



Fecha de publicación:
04/02/2026

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

El fascinante mundo de los adaptógenos

Alberto Muhammad Wulff

Soluciones ancestrales para enfermedades modernas

Soluciones ancestrales para enfermedades modernas

Nombres como el *reishi*, la *rhodiola* o la *ashwagandha* se escuchan cada vez con más frecuencia, pero no es algo nuevo ni una moda pasajera. Su poder proviene de una sabiduría antigua que ha acompañado al ser humano desde sus orígenes, cuando las plantas eran el principal recurso para sanar y mantener el equilibrio del organismo.

Los adaptógenos son sustancias naturales —hierbas, raíces u hongos— que ayudan al cuerpo a adaptarse y resistir el estrés físico, mental y emocional. Actúan regulando las hormonas, equilibrando el sistema nervioso y fortaleciendo la energía mitocondrial, lo que mejora la resistencia, la concentración, el estado de ánimo y la calidad del sueño.

El doctor Wulff explica en estas páginas cómo estas súper hierbas restauran el conocimiento biológico del cuerpo, fortalecen el sistema inmune y previenen enfermedades crónicas. Además, relata la curiosa historia de su descubrimiento, las propiedades de las principales especies, sus indicaciones terapéuticas y las dosis recomendadas para cada patología.

Alberto Muhammad Wulff

Alberto Muhammad, es médico internista especializado en medicina antienviejecimiento, integrativa y fitoterapia sistémica, con una sólida trayectoria en el estudio y aplicación de los adaptógenos. Ha ejercido como director médico en diversas instituciones y como conferenciante internacional en medicina natural y terapias complementarias. Su formación abarca Medicina General y Cirugía, junto con certificaciones en medicina antienviejecimiento y programas de actualización científica.

Es fundador de Doctor Heal, una plataforma de medicina integrativa *online*, y de Adaptoheal, una marca de adaptógenos con presencia en España, México y Estados Unidos. Además, dirige la Academia Heal, un espacio dedicado a la formación en salud y bienestar, y Spot Heal, un centro de medicina integrativa con sede en Caracas, Venezuela.