, galega, centaurea menor y bardana, entre otras. Dos tazas al día, la última con la cena.

Precauciones: Las hojas de eucalipto deben ser evitadas por aquellas personas propensas a padecer alergias o ataques asmáticos.

Judía para aumentar la insulina

*Phaseolus vulgaris*

Origen: Centro y Sudamérica

Partes utilizadas: Las vainas de las judías

Propiedades: Hipoglucemiante, hipolipemiante, diurética, depurativa.

A quien conviene: Se han realizado algunos estudios in vitro con extractos de vainas de judía en los que se ha demostrado que contribuyen de forma notable a disminuir los niveles de glucemia en sangre, al tiempo que puede incrementar los de insulina. Es un recurso dietético y de herbolario como coadyuvante al tratamiento de la diabetes mellitus del tipo II. Están indicadas asimismo para combatir los excesos de urea, los edemas, la hipertensión y las afecciones urinarias.

Cómo se toma: Las vainas secas, en infusión, combinadas con otras hierbas, dos o tres tazas al día, en polvos, extracto líquido y en tintura (50 gotas, en tres dosis diarias, disueltas en agua)

Precauciones: No presenta toxicidad alguna ni efectos secundarios, pero se recomienda consultar con el médico, sobre todo si se está tomando medicación, ya que podría acentuar los efectos de algunos fármacos, como ciertos diuréticos.

Canela, un dulce apto para diabéticos

*Cinnamomum verum*

Origen: India, Sri Lanka

Partes utilizadas: La corteza de las ramas jóvenes.

Propiedades: Digestiva, estimulante, carminativa, hipoglucemiante, antiséptica.

A quien conviene: Es fácil que se tenga una pequeña provisión de esta aromática especia en la despensa. Utilizarla en la cocina o en repostería es también conveniente si hay diabéticos en casa. La canela ayuda a estabilizar el nivel de azúcar en la sangre, al estimular los receptores de insulina, que de tal modo potencian la acción metabólica de esta hormona que hará disminuir el índice de glucemia de forma natural.

Cómo se toma: Conviene no someterla a una cocción larga, porque perdería buena parte de su valor terapéutico. Se toma en polvos, para espolvorear los alimentos, pero también en decocción, en tintura y en extracto líquido.

Precauciones: No tomar el aceite esencial por vía interna.

Estevia, el edulcorante que no aumenta la glucosa

*Stevia rebaudiana*

Origen: Brasil, Paraguay

Partes utilizadas: Las hojas

Propiedades: Hipoglucemiante, antihipertensiva, edulcorante natural, diurética, antibacteriana, antifúngica.

A quien conviene: En los últimos años la estevia se ha convertido en una de las grandes protagonistas de los mercados y ferias de productos ecológicos y dietética. El prodigio de su intensa dulzura, hasta 60 veces más dulce que el propio azúcar, la ha encumbrado al trono de endulzante natural por excelencia. Se le atribuyen numerosas virtudes, pero sin duda se revela como un sucedáneo al azúcar, libre de carbohidratos, muy recomendable para los diabéticos. Algunos estudios han demostrado que un principio

activo que contiene –el esteviósido- induce a las células beta del páncreas a producir por ellas mismas importantes cantidades de insulina, lo que contribuye a reducir los niveles de glucosa en sangre, causa de la diabetes mellitus del tipo II, pero se recomienda también para la diabetes tipo I o insulino dependiente.

Cómo se toma: Las hojas frescas o secas en infusión, en polvos, y en pastillas como edulcorante.

Precauciones: Debido a su alto poder endulzante, bastan dosis muy pequeñas, mientras que dosis altas tienden a mostrarse amargas al gusto. Si se toman medicamentos para bajar la tasa de glucosa o antihipertensivos, se debe consultar con el médico.

Otras plantas útiles para la diabetes: Centaura áspera, mormódica, galega, bardana, zaragatona, arándano, quasía amara, harpagofito, ispágula.

Fórmula magistral para diabéticos

En Manantial de Salud nos proponen esta fórmula, muy completa y ajustada.

Ingredientes: Copalchi, vainas de judía, centaura áspera, galega y hojas de estevia. Una cucharada sopera rasa de la mezcla a partes iguales por vaso de agua.

Preparación: Se calienta el agua, se echan las hierbas, dejándolas en reposo 10 minutos y se filtra.

Dosis: Se pueden tomar una o dos tazas diarias, en función de los niveles de glucemia. No añadir azúcar ni miel.

Qué puede comer un diabético

En esto parecen estar de acuerdo todos los expertos. Para combatir la diabetes del tipo II, más que atiborrarse de pastillas, es preciso tomar medidas relacionadas con el estilo de vida, empezando por la alimentación. Y es que la mejor forma de prevenir la diabetes es adoptando una dieta con un índice glucémico bajo, es decir, que incluya alimentos que no se transformen demasiado rápido en glucosa, y que no originen demandas exageradas de insulina. Éstos serán ricos en fibra, bajos en azúcares y grasas y las que incluyan debieran ser en un 70% de origen vegetal. Algunos de estos alimentos son los que siguen: Verduras como las espinacas, berros, zanahorias y coles lombardas –sobre todo cocinadas al vapor-. La levadura de cerveza, el pan integral y el de espelta, cebolla y ajo –mejor crudos-, los frutos secos, algunas semillas como las de sésamo, los copos de avena, las legumbres como las judías, el requesón sin azúcar ni miel. Hay que elegir frutas con un porcentaje relativamente bajo en glucosa como peras, fresas, cerezas y manzanas. Y se aconseja comer despacio, masticando bien los alimentos y nunca llegar a empacharse.

Texto: Jordi Cebrián

Asesora: Josep Maria Teixé

Manantial de Salud

Publicado en Cuerpamente, agosto de 2013

