

# Salud de la mujer.



# #12

Psaging®

«Muchas  
maravillas hay  
en el universo;  
pero la obra  
maestra de  
la creación  
es el corazón  
materno»

Ernest Bersot (1816-1880)  
Filósofo francés

# Leyenda.

La mujer es desde siempre y en todas las culturas la garante de la continuidad, de la protección, fecundidad y abundancia.

Los recientes cambios culturales han conducido a la mujer hacia un cúmulo de paradojas; por un lado, tiene que abordar las responsabilidades profesionales, pero al mismo tiempo debe cumplir las expectativas del rol tradicional de ama de casa. Esta situación ha comportado que muchas mujeres den más importancia a sus obligaciones de madre, hija, hermana, estudiante, esposa y mujer de carrera que a sus necesidades físicas, psíquicas y emocionales.

Muchas mujeres consiguen llegar a este equilibrio que la sociedad impone a costa de desequilibrios orgánicos típicos de la mujer. Ya es hora de cuidar nuestro cuerpo físico, psíquico y emocional.

¿Cómo? Pues, antes que nada, escuchándonos, conocer qué necesidades y qué carencias tiene nuestro cuerpo, buscando en la antigua sabiduría de las medicinas tradicionales y culturas diversas una respuesta que nos ayude a convivir con los quehaceres de la vida moderna y abastecer las necesidades nutricionales y emocionales de la mujer de nuestros tiempos.

# Todo lo que descubrirás leyendo esta guía.

Ya seas joven, adulta o madura, si deseas disfrutar de un cuerpo en armonía, de un terreno más fértil, más saludable, sin problemas menstruales o bien tienes interés en quedarte embarazada, **en esta guía encontrarás las mejores recomendaciones en cuanto a complementación natural se refiere para hacer frente con éxito a las distintas etapas con que te encontrarás a lo largo de tu vida.**



# #01

## El delicado equilibrio hormonal de la mujer.

El sistema endocrino se encarga de regular las actividades que requieren más tiempo, como son el crecimiento, la respuesta al estrés, la maduración sexual, la capacidad reproductora y el envejecimiento.

A lo largo de la vida, la mujer pasa por diferentes etapas hormonales: la pubertad, el embarazo, la lactancia y la menopausia. Éstos son los principales estadios en que los niveles de estrógenos y progesterona suben y bajan para preparar el cuerpo de la mujer ya sea para un embarazo, para los ciclos menstruales o bien para dar paso al climaterio. Si no se toman las medidas adecuadas, este vaivén de hormonas puede alterar la salud de la mujer y también de las células nerviosas del cerebro.

Las hormonas son «mensajeras químicas» que se forman en las glándulas y en ciertos tejidos corporales y son transportadas posteriormente a través de la sangre hasta las distintas partes del cuerpo donde actuarán. **Estas transmisoras de información son muy sensibles al estrés, a la alimentación y a otros factores derivados de nuestro estilo de vida actual.**

El sistema endocrino se encarga de regular las actividades que requieren más tiempo, como son el crecimiento, la respuesta al estrés, la maduración sexual, la capacidad reproductora y el envejecimiento. El hipotálamo, que pertenece al cerebro, conecta el sistema nervioso con el endocrino a través de la hipófisis, que regula todas las glándulas del cuerpo: tiroides, paratiroides, suprarrenales, ovarios, testículos. De aquí que el estrés pueda determinar las respuestas corporales ligadas a los efectos hormonales.



En el caso de la mujer, **existen muchos factores que afectan de forma específica el equilibrio de estrógenos y progesterona, como pueden ser el estrés, la píldora anticonceptiva, la terapia hormonal sustitutiva de la menopausia y los xenostrógenos de los plaguicidas, plásticos y otras sustancias químicas.**

Por ello es importante que los ciclos naturales de la mujer se sucedan con total normalidad y que se tenga en cuenta que **en cada etapa de la vida la mujer necesita unos nutrientes esenciales básicos, acordes a los cambios fisiológicos propios de cada periodo para evitar estados carenciales que pongan de manifiesto una mayor vulnerabilidad al desarrollo de enfermedades y desequilibrios orgánicos** ●

## Etapa reproductiva o fértil: el caso del síndrome de tensión premenstrual.

<sup>1</sup> Hormona del estrés.

<sup>2</sup> J. W. Plesse: «Nutritional factors in the premenstrual syndrome», *Int. Clin. Nutr. Rev.* 1984, 4, p 58-81.

Durante la etapa reproductiva o fértil la mujer se va adaptando a los constantes e intensos cambios hormonales a los que se ve sometida. A veces, esta adaptación hormonal no se produce, lo que provoca la aparición de problemas que afectan a su calidad de vida, como es el caso del síndrome de tensión premenstrual, que puede aparecer en mujeres de entre 20 y 40 años y que no es más que una respuesta del organismo frente a la no adaptación de los niveles de hormonas femeninas (progesterona y estrógenos). **Uno de los principales causantes de este desequilibrio hormonal es el estrés sostenido.**

En las mujeres que sufren épocas de estrés, su organismo transforma la progesterona en cortisol<sup>1</sup>, con la consiguiente aparición de síntomas como ansiedad, cambios de humor, cefaleas, retención de líquidos, dolor en los pechos y alteraciones del ciclo menstrual. Este desequilibrio de la progesterona es el responsable de los síntomas típicos del síndrome de tensión premenstrual.<sup>2</sup>

Tanto la duración como el tipo de síntomas difieren de una mujer a otra, y aunque habitualmente desaparecen con el comienzo del periodo, hay mujeres que lo pasan realmente mal. **Afortunadamente podemos recurrir a una de las mejores medidas para mantener el delicado equilibrio hormonal de la mujer: la nutrición y la complementación natural** ●

## Cuando el deseo de tener un hijo se desvanece: problemas de infertilidad.

Concebir una vida es un acto natural que se produce a través de la unión de un hombre y una mujer o, en otras palabras, por la unión del espermatozoide y el óvulo.

El estilo de vida, el entorno, la alimentación inadecuada, malos hábitos adquiridos, actitudes negativas o el estrés son algunas de las posibles causas que dificultan la concepción.

Hoy en día existen muchas mujeres con problemas para concebir. Parece ser que el uso de píldoras anticonceptivas y la toxicidad de ciertos metales pesados como el cobre y sustancias químicas como los plaguicidas acumulados en los ovarios provocan un debilitamiento de los órganos reproductores femeninos<sup>3</sup>. Este debilitamiento se evidencia con la aparición cada vez más precoz de la pubertad en las niñas y la dificultad que tienen muchas mujeres de concebir una criatura. Todos estos síntomas se deben a un envejecimiento avanzado del organismo.

Las hormonas juegan una parte crucial en la reproducción porque la fecundidad de la mujer está muy relacionada con sus emociones y de cómo se siente consigo misma.

Las hormonas juegan una parte crucial en la reproducción porque la fecundidad de la mujer está muy relacionada con sus emociones y de cómo se siente consigo misma.

<sup>3</sup> Roy Dittman, O.M.D.: *Feminine Reproductive Hygiene, Part II*. EEUU. Laboratoires Quinton.

# El embarazo: la importancia de la complementación natural para la mujer y el feto.

<sup>4</sup> National Scientific Council on the Developing Child, Science Briefs: «The Effects of Toxic Stress During Pregnancy» (2006), y H. N. Richardson, E. P. Zorrilla, C. D. Mandyam, C. L. Rivier: «Exposure to repetitive versus varied stress during prenatal development generates two distinct arxiogenic and neuroendocrine profiles in adulthood». *Endocrinology*, 147:2506-2517. 2006.

**Para que una mujer pueda quedarse embarazada es importante equilibrar las hormonas, regular el ciclo menstrual, mejorar la ovulación y la calidad de los óvulos, reforzar el endometrio, reducir el estrés y estimular la producción de endorfinas.**

Por la parte que corresponde al hombre es de vital importancia mejorar la calidad del espermatozoides y mejorar el sistema inmunitario. Una de las mejores medidas para equilibrar las hormonas femeninas es la complementación natural, pero para que los nutrientes esenciales hagan su efecto es necesario que cualquier pareja que desee tener un bebé espere entre dos y tres meses para que el organismo se renueve por completo y la complementación haga su efecto. Un cuerpo sano y una mente equilibrada son básicos para que haya una buena calidad de espermatozoides y un equilibrio hormonal.

**El embarazo o concepción se verán, en la mayoría de los casos, favorecidos con la ayuda de un buen aporte de nutrientes esenciales.**

En muchos casos de infertilidad no existe una aparente causa fisiológica, pero, para la medicina natural, un cuerpo que no es capaz de concebir indica que hay algo que no funciona adecuadamente: **bien puede ser que se esté llevando un ritmo de vida que no sea acorde a la salud del organismo, bien puede ser que el cuerpo esté en contacto con ciertos productos químicos o se siga una alimentación carente en nutrientes esenciales.**

En definitiva, una baja calidad de vida. Pero lo que está claro es que el estrés sostenido es uno de los enemigos número uno que influyen decisivamente a la hora de quedarse embarazada<sup>4</sup> ●

El embarazo es una nueva etapa de la mujer, en la que la nutrición juega un papel fundamental para asegurar la salud de la nueva vida y de la futura madre.

Si la mujer en el momento de concebir se encuentra débil, con deficiencias nutricionales, con falta de minerales y cansada puede ser que note mucho más los cambios de los tres primeros meses, con los síntomas asociados de náuseas, falta de apetito, mareos, cansancio y muchas ganas de dormir.

Durante este periodo, la mujer sufre muchos cambios debidos a la acción directa de las hormonas.

La progesterona es la que estimula el engrosamiento de los tejidos que envuelven el útero con el fin de prepararlo para la implantación del óvulo que ha sido fecundado.

Posteriormente, esta hormona actuará para preparar el cuerpo de la mujer de cara a la producción de leche materna.

La hormona del embarazo (gonadotropina coriónica humana) sólo se produce durante el periodo de gestación y la segrega la placenta. La hormona lactógena también la segrega la placenta y tiene la misión de estimular las glándulas que producen la leche materna, y además garantiza el adecuado desarrollo del feto<sup>5</sup>.

**Se ha demostrado que una dieta restrictiva durante el embarazo causa una disminución del peso al nacer, y en la edad adulta, hipertensión e intolerancia a la glucosa.**

<sup>5</sup> J. Rey, J. L. Bresson y V. Abadie: «La nutrition, un modèle d'interaction entre les facteurs génétiques et les facteurs d'environnement» *Arch Pediatr*, 1994; 1: 5-10.



El estrógeno es la hormona decisiva a la hora de concebir, y una vez iniciado el embarazo la placenta también lo genera para poder garantizar un saludable desarrollo de la gestación.

El crecimiento y el desarrollo del feto están determinados por tres factores: el estado nutricional de la embarazada, la función placentaria y la capacidad del feto para utilizar los nutrientes ●

# La mujer a partir de los 40 años: la llegada de la menopausia.

## #05

A partir de esta edad, las mujeres tienen tendencia a perder hidratación y turgencia en sus tejidos internos. Muchas mujeres, con la aproximación de la menopausia tienen manifestaciones como sofocos, insomnio, sequedad vaginal, sequedad ocular, arrugas, picores, ansiedad y alteraciones emocionales.

La llegada de la menopausia, que tiene lugar entre los 40 y los 50 años, es cuando se produce el cese de la ovulación. El cuerpo femenino experimenta una serie de desarreglos orgánicos como consecuencia de la falta de estrógenos. Para algunas mujeres esta etapa se desarrolla con total normalidad, pero otras sufren síntomas físicos y emocionales importantes: sofocos, depresión, hinchazón... además de otros problemas asociados como hipercolesterolemia, hipertensión, osteoporosis, cáncer de mama...

Entre los 40 y los 50 años es cuando se produce el cese de la ovulación. El cuerpo femenino experimenta una serie de desarreglos orgánicos como consecuencia de la falta de estrógenos.

**La complementación natural es muy importante, no sólo para paliar los sofocos y otros síntomas asociados sino para prevenir posibles complicaciones más graves como la osteoporosis, entre otras ●**

# #06

## Las temidas cistitis: un típico problema de las mujeres.

Ante cistitis de repetición o complicadas es conveniente actuar desde distintos frentes: potenciar la salud intestinal y las defensas del organismo, asegurar un terreno alcalino y al mismo tiempo atacar la propia infección acudiendo al especialista.

Esta infección urinaria es muy común en las mujeres sexualmente activas. Se trata de una infección que provoca la inflamación de la vejiga y da lugar a síntomas característicos como dolor o escozor al orinar, micción frecuente, urgencia y sensación de no haber vaciado la vejiga completamente.

A veces puede ser más molesto y llegar a teñir la orina de sangre o aparecer unas décimas de fiebre. En el caso de que hubiera fiebre deberíamos sospechar que la infección ha ascendido hacia el riñón, lo que supone una complicación hacia una infección más grave. Los gérmenes que ocasionan las temidas cistitis se encuentran habitualmente en el tracto digestivo, son las enterobacterias y los más comunes, los que más abundan en los cultivos de orina de las mujeres, son la *Escherichia coli* el *Proteus mirabilis* o la *Klebsiella*.

Ante cistitis de repetición o complicadas es conveniente actuar desde distintos frentes: potenciar la salud intestinal y las defensas del organismo, asegurar un terreno alcalino y al mismo tiempo atacar la propia infección. De este modo conseguiremos evitar recidivas ●

# #07

## La complementación natural en el mantenimiento de la salud de la mujer.

Para conseguir el equilibrio hormonal deseado de la mujer no sólo es importante tener en cuenta una adecuada nutrición, sino que además interesa aportar una serie de nutrientes esenciales específicos para cada caso que ayuden a regular los distintos ciclos de la mujer, ayuden a crear los medios óptimos para conseguir un organismo fértil capaz de concebir y que potencien el terreno femenino para evitar posibles infecciones y debilidades orgánicas ●





# Equilibrio hormonal.

## Nutrientes esenciales que ayudan a regular los distintos ciclos de la mujer.

Si tienes reglas dolorosas, sufres de dismenorreas o reglas irregulares y quieres mantener a raya tus hormonas te recomendamos que introduzcas en tus hábitos una serie de principios activos como el betasitosterol, la diosgenina, el hierro, el sílice y el magnesio, entre otros, que actuarán potenciando tu equilibrio hormonal.

### Angelica sinensis (dong quai)

Ayuda a regular la menstruación sin tener que sufrir los efectos secundarios de los estrógenos sintéticos. Su principal principio activo es el betasitosterol. Se puede tomar para mantener un ciclo menstrual normal y tratar problemas asociados a la menstruación, como el dolor de pecho o las reglas dolorosas, entre otros síntomas. En el caso de reglas irregulares o ausencia de la regla, si se toma durante varios meses suele estabilizar el ciclo de forma más regular.

### Aceite de onagra

Rico en ácidos grasos esenciales —ácido linoleico, ácido gamma-linolénico (GLA)—, combinación que le confiere propiedades terapéuticas para tratar los típicos casos de síndrome premenstrual, ya que una de las virtudes más importantes del aceite de onagra es la contribución a la producción de prostaglandinas, familia de sustancias químicas semejantes a las hormonas que derivan de los ácidos grasos como el ácido linoleico y el ácido gamma-linolénico (GLA). El aceite de onagra tiene la virtud de generar dos tipos de prostaglandinas, las tipo 1 (PGE1) y las tipo 2 (PGE2), que favorecen la regulación de producción de grasa en la piel, la regulación de las hormonas en el periodo menstrual y la prevención de procesos inflamatorios.

Se utiliza para el alivio de la dismenorrea y dolores del parto. Entre sus principios activos destaca la diosgenina, una sapogenina esteroidea que una vez ingerida se libera y actúa como la progesterona. También contiene sales minerales como aluminio, calcio, cromo, cobalto, hierro, selenio, sílice, sodio, zinc, magnesio, manganeso, fósforo y potasio y vitaminas como el ácido ascórbico, el betacaroteno, la niacina, la riboflavina y la tiamina. El ñame también es beneficioso como tratamiento para evitar la osteoporosis, pues ayuda a disminuir la pérdida de masa ósea.

La riqueza en sílice orgánico y en carbonato de calcio y de magnesio de esta alga roja ayuda a optimizar el capital óseo que se ha ido debilitando por la desmineralización ligada a la edad, la osteoporosis y el reumatismo.

Entre sus principales efectos destacan sus propiedades para promover el flujo menstrual gracias a su contenido en estrógenos vegetales y para mejorar los dolores menstruales gracias a su contenido en ácidos fenólicos y flavonoides. También se ha visto que mejora la circulación y reduce la sudoración nocturna. Normalmente se recomienda la salvia en casos de dismenorrea, menopausia, esterilidad, astenia e inapetencia.

### Ñame

### Lithothame

### Salvia

## Nutrientes esenciales que ayudan en las situaciones de preconcepción, embarazo y lactancia.

¿Estás pensando en quedarte embarazada? ¿O quizás hace tiempo que tú y tu pareja estáis buscando un bebé y por distintos motivos no lo conseguís? Para ello es importante asegurar un buen terreno mediante el aporte de nutrientes esenciales que propicien un organismo fértil y dador de vida. Principios activos tales como el calcio, el magnesio, el hierro, el yodo, el zinc y la vitamina C son fundamentales para conseguir llevar a cabo vuestro deseo de ser padres.

### Magnesio marino

Si los niveles de magnesio se mantienen durante el embarazo, se reducen o se previenen las contracciones uterinas antes de la semana 35 del embarazo. El magnesio ha sido extensamente utilizado en obstetricia para el tratamiento de alteraciones en la contractilidad uterina (parto prematuro) o en el aumento de la actividad neuronal y vascular del músculo liso vascular (preeclampsia). El magnesio también es indispensable para la acción de los anticuerpos, ya que mejora la respuesta inmunitaria. También contribuye al desarrollo esquelético y dental y previene la osteoporosis.

### Hierro

Antes y después del embarazo, el consumo de hierro es de vital importancia para la mujer y el bebé, pues un déficit de este nutriente podría aumentar los riesgos de mortalidad, sobre todo en el proceso de posparto. El riesgo de un parto prematuro puede aumentar en una mujer embarazada con anemia. En el caso de las mujeres en edad fértil, la anemia puede producir retrasos en el ciclo menstrual o, por el contrario, puede producir hemorragias.

Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), un complemento de calcio durante el embarazo ayuda a prevenir y a evitar problemas tanto a la madre como a su hijo, como la temida preeclampsia (una subida de tensión ocasionada por el embarazo).

Una mujer embarazada debe tener en cuenta que el cuerpo absorbe mucha más cantidad de calcio, ya que el bebé necesita un mayor aporte, y, por tanto, la complementación es fundamental.

También se ha visto que la complementación con calcio durante la gestación consigue reducir significativamente los partos prematuros, la morbilidad neonatal y otras complicaciones<sup>6</sup>.

### Calcio

<sup>6</sup>N. Bleichrodt, M. P. Born: «A metaanalysis of research on iodine and its relationship to cognitive development». En: J. B. Stanbury, ed.: The damaged brain of iodine deficiency. New York, Cognizant Communication Corporation, 1994. p. 195-200, y G. Morreale de Escobar, M. J. Obregón, F. Escobar del Rey: «Maternal thyroid hormones early in pregnancy and fetal brain development». Best Practice & Research Clin Endocrinol & Metab, 2004; 18: 225-48.

**Zinc** Es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema reproductivo y el desarrollo fetal, ya que además de ser responsable de la calidad del esperma y óvulos, contribuye al rápido crecimiento del bebé durante el embarazo.

Además, mejora la actividad cerebral e interviene en la síntesis de proteínas, alivia alergias, aumenta la inmunidad natural contra infecciones bacterianas, mantiene el sentido del gusto y el olfato y contribuye a la cicatrización y regeneración de tejidos.

**Cobre** Mineral de suma importancia durante el embarazo, ya que interviene en la formación de glóbulos rojos. Debido a que la cantidad de sangre se duplica a lo largo del embarazo se convierte en un mineral indispensable en la dieta.

Además, desempeña un rol fundamental en la regeneración de tejidos y en la salud capilar e interviene en el desarrollo del corazón, arterias, vasos sanguíneos, esqueleto y sistema nervioso del bebé. Mineral que interviene en la síntesis de los hidratos de carbono y grasas, como también en la absorción del calcio y hierro.

Colabora en el desarrollo del páncreas, huesos y cartilagos, y es el responsable de activar algunas funciones enzimáticas. Cumple asimismo un rol fundamental en el desarrollo del oído interno y externo del bebé.

**Yodo** Imprescindible para la formación de las hormonas que se sintetizan en la glándula tiroideas. Estas hormonas son necesarias desde el comienzo del desarrollo embrionario y durante toda la vida. Para que nuestro sistema nervioso funcione correctamente, el yodo es necesario.

También lo es para que los órganos del futuro bebé y sobre todo su cerebro crezcan, se desarrollen y maduren adecuadamente. La deficiencia de yodo durante el embarazo puede suponer el riesgo de que el bebé nazca con hipotiroidismo. Incluso una deficiencia leve de yodo puede provocar que el futuro niño tenga algún grado de retraso mental<sup>7</sup>.

Mineral que interviene en la síntesis de los hidratos de carbono y grasas, como también en la absorción del calcio y hierro. Colabora en el desarrollo del páncreas, huesos y cartilagos, y es el responsable de activar algunas funciones enzimáticas. Cumple asimismo un rol fundamental en el desarrollo del oído interno y externo del bebé. También interviene en las funciones reproductoras, es un regulador importante de la acción glandular sobre el crecimiento y tiene acción sobre la lactancia.

Ayuda a prevenir los defectos del tubo neuronal (cerebro y médula espinal) cuando se toma antes y durante las primeras semanas del embarazo. El folato es la forma natural del ácido fólico que se encuentra en ciertos alimentos. El ácido fólico sólo funciona si se toma antes de quedar embarazada y durante las primeras semanas del embarazo, con frecuencia antes de que la mujer sepa que está embarazada. Dado que casi la mitad de todos los embarazos en los EE.UU. son una sorpresa, es importante que todas las mujeres en edad reproductiva (aunque no estén intentando quedarse embarazadas) consuman la cantidad recomendada de ácido fólico<sup>8</sup>.

Interviene en el desarrollo embrional. Además, cumple un rol fundamental ya que refuerza el sistema inmunitario, de manera que protege frente a las infecciones. También ayuda en el metabolismo de las grasas, en la formación y el mantenimiento de dientes sanos, tejidos blandos y óseos, de las membranas mucosas y de la piel. La vitamina A es particularmente esencial durante el embarazo ya que ayuda en la cicatrización de tejidos después del parto, como también desempeña un papel importante en el desarrollo de una buena visión, especialmente ante la luz tenue. También interviene en la reproducción y en la elaboración de calostro y leche materna.

**Manganeso**

**Vitamina B9  
(ácido fólico)**

**Vitamina A**

<sup>7</sup> J. Villar J, H. Abdel-Aleem, M. Merialdi, M. Mathai, M. Ali, N. Zavaleta et al.: «World Health Organisation randomized trial of calcium supplementation among low calcium intake pregnant women» American Journal of Obstetrics and Gynecology. 2006; 194:639-49; R. J. Levine, for the CPEP Study Group: «Calcium for preeclampsia prevention (CPEP): a double-blind, placebo-controlled trial in healthy nulliparas» American Journal of Obstetrics and Gynecology, 1997; 176:S2, y L. Sanchez-Ramos, G. O. Delvalle, D. Briones, C. Walker, I. Delke, F. Gaudier: «Prevention of preeclampsia by calcium supplementation in angiotensin-sensitive patients» American Journal of Obstetrics and Gynecology. 1994; 170:408.

<sup>8</sup> Se recomienda consumir la cantidad recomendada de ácido fólico de manera habitual en los casos en que la mujer prefiera quedarse embarazada sin preeverlo o buscarlo expresamente, para no encontrarse con un déficit de este nutriente demasiado tarde.

**Vitamina C** Cumple un rol fundamental, ya que participa en la regeneración de los tejidos, huesos y heridas. También actúa en favor del mantenimiento saludable de la piel al influir positivamente en la formación y mantenimiento del colágeno.

Asimismo, desarrolla acciones antiinfecciosas y antitóxicas. Su ingesta durante el embarazo es sumamente importante, dado que interviene en el desarrollo óseo del bebé y en el crecimiento de sus dientes. Además, ayuda a la absorción del hierro en el organismo, lo que evita la anemia ferropénica, muy frecuente en las embarazadas.

Por esta razón es importante que trates de acompañar tus comidas, en especial aquellos platos ricos en hierro, con jugos de frutas cítricas para que puedas asimilar la mayor cantidad de hierro posible.

**Vitamina E** Las embarazadas deberían asegurarse el consumo de suficiente vitamina E, ya que una carencia de la misma puede estar relacionada con un riesgo mayor de que el niño sufra asma.

Un estudio realizado en Universidad de Aberdeen (Escocia) ha demostrado que los hijos de las madres que habían tomado menos vitamina E durante la gestación tenían cinco veces más posibilidades de sufrir asma y eccema. Los investigadores creen que la vitamina E interviene en el embarazo.

La progresiva reducción de su ingesta a los largo de los últimos 50 años podría tener que ver con el incremento en la incidencia de síntomas alérgicos como el asma.

**Vitamina B1 (tiamina)** Tiene un papel clave, ya que participa en el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y grasas para la producción de energía. Interviene en el crecimiento, el funcionamiento del sistema nervioso y el buen estado de la piel y contribuye en la síntesis de las hormonas sexuales y en la elaboración de otras hormonas como la cortisona, la insulina y la tiroxina.

**Vitamina B6** Puede ayudar a reducir algo tan frecuente en el embarazo como son las náuseas y los vómitos.

Las mujeres embarazadas ven duplicadas las necesidades de vitamina B5, un nutriente esencial en el embarazo, ya que estimula el crecimiento celular del feto. Esta vitamina también resulta necesaria para la correcta absorción del ácido fólico, un nutriente que previene alteraciones del tubo neuronal, como la espina bífida.

Embarazo y lactancia pueden estar asociados con una mayor demanda de biotina. En el embarazo, esto puede ser debido a una posible aceleración del catabolismo de la biotina, mientras que en la lactancia, aún no se ha dilucidado el por qué de su mayor demanda. Estudios recientes han demostrado que puede haber deficiencia de biotina en la gestación humana. Además, fumar puede acelerar aún más el catabolismo de biotina en las mujeres.

Contribuye a la formación de los glóbulos rojos, previene la anemia y es necesaria para el crecimiento y el mecanismo de división celular. Actúa en la síntesis normal del ADN y el ARN (material genético) y ayuda en la absorción del calcio y en la correcta asimilación de los macronutrientes.

Regula las aportaciones del calcio destinado a los huesos y la concentración sanguínea de calcio y fósforo y favorece el desarrollo normal del esqueleto del bebé. También interviene en la formación de los dientes y en el funcionamiento del sistema nervioso.

**Vitamina B5**

**Vitamina B8 (biotina)**

**Vitamina B12**

**Vitamina D3 (colecalfiferol)**



# Salud de las vías urinarias.

## Nutrientes esenciales que ayudan a mantener las vías urinarias sanas.

Si sufres constantemente de problemas de cistitis, no te preocupes. Existen principios activos como los taninos, la quercetina, la vitamina C, el ácido silícico y ciertos aceites volátiles especialmente eficaces en el tratamiento de inflamaciones de las vías urinarias.

### Arándano rojo

Comúnmente utilizado para prevenir las infecciones en vías urinarias. Contiene cantidades importantes de taninos, quercetina y vitamina C. Parece ser que el arándano rojo actúa impidiendo que la bacteria se adhiera a las células que recubren la vejiga. Tiene un efecto bactericida al inhibir la adherencia de las bacterias patógenas en la mucosa del tracto urinario. Además, su zumo tiene grandes propiedades antioxidantes debido a su contenido en antocianidinas, vitaminas y minerales. Las antocianidinas ayudan a favorecer el fortalecimiento del colágeno, proteína que forma parte fundamental de los ligamentos, tendones y cartílago.

### Abedul

Tiene propiedades diuréticas, uricosúricas (aumenta la excreción de ácido úrico en la orina) y azotúricas gracias a su riqueza en flavonoides y en triterpenos. También destaca por sus propiedades antifúngicas y antiinflamatorias debido a su contenido en salicilato de metilo. Se recomienda en caso de edemas, litiasis renal, cólicos nefríticos, cistitis, uretritis, hiperazotemia e hiperuricemia.

### Gayuba

Es un interesante antiséptico de las vías urinarias, además de presentar excelentes propiedades diuréticas gracias a su riqueza en flavonoides. Se acostumbra a recomendar en caso de infecciones en las vías urinarias: cistitis, uretritis, pielonefritis, en hipertrofia prostática, en caso de diarreas y vaginitis sobre todo por tricomonas.

Los principios activos de esta planta contienen taninos, flavonoides (quercetina y miricetina), ácido silícico y otras sustancias. Es especialmente eficaz en el tratamiento de inflamaciones de las vías urinarias (es antiséptico y sedante urinario), en la hipertrofia de la próstata y en cálculos y afecciones renales.

### Brezo común

Son ricas en proantocianidinas oligoméricas (PCO) un conjunto de bioflavonoides que actúan neutralizando el exceso de radicales libres en el organismo. Los PCO ayudan a reforzar las paredes de los vasos sanguíneos. Tienen efecto antiinflamatorio y estimulan el sistema inmunitario, además de presentar muchos otros beneficios para la salud del organismo. Su efecto antioxidante es 20 veces mayor al de la vitamina C y 50 veces más que la vitamina E.

### Pepitas de uva

Presenta excelentes propiedades antioxidantes gracias a su rica composición en flavonoides, antocianidinas y quercetina.

### Arándano azul

Es muy adecuado para combatir infecciones de tipo vírico y ayuda a prevenir el crecimiento de candidas. Mejora la microcirculación sanguínea y la fragilidad capilar, lo que alivia los síntomas como edemas y pesadez y dolor de piernas.

Su presencia de aceites volátiles como los glucosinolatos, la gluconasturtina y la sinigrina le confiere propiedades antibióticas útiles para tratar eficazmente las infecciones urinarias.

### Rábano picante (wasabi)

## Purificar el organismo.

**Nutrientes esenciales que ayudan a eliminar toxinas y purificar el organismo.**

Seguramente verás favorecidas tus funciones fisiológicas y reproductivas cuando elimines las toxinas acumuladas en el cuerpo.

Para ello es fundamental recurrir a una serie de nutrientes y principios activos, como el azufre orgánico, las sales de potasio, los mucílagos y la clorofila, para que te ayuden a eliminar los residuos acumulados en el hígado, el riñón, los intestinos y la sangre.

**La depuración del organismo siempre te será aconsejable en el caso de que presentes irregularidades menstruales así como problemas para concebir.**

---

### Raíz de rábano negro

Gracias a su contenido en azufre orgánico ayuda en la depuración del hígado y de la vesícula biliar, ya que favorece la eliminación de los residuos y toxinas. Sus propiedades coleréticas (estimulantes de la secreción biliar) y colagogas (facilitadoras de la eliminación de la bilis) hacen que el rábano negro sea utilizado para aliviar los problemas hepáticos y biliares (insuficiencia hepática, cólicos hepáticos, migrañas de origen hepático, alergias, problemas digestivos...).

---

### Diente de león

Diurético muy efectivo gracias a su riqueza en potasio, mineral que ayuda a eliminar la retención excesiva de líquidos. También depura la sangre de toxinas al mismo tiempo que protege el hígado, en especial, en caso de intoxicación alimentaria. Se utiliza en casos de trastornos digestivos (estreñimiento o hígado) y en la hipocidez gástrica.

---



---

**Raíz de bardana** Rica en inulina, ácidos fenólicos, sales de potasio y mucílagos, que le confieren sus propiedades diuréticas y depurativas. Muy efectiva para limpiar la sangre y el sistema linfático. También se utiliza para mejorar casos de acné, descamaciones de la piel y eczemas. Es útil para eliminar el ácido úrico.

---

**Boldo** Posee una acción marcadamente hepatoprotectora gracias a su contenido en boldina, taninos y alcaloides, ya que actúa como tónico y estimulante de la función digestiva y hepática, además de como antiinflamatorio, diurético y fungicida.

---

**Chlorella** Alga muy rica en clorofila, molécula muy similar a la de la hemoglobina, una proteína que contiene hierro y que otorga el color rojo a la sangre. Mejora la oxigenación de los tejidos y potencia la producción de glóbulos rojos. Entre sus propiedades destaca su capacidad de desintoxicación del hígado, los intestinos y la sangre. También ayuda a eliminar los metales pesados.

---

**Gramma** Presenta un gran poder diurético gracias a su contenido en sales potásicas. Posee propiedades hepatoprotectoras, depurativas e hipoglucemiantes gracias a su contenido en inositol y en mucílagos.

---



Al contener flavonoides, con propiedades diuréticas, aumenta el volumen de la orina y desinflama los riñones. Se recomienda la pilosella en el seguimiento de dietas para bajar de peso que se centran en la eliminación de líquidos retenidos. Pero además de sus funciones diuréticas, también actúa en caso de diarreas, hemorragias y otras enfermedades gracias a la acción antibiótica de la planta.

**Velosilla (pilosella)**

Este principio activo capta los elementos indeseables del cuerpo y las impurezas que se encuentran en estado de suspensión en la sangre, linfa y bilis y ayuda a que se eliminen a través de las heces. Actúa como agente depurador de la sangre y mejora la circulación. Además, alivia los dolores estomacales, favorece la digestión y protege la mucosa gástrica.

**Arcilla verde**

Actúa como un antioxidante ya que ayuda a combatir el exceso de radicales libres.

**Vitamina C de la acerola**

# Salud del hígado.

## Nutrientes esenciales que ayudan a desintoxicar, limpiar y preservar la salud del hígado.

Si tienes problemas menstruales derivados de una mala alimentación, del abuso de alcohol o sustancias de síntesis o bien de tratamientos medicamentosos que te han sobrecargado la función hepática, como es el caso de los **anticonceptivos**, te puede ser beneficioso ayudar a regenerar el hígado y limpiarlo de toxinas.

Para ello, te recomendamos una serie de principios activos como la cinarina, el azufre, la curcumina, la clorofila y las saponinas, esenciales para el óptimo restablecimiento de este importante órgano.

### Alcachofa

Estimula la secreción de bilis y actúa sobre los estados de estreñimiento fomentando la evacuación de las heces y la mejora de las digestiones. Favorece la eliminación de orina, es depurativa de las vías urinarias, ayuda a combatir el acné y las erupciones cutáneas, combate la celulitis, alivia los trastornos del hígado, controla el reumatismo y depura la sangre. Todos estos beneficios son debidos a sus principales principios activos: la cinarina, el ácido málico y el ácido cítrico.

### Raíz de rábano negro

Su riqueza en azufre orgánico ayuda en la depuración del hígado y de la vesícula biliar, lo que promueve la eliminación de residuos y toxinas. El rábano negro es utilizado para aliviar los problemas hepáticos y biliares (insuficiencia hepática, cólicos hepáticos, migrañas de origen hepático, alergias y problemas digestivos).

Además de aportar energía vital proveniente de la fotosíntesis, tiene una acción antiséptica y desintoxicante, además de actuar sinérgicamente en la captación y asimilación del hierro. Es una fuente rica en vitaminas y minerales. Ayuda a equilibrar el organismo y a mejorar la circulación sanguínea, el intestino, hígado y riñones.

### Clorofila

Importante principio activo que favorece la salud digestiva, y gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes está muy indicada en caso de dolor articular y para la recuperación tras el ejercicio.

### Curcumina

Su riqueza en saponinas y alcaloides resulta muy efectiva para la recuperación de casos de hepatitis, además de prevenir la cirrosis hepática, favorecer el descenso de las transaminasas, fluidificar la bilis y favorecer su expulsión. Al mismo tiempo es un gran depurativo hepático.

### Desmodium



# Fortalecer el sistema inmunitario.

## Nutrientes esenciales que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario.

Si continuamente presentas problemas de infecciones urinarias o bien te interesa prevenir posibles infecciones y mantener tu equipo defensivo en óptimo estado te recomendamos los beneficios del propóleo, la equinácea, la vitamina C, el tomillo, las yemas de pino y el shiitake.

### Propóleo

Es un potente antibiótico natural que presenta propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes, antibióticas y analgésicas. Históricamente, el propóleo se ha utilizado para tratar catarros de las vías respiratorias altas, gripe, sinusitis, otitis, laringitis y bronquitis. Su composición es variable dependiendo de la flora y clima de cada lugar, aunque normalmente presenta más de 50 principios biológicamente activos, entre los que se destacan flavonoides, oligoelementos, aminoácidos y aceites esenciales, lo que explica su gran cantidad de propiedades.

### Equinácea

En su composición encontramos varios compuestos, equinacósidos y polisacáridos, que favorecen la estimulación del sistema inmunitario. Principalmente es conocida por su efecto antiviral, bactericida, fungicida, antiinflamatorio y cicatrizante. Se aconseja para aliviar situaciones como resfriados, gripes, infecciones bacterianas, problemas de acné y eccemas.

### Pepitas de pomelo

Poderoso antibiótico natural debido a su riqueza en vitamina C y bioflavonoides. Ayudan a prevenir y tratar numerosas enfermedades al mismo tiempo que contribuyen a reforzar las defensas naturales.

### Yemas de pino

Por su contenido en aceite esencial tienen efecto antiséptico y están indicadas para facilitar la expectoración y calmar las irritaciones.

Destaca por su riqueza en polisacáridos, que mejoran la resistencia del organismo frente a las agresiones externas, y sustancias antioxidantes como el superóxido dismutasa (SOD), importante factor en la prevención de enfermedades y cáncer. Cabe destacar que el 80% de la fibra del shiitake consiste en chitin, sustancia que se ha demostrado que reduce el nivel de colesterol en sangre.<sup>9</sup>

El ácido ascórbico o vitamina C tiene ciertas propiedades químicas que fortalecen la fagocitosis y los linfocitos, células encargadas de reconocer y destruir a los agentes agresores del organismo.

Rico en timol, principio activo con propiedades antisépticas, tónicas y estimulantes de las defensas naturales del organismo.

También presenta propiedades balsámicas y expectorantes, por lo que se utiliza en afecciones de garganta, catarros y resfriados.

### Shiitake

### Vitamina C de la acerola

### Tomillo

<sup>9</sup> Andrea T. B., Judith S. S., Robert M. H., Carl L. K., M. Eric G.: «Mushrooms, Tumors, and Immunity» *Society for Experimental Biology and Medicine*. Volume 221, Issue 4, pages 281-293. Agosto 1999; Carmia Borek, Ph.D.: «Beta-glucan Boosts Immunity» *Nutrition Science News*. Enero 2001, y Mizuno T, et al.: «Antitumoractive substances from mushrooms». *Food Rev Int*, 1995; 11:23-6.1994; 170:408.

# Hidratación y salud de los huesos.

**Nutrientes esenciales que tienes que tener en cuenta para asegurar una óptima hidratación y prevenir rampas y calambres.**

Si necesitas obtener un plus de minerales de alta biodisponibilidad contamos con los beneficios inigualables del agua de mar. Te ayudará a conseguir todos los minerales que tu cuerpo necesita y además te favorecerá un terreno alcalino en el que ni virus ni bacterias podrán invadir tu cuerpo.

---

## Agua de mar hipertónica

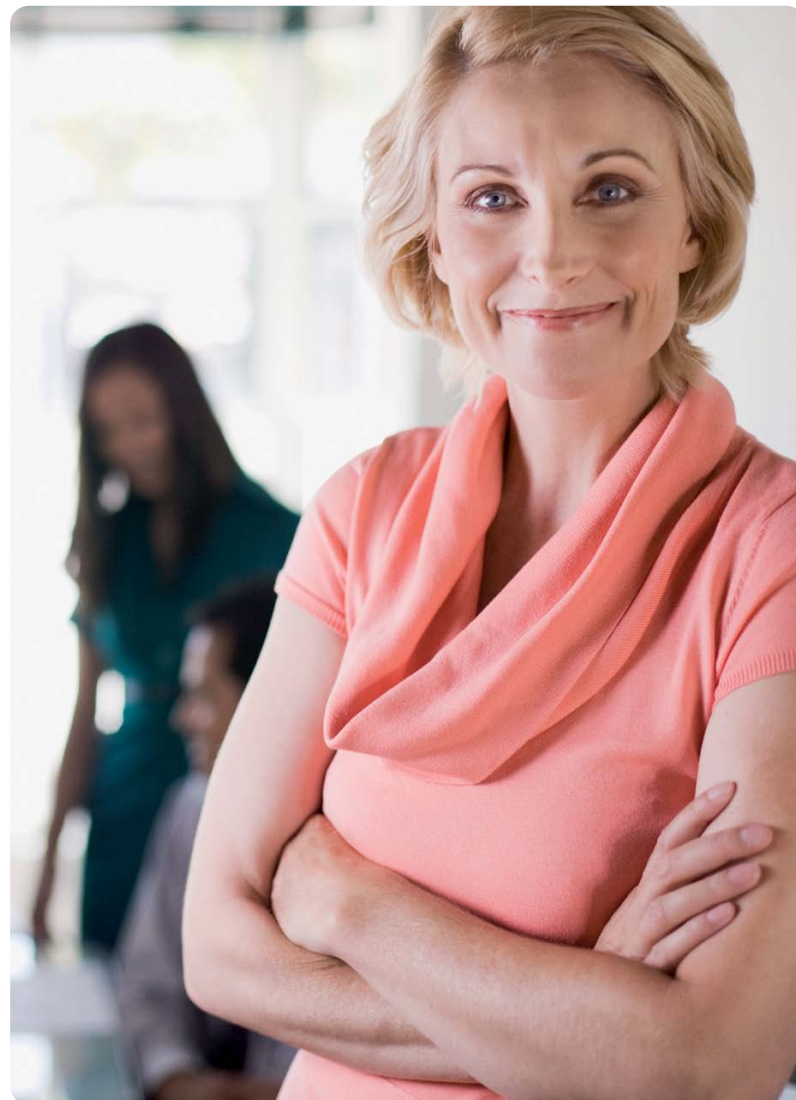
Nos aporta todos los minerales y oligoelementos que el cuerpo necesita de forma biodisponible. En la mujer, ayuda a mantener los niveles de calcio, magnesio y otros minerales indispensables para la salud de los huesos, de manera que se evitan futuros problemas de osteoporosis.

---

## Agua de mar isotónica

Este «plasma» te proporciona la concentración de minerales que existe en la sangre. La complementación con agua de mar isotónica permite nutrir todas las células del organismo, lo que favorece su funcionamiento y optimiza la salud del organismo. La complementación con agua de mar isotónica potencia el efecto del agua de mar hipertónica.

---



# Mejorar el tránsito intestinal.

## Nutrientes clave que promueven la proliferación y el crecimiento de bacterias saludables.

Si presentas **irregularidades en el tránsito intestinal** es bueno mejorar este problema. Para ello es importante actuar en dos frentes: en la mejora de la salud intestinal y en el fortalecimiento de las defensas.

Al mismo tiempo, los **probióticos y prebióticos** te ayudarán a conseguir una flora fermentativa para evitar posibles **problemas de candidas** y otras infecciones habituales en la mujer.

### Probióticos

Según la FAO (2002), los probióticos se definen como: «Microorganismos vivos que ejercen una acción benéfica sobre la salud del huésped al ser administrados en cantidades adecuadas». Los microorganismos comúnmente empleados como probióticos se encuentran disponibles comercialmente a través de los complementos naturales. Algunos efectos probióticos atribuidos a las bacterias lácticas están muy documentados y se conoce su mecanismo de acción (como, por ejemplo, la disminución de la intolerancia a lactosa, el restablecimiento de la flora intestinal durante una terapia con antibióticos, la producción de vitaminas del grupo B, la inhibición del crecimiento de microorganismos patógenos...), mientras que otros, como las propiedades antitumorales o el efecto hipocolesterolémico, requieren mayores estudios in vitro y en modelos experimentales para poder confirmar el modo de acción. Los principales probióticos que encontramos en complementos alimenticios son: *Lactococcus lactis*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium lactis*.

Los **probióticos** y los **prebióticos** son los nutrientes estrella para favorecer un buen tránsito intestinal.

Los probióticos son microorganismos que forman parte del **correcto equilibrio de la flora intestinal**; son los encargados de mantener una flora fermentativa e inhibir el crecimiento de microorganismos patógenos. Ingeridos en cierta cantidad, proporcionan efectos beneficiosos para el organismo.

En cuanto a los prebióticos, son sustancias que favorecen el crecimiento y la actividad selectiva de la flora intestinal respetando el ecosistema propio de cada individuo. Dentro de este grupo encontramos la fibra soluble (pectinas), los fructooligosacáridos (FOS), hidratos de carbono de origen vegetal como, por ejemplo, la inulina, y los cereales fermentados.

### Prebióticos

La inulina es un polisacárido producido por muchos tipos de plantas. Es una fibra natural obtenida principalmente de la raíz de la achicoria, el ajo, la cebolla, el puerro, la alcachofa, el trigo e incluso el plátano. En los complementos alimenticios la inulina se obtiene principalmente de la raíz de achicoria. Esta sustancia alimenta y estimula selectivamente nuestra flora intestinal, de manera que ejerce un efecto prebiótico. También contribuye a tener un tránsito intestinal regular y suave y mejora la absorción de nutrientes. Al mantener un sistema digestivo saludable, la inulina mejora la sensación de bienestar de la persona.

## Equilibrio sanguíneo.

### Nutrientes esenciales que ayudan a mantener un saludable equilibrio sanguíneo.

Si eres de las que sufren de anemia o bien tienes tendencia a presentar niveles de hierro en el límite de las recomendaciones, te interesa mantener unos niveles óptimos de hierro. Para ello te recomendamos que tengas en cuenta una serie de principios activos, como la clorofila, el hierro, el azufre, el magnesio y la vitamina C, entre otros, que te ayudarán a oxigenar todas las células de tu organismo gracias al mantenimiento de unos niveles óptimos de hierro.

**Chlorella** Esta alga es muy rica en clorofila, molécula muy similar a la de la hemoglobina, una proteína que contiene hierro y que otorga el color rojo a la sangre. Mejora la oxigenación de los tejidos.

**Alfalfa** Muy recomendada para los estados anémicos, al proporcionar un gran abanico de nutrientes. Destaca su composición en isoflavonas, sustancias vegetales que actúan como fitoestrógenos; fitoesteroles, carotenoides y riboflavina, una vitamina que favorece la creación de glóbulos rojos en sangre. Por otra parte, la alfalfa presenta una gran riqueza en sales minerales, entre las que destacan el potasio y el calcio. Además, tiene un alto contenido en vitaminas A, B, C, E y K y derivados cumarínicos.

**Ortiga** Gracias a su riqueza en hierro, magnesio, sodio, azufre, calcio, cobre y vitaminas, esta planta está muy indicada para ayudar a mejorar el sistema circulatorio, el intestinal y el respiratorio. Tiene propiedades desintoxicantes y depurativas de la sangre.



Esta alga, al igual que la chlorella, es rica en clorofila y nutrientes que favorecen la oxigenación de los tejidos y mejoran así la capacidad aeróbica del deportista.

**Espirulina**

Nutriente antioxidante fundamental para la correcta absorción del hierro y necesario para la síntesis de colágeno. Además, fortalece el sistema inmunitario y favorece la reducción del estrés.

**Vitamina C**

El ácido fólico es imprescindible para la adecuada formación de los glóbulos rojos y la vitamina B12 es fundamental en la prevención de la anemia perniciosa.

**Vitamina B9 (ácido fólico) y vitamina B12**

