GUARANÁ

Nombre científico: Paullinia cupana H.B.K.

Generalidades: Se trata de una liana semiarbustiva de flores pequeñas y fruto en forma de pera del tamaño de una avellana, con tres ángulos y tres celdas capsulares, cada una de ellas conteniendo una semilla. Crece en las zonas tropicales de América, especialmente en la cuenca alta del Amazonas (Brasil y Venezuela principalmente) y algunas zonas de Paraguay y Uruguay.

La parte utilizada son las semillas que son lavadas y tostadas para preparar la pasta de guaraná.

Composición química: la almendra de la semilla es muy rica en bases púricas, almidón y otros azúcares, mientras que el tegumento es rico en fibras y pentosanos.

Contiene entre un 3 a 5 % de cafeína y trazas de teobromina y teofilina. Además entre otros guaranina, saponinas, mucílagos, resina, aceite esencial, catequinas, calcio, fósforo, magnesio, hierro.

Acciones farmacológicas:

- Estimulante de Sistema Nervioso Central

El grupo de xantinas presentes en el Guaraná (cafeína, teofilina y teobromina) se encuentran presentes también en otras plantas consideradas estimulantes como el café, té, kola y yerba mate. De las tres xantinas mencionadas la cafeína es la que posee la acción estimulante más potente.

A nivel cortical produce un estímulo de las funciones síquicas basado principalmente en un mayor estado de alerta, mejor asociación de ideas y de actividades intelectuales, mayor concentración y mayor resistencia al cansancio conjuntamente con una sensación de bienestar.

A nivel bulbar, la cafeína estimula los centros allí ubicados, en especial el centro respiratorio. Sobre los bronquios y bronquiolos, las xantinas producen un efecto relajante de la musculatura lisa. A nivel cardiovascular son también estimulantes. A nivel de circulación central, la cafeína reduce el caudal sanguíneo que llega al cerebro, siendo útil en casos de cefaleas.

Contraindicaciones: hipertiroidismo, ansiedad, taquiarritmias, hipertensión arterial, colon irritable.

CATUABA

Nombre científico: *Erythroxylum catuaba*

Generalidades: Se trata de un árbol de unos 2 a 4 metros de altura, de madera dura, compacta y la corteza tiene una tonalidad roja-marronosa, de donde proviene el nombre. Posee un fruto, drupa, de forma oval, no comestible y de un color amarillo-oscuro.
Las hojas contienen diversos alcaloides.
La Catuaba crece a la parte septentrional de Brasil, en el bosque tropical de la Amazonas, de Para, de Pernambuco, de Bahía, de Maranhao, y de Alagaos.
La parte utilizada de esta planta es la corteza.

Composición química: Los componentes químicos de la Catuaba incluyen 3 alcaloides, catuabina A, B, C, D y yohimbina; taninos, aceites aromáticos, resinas grasas, fitosteroles, ciclolignanos, sesquiterpenos, flavonoides.
La Catuaba no contiene ninguno de los principios activos de los alcaloides de la cocaína.

Acciones farmacológicas:

- Estimulante del Sistema Nervioso Central
- Aumenta el deseo sexual

Sus usos incluyen debilidad nerviosa, la mala memoria o el olvido, astenia, agotamiento físico y mental. Es un tónico general.

Contra problemas sexuales, actúa como afrodisíaco, ya que contiene Nervina que calma los nervios y ayuda en la lucha contra ansiedad.

Las últimas investigaciones han confirmado la acción de la Catuaba como un eficaz analgésico, antibacteriano, antiviral, vasodilatador y vasorrelajante.

Contraindicaciones: Es recomendable no utilizarla durante el embarazo, lactancia, niños menores de 6 años. También se desaconseja en casos de ansiedad, nerviosismo y insomnio.

Dosis recomendada: 2 cápsulas diarias media hora antes de las comidas. Cada cápsula 100 mg de Guaraná y 100 mg de Catuaba.