

## QUISTES

Un quiste es una estructura en forma de saco **con membrana propia y lleno en su interior de líquido**. El tamaño puede variar desde milímetros (quistes simples), hasta otros mucho más grandes o complejos, los cuales tienen una sintomatología mayor. Existen diferentes tipos de quistes:

Los **quistes de retención** se producen tras el cierre accidental de un conducto natural que induce la distensión de la estructura con la que está conectado, por ejemplo una glándula sebácea. La efusión de sangre, o sangrado, en el interior de una cavidad corporal puede dar lugar a un **quiste exudativo**. Los **quistes dermoides** son consecuencia de ciertas alteraciones del desarrollo durante el periodo embrionario. Un **quiste adventicial** se produce como reacción orgánica a un cuerpo extraño o parásito introducido en algún tejido. Partículas inorgánicas, como los metales o fragmentos de vidrio, pueden enquistarse cuando se encuentran en el interior de un músculo. Otro tipo de quiste adventicial es el producido por el estadio larvario de algunas formas de gusanos parasitarios como las tenias.

### Síntomas

Los quistes simples o muy pequeños por lo general no presentan ningún síntoma, pero los mayores pueden manifestar los siguientes efectos:

- Dolor abdominal en la parte superior derecha.
- Saciedad precoz o inapetencia.
- Náuseas.
- Irritabilidad.
- Cansancio físico excesivo.

### Causas

- Hay quistes que son provocados por un **parásito** como del género *Echinococcus granulosos* (parásitos eliminados por las heces de los perros), la cual es una de las causas principales de quistes en humanos, el cual se contagia tocando el pelo de un perro contaminado o por agua o vegetales contaminados.
- **Causas congénitas:** quistes provocados por una malformación congénita.
- **Disminución del sistema inmune** aunada a algún parásito.

### Hábitos higiénico-alimentarios

Los quistes simples deben tratarse para evitar que se agranden y compliquen, causando otros trastornos más severos como hemorragias intraquísticas.

Para iniciar o apoyar el tratamiento, una **dieta depurativa es básica** y debe considerarse como base primordial en el tratamiento de esta afección.

### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Los alimentos más depurativos y desintoxicantes que se deberían incluir en la dieta son:

### 1. Las frutas

Las frutas poseen un alto contenido en líquidos, ayudando a equilibrar y depurar el cuerpo de las toxinas. También son muy fáciles de digerir y contienen una cantidad elevada de **antioxidantes**, nutrientes esenciales, sales minerales, fibra y **muchas vitaminas** importantes como la vitamina C, que transforma las toxinas en un material digerible. Los cítricos en general ayudan a nuestro cuerpo anulando el efecto negativo de las toxinas, poniendo en marcha y estimulando el aparato digestivo con los procesos enzimáticos y colaboran con el hígado en sus procesos de limpieza. Para aumentar la desintoxicación, comenzar cada mañana con un zumo de limón natural añadido a un vaso de agua.

### 2. Los alimentos verdes, la clorofila

Las verduras de hoja verde y cereales integrales como cebada, hierba de trigo, col rizada, espinacas, espirulina, alfalfa, acelga, rúcula y otras variedades orgánicas de hoja verde como son las algas **ayudan a depurar gracias al efecto beneficioso de la clorofila** en nuestro tracto digestivo.

La clorofila es un poderoso depurativo y desintoxicante, excelente para desintoxicar el hígado, páncreas, colon y riñones. Libera a nuestro organismo de las dañinas toxinas producidas por la contaminación del medio ambiente, como los metales pesados, herbicidas, productos de limpieza y de plaguicidas.

### 4. El ajo

El ajo estimula al hígado en la **producción de enzimas desintoxicantes** que ayudan a filtrar los residuos tóxicos en el sistema digestivo.

Se utiliza para eliminar sustancias nocivas, estimulante, diurético y expectorante. Además, sus enzimas favorecen una síntesis de ácidos grasos beneficiosos, ayudando a disminuir el colesterol malo o LDL.

### 5. Los brotes de brócoli

El brócoli y sus brotes son plantas con una de las **concentraciones más altas en antioxidantes**; pueden ayudar a estimular las enzimas de desintoxicación en el tracto digestivo.

### 6. Consumir vegetales crudos

El consumo de vegetales crudos ricos en azufre y glutatión tales como cebollas, zanahorias, alcachofas, espárragos, brócoli, col, col rizada, coles de Bruselas, coliflor, ajo, remolacha y plantas como cúrcuma y orégano, ayudan al hígado en su eficaz tarea antitoxinas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## 7. Los aceites ricos en omega-3

Aceites de cáñamo, lino, semillas, aguacate o aceite de oliva favorecen el equilibrio del organismo, constituyen los ácidos grasos beneficiosos para el sistema cardiovascular, permitiendo que las toxinas sean absorbidas y eliminadas.

**Asimismo, la dieta** debe estar acompañada de una nueva rutina de ejercicios la cual permitirá que los órganos se tonifiquen y que los nutrientes y el oxígeno circulen apropiadamente.

### Tratamiento

El tratamiento habitual es el drenaje (vaciado), ya sea por vía endoscópica o por punción a través del estómago o del duodeno. Si el drenaje por estos medios falla o no está disponible, se emplea el drenaje percutáneo o incluso quirúrgico.

Complementos alimenticios que pueden ayudar al tratamiento:

### Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova)

Incluye antioxidantes tales como el té verde que favorece la eliminación de los radicales libres productores de quistes, tumores y otros. Altamente antioxidante, el té verde no sólo depura las toxinas por sus excelentes propiedades digestivas y estimulantes, sino que también contiene un tipo especial de antioxidantes llamados **catequinas**, que aumentan la función hepática.

### Herbadetox BIO (Phytoceutic)

Incluye plantas depurativas como:

**Ortiga:** Esta planta es uno de los principales depurativos (purifica el organismo, elimina las toxinas) utilizados desde la antigüedad. Puede usarse en combinación con bardana, diente de león y milenrama.

**Diente de León:** El diente de león ayuda a desintoxicar el hígado, lo estimula y tonifica para mejorar su funcionamiento y aumentar la producción de bilis. También estimula las contracciones de la vesícula, a fin de que secrete la bilis necesaria para digerir las grasas y evitar su estancamiento en la vesícula, previniendo así la formación de cálculos biliares. Su acción diurética no sólo aumenta la expulsión de orina, sino que elimina de la sangre las sustancias biliares y el exceso orgánico de urea.

**Alcachofera:** El extracto que se obtiene de sus hojas, ejerce una doble ayuda en este sentido; posee sustancias (flavonoides) que protegen el hígado de la acción nociva de los radicales libres y además ayudan a aumentar la producción y secreción de bilis. Estos ácidos o jugos, además de favorecer la digestión, son una de las vías de eliminación de residuos del organismo. Gracias a estas acciones, la

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.



alcachofera es una ayuda, ya que al conservar sano uno de nuestros órganos depuradores, favorece el mantenimiento en buen estado del resto del organismo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.