

Xiao Yao Wan: beneficios para la salud, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es el Xiao Yao Wan?



El Xiao yao wan una mezcla de hierbas utilizada durante siglos en la medicina tradicional china (MTC) para mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y facilitar la digestión. También conocida como **xiao yao san** , **Free and Easy Wanderer** y **Relaxed Wanderer** , la mezcla es un suplemento dietético popular.

Las mezclas de Xiao yao wan pueden variar de una marca a otra, aunque la fórmula comúnmente estudiada contiene lo siguiente:

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

- Bupleurum (chai hu)
- Dong quai (dang gui)
- Raíz de peonía blanca (bai shao)
- Atractilodes blancos (bai zhu)
- Poria (fu ling)
- Menta (bo he)
- Raíz de jengibre (sheng jiang)
- Raíz de regaliz (zhi gan cao)

Otra variación llamada **jia wei xiao yao san** contiene las ocho hierbas con la adición de corteza de peonía y fruta de gardenia.

Beneficios para la salud

Aunque el xiao yao wan tiene una larga historia de uso en la medicina oriental, hay investigaciones limitadas que demuestran su eficacia.

En TCM, se cree que el xiao yao wan funciona eliminando el estancamiento del hígado para mejorar el qi (flujo de energía). Se dice que el qi hepático estancado afecta la sangre y puede contribuir a cambios de humor, dolor, irritabilidad, estreñimiento, dolor abdominal, síndrome premenstrual (PMS) y períodos menstruales irregulares.

Depresión

En la MTC, el xiao yao wan [se usa para la depresión](#) y otros trastornos del estado de ánimo, pero hay investigaciones limitadas en humanos para respaldar esto. Un estudio en animales publicado en *Phytotherapy Research* sugiere que el xiao yao wan puede ayudar a aliviar la depresión al mejorar el metabolismo de los aminoácidos y alterar la microflora intestinal.

Una revisión publicada en *Medicina Complementaria y Alternativa Basada en la Evidencia* incluyó 26 ensayos de control aleatorio con 1,837 personas con depresión. Los estudios compararon xiao yao wan con un placebo, diferentes antidepresivos o como un complemento de los antidepresivos.

El estudio concluyó que cuando se toman junto con xiao yao wan, los antidepresivos parecen ser más efectivos que cuando se toman solos. Sin embargo, no hubo una mejora notable en la depresión con xiao yao wan solo.

Según los autores del estudio, la investigación actual está mal diseñada y se necesitan ensayos más rigurosos antes de poder recomendar xiao yao wan para tratar la depresión.

TEPT

Un puñado de estudios ha analizado el efecto de la mezcla de xiao yao wan Free and Easy Wanderer en el trastorno de estrés postraumático ([TEPT](#)), pero hasta ahora, la investigación es limitada.

En 2009, los investigadores descubrieron que la mezcla disminuía los comportamientos de ansiedad en ratas inducidas por el estrés.

Un estudio posterior relacionó estos efectos anti-TEPT con la alopregnanolona neurosteroides, una hormona natural derivada de la progesterona que previamente se identificó como un jugador clave en el desarrollo del TEPT. Una vez más, utilizando ratas inducidas por el estrés, los investigadores encontraron que Free and Easy Wanderer no solo redujo los comportamientos de ansiedad, sino que también aumentó los niveles cerebrales de alopregnanolona.

Los compuestos antiinflamatorios de Xiao yao wan, como la paoniflorina y la isoliquiritina, pueden ser la clave de su impacto beneficioso en el TEPT, según un estudio de 2017. Los investigadores encontraron que estos compuestos, que previamente se ha demostrado que alivian la depresión, afectan las vías neurobiológicas asociadas con los síntomas del TEPT.

Además, un estudio de 2017 encontró que la mezcla contrarresta el estrés oxidativo utilizando vías similares al antidepresivo fluoxetina, un tratamiento común para el TEPT.

Si bien es demasiado pronto para decir con certeza que el xiao yao wan puede usarse para tratar el TEPT, la investigación actual sugiere que es prometedor.

Estrés

La investigación que investiga el efecto de xiao yao wan sobre el [estrés](#) se limita a los estudios con roedores. La hormona del estrés cortisol impacta las neuronas en el hipocampo responsables de la concentración, la memoria y el estado de ánimo. Un estudio en ratas encontró que el xiao yao wan parece proteger contra estos efectos negativos del estrés.

Aunque la mezcla de hierbas a veces se promociona como un calmante para el estrés, se necesita más evidencia para respaldar esta afirmación.

Indigestión

El xiao yao wan se usa tradicionalmente para calmar un estómago agrio. La investigación actual sugiere que la mezcla de hierbas ayuda a aliviar la dispepsia funcional, también conocida como [indigestión crónica](#).

Según una revisión de 14 estudios publicados en el *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, el xiao yao wan puede ayudar a aliviar las molestias estomacales, las náuseas, la hinchazón y los eructos asociados con la indigestión.

Los investigadores señalaron que la preparación a base de hierbas parece funcionar tan bien como los medicamentos procinéticos, medicamentos que aumentan la motilidad intestinal, como Motilium (domperidona) y Reglan (metoclopramida).

Una revisión de 2018 de los remedios de hierbas medicinales chinas para la indigestión también confirmó estos resultados y sugirió que el xiao yao wan era más efectivo que los medicamentos procinéticos.

Posibles efectos secundarios

El xiao yao wan generalmente se considera seguro y no tóxico. Los efectos secundarios reportados de hierbas individuales en la mezcla incluyen:

- Calambres (raíz de regaliz)
- Mareos (raíz de regaliz)
- Edema (raíz de regaliz)
- Dolor de cabeza (raíz de regaliz)
- Presión arterial alta (raíz de regaliz)
- Bajo nivel de azúcar en sangre (poria)
- Lactancia en mujeres no lactantes (raíz de regaliz)
- Entumecimiento (raíz de regaliz)
- Molestias estomacales (dong quai)
- Debilidad (raíz de regaliz)

Contraindicaciones

Cada hierba en la mezcla se considera segura, aunque se aplican algunas contraindicaciones para ingredientes individuales en ciertas dosis. Si tiene alguna de las siguientes condiciones, hable con su médico antes de tomar xiao yao wan:

- **Embarazo:** Dong quai puede estimular las contracciones uterinas y no debe tomarse durante el embarazo, excepto bajo la guía de un médico o una partera capacitada en

medicina tradicional china.

- **Enfermedad cardiovascular:** dos ingredientes en el xiao yao wan no se recomiendan para personas con enfermedades cardiovasculares: la raíz de regaliz, que aumenta la presión arterial, y la poria, que tiene un efecto diurético.
- **Enfermedad renal:** Del mismo modo, la raíz de regaliz y la poria no se recomiendan para personas con enfermedad renal.
- **Diabetes:** La poria no debe tomarse al mismo tiempo que los medicamentos para bajar el nivel de azúcar en la sangre, como la insulina, ya que puede causar niveles bajos de azúcar en la sangre.

Además, la raíz de regaliz no se recomienda en personas mayores de 65 años. El uso prolongado de la hierba puede causar presión arterial alta y niveles más bajos de potasio, lo que puede conducir a problemas cardíacos y musculares.

Selección, preparación y almacenamiento

Vendida como Free and Easy Wanderer, Relaxed Wanderer, xiao yao san y xiao yao wan, la mezcla de hierbas está disponible en cápsulas, tinturas y teteras (bolas del tamaño de un guisante de fórmulas herbales comprimidas utilizadas en la medicina china) y se puede encontrar en tiendas de alimentos naturales, tiendas especializadas en remedios herbales y en línea.

Las etiquetas de los ingredientes y las etiquetas de información del suplemento se pueden proporcionar en la botella que compra, sin embargo, muchas marcas enumeran solo una mezcla patentada o los ingredientes en chino.

Los suplementos dietéticos no están regulados en gran medida y el contenido de cualquier producto puede diferir de lo especificado en la etiqueta del producto. En algunos casos, el producto puede tener dosis diferentes de la cantidad especificada para cada hierba.

Al elegir un suplemento, es mejor buscar productos que hayan sido certificados por ConsumerLabs, la Convención de Farmacopea de EE. UU. O NSF International.

Una palabra de Verywell

Actualmente, no hay suficiente investigación para apoyar el uso de xiao yao wan como tratamiento para cualquier afección médica. Si está considerando tomar xiao yao wan, consulte a su proveedor de atención médica. Cada vez más médicos de atención primaria se están familiarizando con la medicina a base de hierbas, sin embargo, se recomienda consultar a un médico con licencia de medicina tradicional china.

Referencias:

1. Zhang Y, Han M, Liu Z, Wang J, He Q, Liu J. [Fórmula herbal china xiao yao san para el tratamiento de la depresión: una revisión sistemática de ensayos controlados aleatorios](#) . *Complemento basado en Evid Alternat Med* . 2012; 2012: 931636. doi: 10.1155 / 2012/931636
2. Gao XX, Cui J, Zheng XY, y col. [Una investigación de la acción antidepresiva de xiaoyaosan en ratas usando cromatografía líquida ultra-espectrometría de masas combinada con metabonomía](#) . *Phytother Res* . 2013; 27 (7): 1074–85. doi: 10.1002 / ptr.4805
3. Wang HN, Peng Y, Tan QR, et al. [Free and Easy Wanderer Plus \(FEWP\), una preparación polihierbal, mejora el comportamiento similar al TEPT y el deterioro cognitivo en ratas estresadas](#) . *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry* . 2009; 33 (8): 1458-1463. doi: 10.1016 / j.pnpbp.2009.07.031
4. Qiu ZK, Zhang GH, He JL, et al. [Free and Easy Wanderer Plus \(FEWP\) mejora los déficits de comportamiento en un modelo animal de trastorno de estrés postraumático al estimular la biosíntesis de alopregnanolona](#) . *Neurosci Lett* . 2015; 602: 162-166. doi: 10.1016 / j.neulet.2015.06.055
5. Hong C, Schüffler A, Kahl U, et al. [Identificación de NF- \$\kappa\$ B como determinante del trastorno de estrés postraumático y su inhibición por el remedio herbal chino Free and Easy Wanderer](#) . *Frente Pharmacol* . 2017; 8: 181. doi: 10.3389 / fphar.2017.00181
6. Hong C, Cao J, Wu CF, et al. [La fórmula herbal china Free and Easy Wanderer mejora el estrés oxidativo a través de la vía KEAP1-NRF2 / HO-1](#) . *Sci Rep* . 2017; 7 (1): 11551. doi: 10.1038 / s41598-017-10443-6
7. Cao G, Gong S, Zhang F, Fu W. [Xiao yao san contra la lesión por estrés inducida por corticosterona a través de la actividad transcripcional del elemento de reacción del receptor de glucocorticoides](#) . *Complemento basado en Evid Alternat Med* . 2016; 2016: 5850739. doi: 10.1155 / 2016/5850739
8. Qin F, Huang X, Ren P. [La medicina herbal china modificó xiaoyao san para la dispepsia funcional: metaanálisis de ensayos controlados aleatorios](#) . *J Gastroenterol Hepatol* . 2009; 24 (8): 1320-1325. doi: 10.1111 / j.1440-1746.2009.05934.x
9. Chu MHK, Wu IXY, Ho RST, et al. [Medicina herbal china para la dispepsia funcional: revisión sistemática de revisiones sistemáticas](#) . *Therap Adv Gastroenterol* . 2018; 11: 1756284818785573. doi: 10.1177 / 1756284818785573
10. Hierbas curativas chinas. [Hierbas de la A a la Z](#).
11. NIH: Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa. [Raíz de](#)

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

[regaliz](#) . Actualizado en septiembre de 2016.

12. Informes de los consumidores. [Cómo elegir sabiamente los suplementos](#) . 30 de octubre de 2019.
13. Chen HY, Huang BS, Lin YH, y col. [Identificación de la medicina herbal china para el síndrome premenstrual: implicaciones de una base de datos nacional](#) . *Complemento BMC Altern Med* . 2014; 14: 206. doi: 10.1186 / 1472-6882-14-206