

HEPATITIS

El aumento de tóxicos en el medio ambiente y en nuestra alimentación es, junto con otros factores, un aspecto importante del buen funcionamiento del hígado para la salud. Entre las funciones más importantes del hígado se encuentran:

1* Control de los depósitos de energía:

- Acumulación y control de vitaminas A, B12, K y hierro.
- Metabolismo de hidratos de carbono: síntesis, depósito y control del glucógeno (reserva de glucosa), lípidos y proteínas, las cuales almacena, controla y distribuye según necesidades.

2*- Elaboración hormonal y control de corticoides, estrógenos, eliminando el exceso.

3* Función antitóxica. Evita los efectos perniciosos del alcohol, herbicidas, pesticidas. Elimina las sustancias de desecho de los glóbulos rojos muertos, y aprovecha y recicla el hierro. Transforma el amoníaco en urea y las purinas en ácido úrico, para ser eliminado. Elimina tóxicos hormonales: tiroxina, cortisol, aldosterona, anticonceptivos, antibióticos, histamina, serotonina, etc.

4* Produce y controla sustancias indispensables para la coagulación de la sangre.

5* Controla y ayuda a la digestión, segregando más de 1 litro de bilis al día, necesaria para la digestión de las grasas.

6* Interviene y controla el sistema inmunológico.

7* Filtra casi un litro de sangre por minuto, eliminando de ella bacterias, endotoxinas, complejos antígeno-anticuerpo.

8* Su importancia no es sólo física, sino también psicológica. Ha sido reconocida desde la Antigüedad. Así, se relacionó su mal funcionamiento con la melancolía (bilis negra).

La importancia que el hígado tiene para nuestra salud hace que nos cuestionemos qué cuidados generales pueden afectar a su comportamiento. Uno de los más importantes y más reconocido es la dieta.

Es fundamental no sobrecargar la dieta. Recordemos que el hígado graso se les provoca a los patos con una sobrecarga alimenticia para producir luego el foie-gras, es decir, el hígado enfermo del pato, que se vende como especialidad gastronómica.

La dieta vegetariana es la dieta a recomendar por excelencia, por ser rica en productos antioxidantes como vitaminas C, E, zinc, selenio, colina y metionina, que ayudan a proteger la célula hepática, sobre todo si además está libre de pesticidas, plaguicidas y herbicidas, es decir, son productos de agricultura biológica.

En estos días se ha hablado mucho de las hepatitis C provocando en la prensa sensaciones de impotencia entre los enfermos que han sido diagnosticados de la misma a veces en una analítica de rutina, poniendo el miedo en su cuerpo y dando falsas esperanzas con unos porcentajes a veces mal interpretados, señalando que no existen vacunas, que el único tratamiento es el interferón, que tiene una eficacia de curación del 50%, lo cual también pasa espontáneamente y amenazando que el último tratamiento puede ser el trasplante. A veces uno se pregunta si la industria farmacéutica quiere vender su interferón a toda costa, y las unidades de trasplante de hígado que cuestan carísimas quieren rentabilizarse de alguna manera. Ante toda esta información yo quisiera transmitir un mensaje a todos aquellos enfermos que han dado serología positiva al virus de la hepatitis C. Deben confiar más en sus sensaciones que en como se sienten que en las analíticas y en segundo lugar los cuidados y el modo de vida son importantes para cuidar el hígado que tenga o no hepatitis.

A continuación comentamos qué ocurre cuando el hígado se inflama y los cuidados que debemos observar. La hepatitis es una inflamación aguda con necrosis o destrucción de las células hepáticas. Hay que señalar que son numerosas las causas que la producen, entre ellas, algunos tóxicos como el fósforo, fármacos como los

anticonceptivos, alteraciones metabólicas, enfermedades como la insuficiencia cardiaca, alteraciones generales como el lupus eritematoso, el alcohol, probablemente la primera causa de hepatitis, y las infecciones por virus o bacterias.

Sobre las infecciones virales se ha hablado mucho pensando que podíamos prevenirlas con las vacunas, pero es importante saber que la prevención más importante en relación a la hepatitis se centra en el conocimiento de sus causas y en adquirir unos hábitos más saludables.

Entre las hepatitis víricas conocidas, las del tipo A y E se transmiten por vía oral, fecal y a través de la saliva y el agua. Son las hepatitis más frecuentes y mucha gente las pasa sin síntomas clínicos, es decir, que no se entera; aún así, en el caso de que dé síntomas, es una enfermedad benigna, siempre que no se maltrate el hígado con otros tóxicos.

La hepatitis B se transmite por vía parenteral, pinchazos o jeringuillas y también por vía sexual. Sobre ella se ha hecho la mayor publicidad preventiva, basada en las vacunas y el cuidado con las jeringuillas. Dos cuestiones a este respecto: el 90% de los casos de este tipo de hepatitis se curan sin ningún problema. El 10% cronifican, y de este 10%, alguna crea problemas pero un 90% suelen ser portadores sanos.

La vacuna se ha vendido como si previniese de todas las hepatitis, cuando en los enfermos que más la necesitan (renales y hemofílicos) no está clara su protección. La mejor protección consiste en evitar pinchazos y contacto con la sangre de otros enfermos de hepatitis B y cuidar de modo general el hígado.

La hepatitis C también se transmite vía sexual o parenteral. No tiene vacuna preventiva, y el tratamiento con interferón es eficaz sólo en algunos serotipos de esta enfermedad. Con los cuidados generales que vamos a explicar a continuación se puede evitar el que se haga crónica. Hay que señalar que muchas personas que tienen anticuerpos ni siquiera han pasado la enfermedad, son portadores del anticuerpo contra el virus, pero éste no les ha producido ningún problema en el hígado. Se dice que 25 -30 % de los que entran en contacto con el virus se curan totalmente, entre el 60- 70 % Pueden cronificar de estos que cronifican un 10% tendrán las transaminasas bajas y una buena evolución el otro 90% de los crónicos tendrán transaminasas altas sino se cuida. De los que tienen las transaminasas elevadas un 20 % puede producir cirrosis, y entre estos alguno de ellos carcinoma hepatocelular. Estas cifras a menudo se interpretan mal

¿Qué nos puede hacer sospechar que estamos ante una hepatitis? La piel y las conjuntivas amarillas, la orina oscura como el café y las heces sin color, blancas; cansancio, falta de apetito, fiebre, hígado agrandado. En los análisis aparecen aumentadas las transaminasas, que son enzimas de las células hepáticas que aumentan en sangre al romperse las células. Buscaremos antecedentes de ingesta de algún tóxico o algún fármaco y lo anotaremos como posible causa, así como el alcohol, pinchazos con agujas, etc..

Una vez que estamos ante el enfermo aconsejaremos un tratamiento desde el punto de vista de la medicina naturista, para todas las hepatitis en general. La primera cuestión será transmitirle al enfermo que su cuerpo, en buenas condiciones y sin impedimentos ocasionados por tóxicos agresivos, va a ser capaz por sí mismo de resolver la enfermedad. Es un hecho innegable en Medicina que la mayoría de las hepatitis tienen una evolución espontánea hacia la curación. Es importante que el médico tenga en cuenta este principio y que en todo momento su tratamiento favorezca esta curación espontánea, sin estorbarla con medicamentos que pueden ser tóxicos.

TRATAMIENTO NATURISTA DE LAS HEPATITIS.

Vamos a considerar sobre todo la capacidad curativa del propio organismo y vamos a dejar que actúe con sus mecanismos de producción de fiebre (calor), astenia (descanso), anorexia (ayuno y zumos), producción de interferón (no le vamos a inyectar interferones extraños, sino que vamos a dejar que actúen los propios). Es importante respetar los procesos febriles pues aumentan la producción de interferón

Además de respetar el proceso febril y la clínica, aliviando en lo posible al enfermo, vamos a considerar:

* **LA DIETA.** A pesar de la experiencia clínica, se dice que no hay consideraciones definitivas, pero está claro que la dieta rica en grasas saturadas y alcohol puede ocasionar hígado graso, cirrosis, etc., mientras que la

dieta rica en fibra, con carbohidratos complejos, zumos frescos, sin grasa animal, favorece la eliminación de ácidos biliares, sustancias tóxicas y mejora la célula hepática (NUTRITION 1984).

Se ha valorado que la vitamina C mejora la clínica de la hepatitis y actúa como preventivo (CATHCAR 1981), (MURATA 1975). Tomar zumos de fruta y zanahoria o verduras ricas en carotenos. Tomar Agar-Agar.

* **FITOTERAPIA.** Varias plantas van a actuar sobre el hígado inflamado produciendo acción benéfica, ya sea por su acción protectora hepática como por sus efectos antivirales.

- **Uncaria Gambie.** Uno de sus flavonoides, la catequina, mejora los síntomas clínicos, disminuye las transaminasas, estimula el sistema inmune y estabiliza las membranas celulares (ABONYI 1984). 1 gr/día de extracto seco.

- **Diente de león** (*Taraxacum officinalis*). Favorece el flujo biliar, es rico en carotenos y protector hepático.

- **Cardo mariano** (*Silybum marianum*). La silimarina protege la célula hepática de la infección, reduce la inflamación y produce aumento de células hepáticas nuevas (WAGNER 1981). Ha dado buenos resultados en cirrosis, hepatitis crónica, infiltración grasa, alteraciones de la vesícula biliar (CAVALIERI 1974).

- **Alcachofa** (*Cynara scolymus*). Su uso a nivel popular es el más extendido. Uno de sus principios activos, la cinarina, actúa como protector y regenerante (SUZUKI 1986). Hojas secas, 4 gr.

- **Regaliz** (*Glycyrrhiza glabra*). Tiene actividad antivírica e inductiva de producción de interferón (ABE 1982), (POMPEI 1980). 1 ó 2 gr./día.

- **Desmodium Ascendens.** Planta africana de introducción reciente en hepatitis y hepatopatías. Se toman entre 66 y 1200 mgr de polvo de la planta al día (ALLUE CREUS 1998)

* **HOMEOPATIA.** Se han utilizado tradicionalmente dos remedios. Ambos han sido experimentados clínicamente y en animales:

- Phosphorus CH 15
- Arsenicum Album CH 5.

* **HIDROTERAPIA.** Practicaremos una frotación general de todo el cuerpo y una compresa de vientre de una a dos horas de duración. Si el paciente reacciona bien, aplicar una compresa de arcilla en la zona hepática.

* **HELIOTERAPIA.** La habitación donde repose el enfermo debe estar bien aireada y soleada. Aprovechar para tomar el sol, haciendo una cura progresiva: cada día aumentar la parte expuesta hasta tomar el sol en todo el cuerpo, empezando por los pies.

* **EL REPOSO GENERAL** lo marcará el enfermo descansando si se siente cansado e introduciendo el movimiento, los ejercicios gimnásticos y el yoga según se vaya encontrando mejor. Si tiene oportunidad, dar paseos al aire libre y con ambiente oxigenado, sin llegar a cansarse.

* **EL EJERCICIO** fuerte no se realizará hasta dos semanas después de la normalización de las enzimas hepáticas (ORTEGA 1992).

* **CRENOTERAPIA.** Aunque no se recomiendan las aguas medicinales para las hepatitis, en estudios experimentales se ha comprobado el efecto protector hepático de algunas aguas sulfuradas, sulfatadas y bicarbonatadas, y también la mejoría y recuperación de enfermos que han pasado la hepatitis (ARMIJO 1994).

* **Suprimir el alcohol** totalmente, de por vida.

* **Suprimir los anticonceptivos:** algunos médicos no los suprimen y se están produciendo hepatitis complicadas.

*** Suprimir los antiinflamatorios:**

VACUNAS

HEPATITIS B. La primera fue obtenida por Krugman en 1971 a partir de sueros diluidos de portadores crónicos asintomáticos. Se decía de ella que modificaba el curso clínico de la enfermedad hacia la benignidad en un 70% de los casos. Hoy sabemos que la hepatitis B sin vacuna es benigna en un 90% de los casos. Esta vacuna tuvo poca aceptación porque podía provocar hepatitis B o SIDA.

En la actualidad se utilizan vacunas de ingeniería genética.

Indicaciones: grupos de riesgo: de contacto con sangre o relaciones sexuales con portadores (en hemofílicos y diálisis renal no se ha comprobado la eficacia de la vacuna).

Hoy se recomienda a todo el mundo, incluidos los recién nacidos.

Eficacia: el 90% de los vacunados están protegidos. Este mismo porcentaje se obtiene cuando se pasa la hepatitis B asintomática o benigna.

Reacciones secundarias: sólo se miden locales (un 5%) y generales (un 20%) en los 5 primeros días. Si nos extendemos a más días, hay más reacciones. En principio se pensó en efectos no graves. Hoy se sabe de casos graves de mielitis o alteraciones nerviosas o incluso hepatitis. El sistema de farmacovigilancia español ha publicado varios informes.

Su eficacia comienza a ser cuestionada:

- Posible producción de enfermedades autoinmunes.
- El virus de la hepatitis B muta y se convierte rápida y frecuentemente resistente a los anticuerpos producidos por la vacuna y cambia su virulencia, produciendo hepatitis más complicadas y cirrosis.

HEPATITIS A

Se ha preparado una vacuna a pesar de ser una hepatitis con evolución benigna.

La primera vacuna se sacó a partir de pulpa de hígado de titi infectado. Hoy se hace en cultivos celulares de células de diploides humanos y se inactiva con formol. Los fabricantes dicen que no está contraindicada en aquellos casos que han padecido la enfermedad, pero es dudoso; ponérsela a quienes la han padecido puede provocar reacciones y se debería comprobar.

Se empezó por recomendarla a los ejércitos y en este momento aparecen recomendaciones de ponerla junto con la B. Esto se está haciendo en Cataluña, por ejemplo

Son cuestionables sus efectos secundarios poco estudiados.

Hay que pensar que esta hepatitis la pasa mucha gente sin ningún tipo de enfermedad con una evolución totalmente asintomática e incluso para los que tienen síntomas es una enfermedad benigna.

HEPATITIS C,D Y E no hay vacuna.

No hay vacuna que proteja al 100% y que no tenga efectos secundarios. Si se elige vacunar se debe valorar la protección y los efectos. Si alguien no informa adecuadamente, está realizando publicidad engañosa.

-BIBLIOGRAFIA:

-ALLUE CREUS.Desmodium Abscondens .REv Natura Medicatrix.nº49.año 1998.

-CAVALIERI.A Controlled clinical trial of legalon in 40 patients.GAZZ MED.ITAL.,133.1974.PP628-635.

-HEPATITIS C. O.M.S.Releve Epidemiologique.Hebdomadaire.7 de Marzo 1997 pag.65-69.

-MICHAEL MURRAY Y JOSEPH PIZZORNO.Enciclopedia de medicina natural.Ed Tutor.Madrid 1997.

