

Informa LAMBERTS®

SOLO PARA USO PROFESIONAL

11



**La
incontinencia
urinaria:**
una incomodidad
evitable

Por Nuria Lorite Ayán

***Candida
albicans:***

Una inoportuna
compañera

Por Nuria Lorite Ayán

**BOCADOS
DE
NUTRICIÓN**

LAMBERTS®

La incontinencia urinaria:

una incomodidad evitable

Prof. Nuria Lorite Ayán

Lic. en Farmacia, Lic. en Medicina Tradicional China, especialista en Bioquímica, Fitoterapia China y Occidental, Medicina Natural, Nutrición Ortomolecular, Codirectora de Biloba. Presidenta de la Asociación Española de Medicina Biológica AMEBA



Implicaciones de la incontinencia urinaria en la práctica de las terapias naturales

1 La incontinencia urinaria afecta a un gran número de personas, cifra que va en aumento a medida que progresamos en esperanza de vida. Por circunstancias fisiológicas y sociales, las personas que más acusan los problemas de incontinencia urinaria son las mujeres. Por suerte, se empieza a tomar conciencia de que es un problema frecuente y que no tiene que ocultarse ni ser sufrido sin medida paliativa alguna. En las consultas no es una causa frecuente de queja, a no ser que se relacione con otras molestias simultáneas como en caso de una infección urinaria. La incontinencia urinaria, incluso cuando no sea un caso fisiopatológicamente grave, resulta incómoda, interrumpe el descanso nocturno, interfiere en la vida social y laboral, y obliga a una higiene extrema.

Gracias a nuevas consideraciones en las terapias naturales el profesional de la salud natural puede ayudar a que sus clientes vivan con más confianza y tranquilidad.

¿Qué es la incontinencia urinaria?

Si consultamos un tratado clásico de medicina nos encontramos que la incontinencia urinaria se define como “pérdida involuntaria de orina durante el día o la noche”. La micción resulta urgente e imperiosa y se produce efectivamente una pérdida involuntaria de orina. Existen ciertas afecciones que pueden cursar con incontinencia urinaria tales como infecciones de vías urinarias, afecciones neurológicas, fístulas, traumatismos, neoplasias, intervenciones quirúrgicas; y esto lleva a una clasificación de las incontinencias: de urgencia, neurológicas, etc.

Muchos casos de incontinencia urinaria tienen que ver con el deterioro por la edad, con estrés o con debilitamiento orgánico de los tejidos implicados como la vejiga, los esfínteres, la uretra o el suelo pélvico. En algunas personas este debilitamiento de los tejidos se manifiesta con incontinencia porque la vejiga, al verse sometida a una presión externa excesiva y repentina como ocurre al levantar un peso, al correr, toser, estornudar o reírnos, no puede soportar dicha

presión y la orina gotea hacia la uretra y hacia el exterior, sin que pueda evitarse. Otras veces la incontinencia ocurre por “rebasamiento”, es decir, la vejiga se llena y ante tanta presión interna el esfínter no resiste y la orina “rebosa”; en este punto debemos llamar la atención de los perjuicios que ocasiona “aguantarse mucho” pues van debilitando la capacidad de retención esfinteriana, que al fin y al cabo depende de una estructura muscular, y de la capacidad de sujeción del suelo pélvico que también, como todos los músculos del cuerpo pueden “agotarse” y resultar ineficaces.

Muchas mujeres, incluso jóvenes, llegan a desarrollar este problema –y otros añadidos- después de prolongados periodos de tiempo en que, principalmente por causas de condiciones laborales, no pueden ir a orinar más que al cabo de muchas horas: dependientas en grandes almacenes, recepcionistas, etc.

La incontinencia urinaria provocada por una presión externa excesiva sobre la vejiga puede ocurrir de forma natural durante el embarazo o el parto. También se demuestra que la incontinencia urinaria puede relacionarse con los cambios hormonales en estrógenos y testosterona cercanos a la menopausia, puesto que parece que un insuficiente nivel de estrógenos puede favorecer una atrofia de la uretra; y por otra parte, los niveles disminuidos de testosterona debilitan el suelo pélvico. En las mujeres la conversión de testosterona en estradiol (un tipo de estrógeno) está catalizada por la enzima aromatasa: modular la función de dicha enzima ayudaría a aumentar los niveles de testosterona y así, a mantener la fortaleza del suelo pélvico.

La incontinencia urinaria en cifras

En el mundo aproximadamente unos 50 millones de personas sufren incontinencia urinaria, en España se calcula en torno a los 2,5 millones, sin embargo los datos no son muy exactos pues diversos factores dificultan su estimación, entre ellos, un cierto ocultismo del problema, como apuntábamos más arriba.

La mayor prevalencia está en mujeres, y aumenta en relación con la edad, la menopausia y el número (y tipo) de partos. La edad de inicio de la incontinencia se encuentra entre los 30 y 50 años. El

número de casos es mayor en las mujeres que han dado a luz vía vaginal.

Un estudio realizado en Dinamarca confirma que no influye tanto el número de partos como el tipo y el mismo: se estudiaron 6.240 mujeres entre 20 y 59 años y se obtuvieron los siguientes datos como factores de riesgo de padecer incontinencia:

- Edad de 40 o más años en el momento del segundo parto
- Incontinencia urinaria inmediata después del parto
- Incontinencia urinaria durante la gestación
- Episiotomía y sutura

“La incontinencia es más frecuente en mujeres, y aumenta con la edad el número de embarazos y tipos de partos, y con la menopausia”.

Ayudas nutricionales

En los últimos años se ha trabajado con el extracto de semillas de calabaza (*Cucurbita pepo*). Las semillas de calabaza son bien conocidas por la terapéutica tradicional herbaria en nuestro país por sus propiedades antihelmínticas principalmente frente a las lombrices de los niños. Los estudios más recientes nos demuestran unos ingredientes activos como ácidos grasos esenciales, aminoácidos, fitosteroles (como el betasitosterol), minerales y vitaminas, entre otros.

Las semillas de calabaza tienen efectivamente numerosas virtudes entre las que señalamos su acción sobre la hiperplasia benigna de próstata y su efecto antihelmíntico. Pero vamos a centrarnos en su acción beneficiosa sobre el tema de este trabajo.

De estas semillas se pueden conseguir dos fracciones: una lipídica o apolar, y una no lipídica o polar. Se ha aislado la fracción no lipídica y se ha estandarizado, observándose que la presencia de lignanos en su composición puede mejorar la actividad enzimática en las mujeres y mejorar la salud del sistema urinario ya que demuestran actividad fitoestrogénica al unirse a receptores específicos para estrógenos. Estudios realizados in vitro parecen demostrar que este extracto de semillas de calabaza también puede modular la enzima aromatasa que cataliza la conversión de testosterona en estradiol en las mujeres, aumentando los niveles de testosterona y asegurando la fortaleza del suelo pélvico.

Sin embargo, los extractos lipídicos no parecen ser útiles en la incontinencia urinaria, aunque contengan esteroides, pues su biodisponibilidad no es adecuada.

Estudios con EFLA® 940

Para realizar los ensayos en mujeres de más de 45 años de edad se ha utilizado un extracto en concreto, el denominado EFLA® 940, que está libre de lípidos y de ácidos grasos.

Los estudios realizados han demostrado unos resultados relevantes en unas 8 semanas tomando una dosis diaria de 500 mg de EFLA®940:

El número medio de micciones durante la noche se redujo a menos de la mitad al cabo de las 8 semanas de estudio, y el de micciones diurnas se redujo aproximadamente a la mitad, alcanzando frecuencias urinarias más normalizadas; concretamente el número de micciones causadas por incontinencia se redujo a menos de la mitad en las 8 semanas que duró el estudio.

Otras ayudas para evitar o aliviar la incontinencia urinaria

Es muy importante tener desde jóvenes hábitos saludables y no aguantar muchas horas sin orinar.

En caso de incontinencia nocturna, se aconseja no beber ni tomar alimentos con gran contenido en agua desde unas 3 horas antes de ir a dormir. Por una parte la incontinencia nocturna es molesta porque interrumpe el sueño, lo cual acarrea a corto y medio plazo problemas con el estado de ánimo como tristeza, irritabilidad o nerviosismo, cefaleas, poca concentración y memoria, debilidad, defensas bajas, etc.

En los casos de incontinencia urinaria es conveniente también evitar la cafeína y los refrescos de cola, pues estimulan la diuresis, evidentemente los fármacos, plantas o alimentos con acciones diuréticas van a ser estimulantes de la incontinencia; evitar el alcohol pues falsea la sensación de necesidad de orinar.

Otro aspecto importante es evitar el estreñimiento, ya que supone un aumento de eliminación de líquidos vía urinaria por mayor absorción intestinal del agua.

Los suplementos de magnesio y vitamina B6 pueden ayudar, pues una de las posibles causas de esta incontinencia pueden ser aspectos mentales o emocionales a los que hay que prestar atención requiriendo quizás otras intervenciones naturales.

El ejercicio moderado, sin grandes saltos o esfuerzos abdominales, es aconsejable. Otras consideraciones son usar ropa adecuada: evitar las prendas de ropa muy ajustadas, o poco protectoras para la zona abdominal y lumbar (las chicas jóvenes no son muy conscientes de que ciertas modas que dejan al aire la región lumbar y poco protegida la cavidad abdominal y pélvica pueden influir en su futuro urinario y menstrual). Añadimos evitar el tabaquismo y solucionar los problemas de tos crónica, pues como dijimos la tos ejerce una presión importante sobre la vejiga, y evitar la obesidad.

También es importante realizar ejercicios adecuados para fortalecer el suelo pélvico durante el embarazo y después del parto. Realizar estos ejercicios cuando se sufre ya la incontinencia de forma regular.

Bibliografía:

- Manual Merck
- Guía de atención enfermera a pacientes con incontinencia urinaria. Asociación andaluza de enfermería comunitaria. Segunda edición 2004

Candida albicans:

una inoportuna compañera

Prof. Nuria Lorite Ayán

Lic. en Farmacia, Lic. en Medicina Tradicional China, especialista en Bioquímica, Fitoterapia China y Occidental, Medicina Natural, Nutrición Ortomolecular, Codirectora de Biloba. Presidenta de la Asociación Española de Medicina Biológica AMEBA



Hábitat de *Candida albicans*

Las mucosas están en contacto con el exterior pero tapizan el interior de nuestro organismo formando una barrera protectora biológica, de manera semejante a como lo hace la piel en el exterior. Esta barrera está compuesta a su vez por flora bacteriana de diversos tipos de microorganismos que viven en equilibrio. Bajo determinadas circunstancias el equilibrio entre esas distintas poblaciones se puede romper produciendo como consecuencia frecuente el crecimiento desmesurado de *Candida albicans*.

Este microorganismo es una levadura que vive en todas las mucosas y en la piel pero sólo produce problemas para el organismo si las condiciones son favorables para su crecimiento extraordinario o si el sistema de defensa no consigue mantenerla bajo control. Cuando se produce un crecimiento desmesurado de candida nos encontramos ante una infección que puede manifestarse de distintas formas según la zona del cuerpo que haya sido afectada. Habitualmente las infecciones por candida, o candidiasis, quedan circunscritas a una región y, por ejemplo, se pueden encontrar en las uñas, entre los dedos de los pies, en los pliegues de la piel, en la zona perianal sobre todo en los bebés, en la boca, en las comisuras de los labios y en las mucosas genitales, siendo esta última localización una de las más frecuentes sobre todo en las mujeres, causando lo que se denomina vulvovaginitis.

Las infecciones locales por candida se caracterizan por unas lesiones semejantes a los eczemas, de tipo eritematoso, exudativas, que producen mucho picor, de diferentes formas y tamaño, también dependiendo de la localización de las mismas.

En los últimos años asistimos a un aumento en las afecciones relacionadas con las infecciones por candida y se producen más casos de candidiasis en localizaciones que no son tan habituales como en el intestino y en el sistema respiratorio. Bien es cierto que las candidiasis sistémicas (generalizadas) son casos concretos y relacionados con situaciones inmunitarias muy pobres y debilitadas. Sin embargo, como decimos, las afecciones del sistema digestivo son cada vez más frecuentes y pocas veces son bien diagnosticadas, y por tanto, bien tratadas. Como veremos más adelante, las candidiasis mucosas (sobre todo vulvovaginitis) y las intestinales acarrear un gran número de consecuencias para el organismo, al suponer una

importante alteración del equilibrio de la flora de defensa y del sistema inmunitario en general.

Recurrencia de la candidiasis

El abordaje terapéutico medicamentoso habitual de las infecciones por candida es el uso de antimicóticos del tipo nistatina y los imidazoles. Se observa que las candidiasis son en la mayoría de los casos recurrentes, es decir, se repiten con cierta frecuencia en la misma persona. Este hecho nos debe hacer pensar que haya ciertos factores que debemos cuidar para evitar la recurrencia. Entre estos factores hay factores dietéticos, higiénicos y medicamentosos.

No es extraño, y esto lo saben muchas mujeres por experiencia, que tras un tratamiento antibiótico clásico para una cistitis, por ejemplo, sobrevenga una vulvovaginitis por candida, con dolor, picor, leucorrea e incomodidad intensa. Se establece fácilmente un círculo vicioso entre infección microbiana y micótica (por hongos / levaduras) que es necesario romper para obtener éxito. Así mismo los tratamientos hormonales con progesterona o anticonceptivos, pueden acentuar o desencadenar el problema sobre todo si se han visto asociados en el tiempo a los antibióticos clásicos. El cambio hormonal en sí mismo puede de hecho ser un factor desencadenante de un aumento de candida.

Complicaciones de la candidiasis

En los últimos años hemos apreciado en las consultas de los profesionales de las terapias naturales un incremento de afecciones relacionadas directa e indirectamente con las infecciones por candida, pues ocurre que se forma un cóctel patológico difícil de tratar que nos despista si no conocemos y entendemos bien el funcionamiento integral del organismo. Podemos nombrar como ejemplos, casos de: **fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, debilidad, estreñimiento pertinaz, hinchazón abdominal, flatulencia, dolores articulares y musculares, cefaleas que no responden a ningún tratamiento, asma, alergias, intolerancias alimentarias y menopausias precoces o muy sintomáticas.**

En general, no debemos perder de vista que estas complicaciones van a aparecer cuando la candida crece más de lo debido en el intestino, pues desde allí va a crear toda una serie de problemas

metabólicos y fisiológicos que desequilibran el sistema orgánico en conjunto. Muchos casos complicados en las consultas son antiguos casos de candidiasis.

A continuación vamos a presentar algunas de las propuestas fitoterapéuticas, dietéticas y nutricionales que podemos emplear en la lucha contra las candidas contemplando además las incomodidades digestivas asociadas, si bien aparecen de forma resumida por la extensión del trabajo.

La naturaleza a nuestro favor

La naturaleza ha dispuesto a nuestro favor la existencia de aceites esenciales en los vegetales. Estas sustancias son principios activos de acción muy potente a pequeñas dosis. Así, los aceites esenciales han gozado siempre de buena reputación como agentes antivirales, antimicóticos y antimicrobianos. Tradicionalmente uno de los aceites esenciales más recomendados en casos de infecciones por candida ha sido el aceite de canela presente en la corteza de canela, pero hay más opciones, que vamos a presentar.

Efectivamente la corteza de canela (*Cinnamomum cassia*) contiene una compleja mezcla de compuestos (aceite, taninos y OPCs) con propiedades antimicóticas y antibacterianas que hacen de esta droga vegetal una opción indiscutible, tal como confirman algunos estudios y ensayos. Además, la corteza de canela tiene acciones beneficiosas sobre la digestión en casos de dispepsia o dolor por frío, y sobre la salud del intestino por lo que potencia los efectos que buscamos al actuar contra la candida en esta localización y en el resto de mucosas o en la piel. La dosis más adecuada parece ser 7.500 mg de corteza de canela, si se usa como extracto estandarizado (e.e.) 5:1 serían 1.500 mg de e.e.

Así mismo el extracto de hoja de olivo (*Olea europaea*) parece tener efecto antiinfeccioso sobre candida, según demuestra un estudio reciente, si bien en este caso los principios activos parecen ser glucósidos. La dosis más adecuada en este caso sería de 1.600 mg, lo que corresponde a 400 mg de un e.e. 4:1.

El extracto de semilla de hinojo (*Foeniculum vulgare*) también actúa sobre el sistema digestivo aliviando dispepsia, flatulencia, indigestión y se cree que posee así mismo efectos antimicrobianos interesantes. La dosis recomendada sería 800 mg, correspondiéndose con 200 mg de un e.e. 4:1.

Y por último, en cuanto a aceites esenciales, el aceite de cardamomo (distintas especies), que se obtiene del fruto de una planta exótica con reconocidas virtudes sobre el sistema digestivo para los gases, flatulencia y dispepsia, ayudando a hacer mejor la digestión. En este caso se recomiendan 200 mg.

La acción directa sobre las funciones digestivas de las drogas anteriores, supone un beneficio extra al tratar directamente las incomodidades intestinales derivadas de la infección por candida.

El reajuste nutricional

Es muy importante en los casos de candidiasis realizar cambios dietéticos y alimentarios que promuevan la salubridad intestinal. Así evitar aquellos alimentos que "nutren" a la candida como hidratos de

carbono rápidos y derivados, levaduras, alimentos fermentados y carnes procesadas, en general.

Algunos alimentos que se suelen restringir

Cereales	Azúcar	Dulces	Bollería
Mermeladas	Refrescos	Pasta	Patatas
Arroz	Pan	Setas	Remolacha
Productos fermentados	Vinagre	Vino	Alcohol
Leche y derivados lácteos	Frutas		

No obstante, cada caso debe ser examinado individualmente porque se han podido desarrollar intolerancias alimentarias que es necesario tratar (además de eliminar la candida en exceso), pues estas intolerancias pueden ser a alimentos y/o a nutrientes concretos, y el estado nutricional de la persona puede ser bastante pobre si simplemente se eliminan de la dieta los alimentos que producen intolerancia.

No debemos olvidar que un ecosistema intestinal fuerte nos ayuda a mantener la población de candida en niveles seguros. Ciertos suplementos nos ayudan a mejorar la situación si ya hay problemas, al ayudar al intestino y la nutrición general: así es aconsejable el uso de probióticos y prebióticos, entre otros, como vemos a continuación:

- Sistema gastrointestinal: FOS, el uso de fructooligosacáridos es importante pues al mismo tiempo que estimula el crecimiento de bifidobacterias beneficiosas tenemos la opción de endulzar los alimentos sin aportar hidratos de carbono absorbibles. Lactobacilos y bifidobacterias para mantener la flora intestinal beneficiosa. L-glutamina para reinstaurar la permeabilidad intestinal.
- Sistema inmunitario: equinácea, caprífico, coriolus, cobre, selenio, manganeso
- Sistema hepatobiliar: cardo mariano, alcachofa, desmodio, diente de león, azufre
- Suplementación de vitaminas y minerales, suplementación antioxidante

No debemos olvidar el atender a las manifestaciones concretas y así preparar unas recomendaciones terapéuticas adecuadas, por ejemplo, en casos de dolores musculares, estrés, cansancio y valorar todo aquello que pueda estar interviniendo, ya que cualquier disminución de las defensas por la razón que sea puede provocar el aumento de la candida. El tratamiento de las afecciones por candida es difícil y requiere paciencia y buen hacer por parte del profesional de la salud, así como conseguir la colaboración de la persona afectada.

Bibliografía:

- Gran Enciclopedia de las Plantas Medicinales, Dr. Berdonces i Serra
- Lorite Ayán, N. Biloba. Curso de Especialización en Ginecología
- Lorite Ayán, N. Biloba. Curso de Especialización en Síndrome de Fatiga Crónica
- Quale, J. M. et al In vitro activity of *Cinnamomum zeylanicum* against azole resistant and sensitive *Candida* species and a Pilot of cinnamon for oral candidiasis. Am. J. Chin. Med. 24 (2):103-109 (1996)
- Markin, D. et al In vitro antimicrobial activity of olive leaves. Mycoses 2003 april; 46 (3-4): 132-136

BOCADOS DE NUTRICIÓN



L-Teanina para la vuelta de vacaciones

5 La vuelta a la vida diaria tras las vacaciones puede producir estrés, nerviosismo, insomnio y falta de concentración entre otros síntomas. Éstos no suelen durar más de dos semanas, hasta que el organismo se adapta a la nueva situación de horarios, responsabilidades y obligaciones que supone la vuelta a casa y al trabajo. En estos casos, la suplementación con L-teanina puede ser de mucha utilidad debido a sus diferentes acciones.

La L-teanina aumenta la presencia de GABA en el cerebro e induce las ondas cerebrales alfa, lo que ayuda a estar más tranquilo y relajado, mejorando la calidad del sueño y la concentración. Por otra parte, también incrementa los niveles de dopamina, neurotransmisor que ayuda a mejorar nuestro estado

de ánimo y a estar de mejor humor. Con todo esto, facilitaremos esta etapa de readaptación de una forma natural y sin efectos secundarios como somnolencia.

Isaac Cobos González, Biólogo y Bioquímico, departamento técnico de Lamberts Española S.L.

Referencia: "Segura tranquilidad sin efectos secundarios: La eficacia de la L-Teanina" Nuria Lorite, Lamberts Informa 8.

¿Sabías que...?

...las mujeres que padecen el síndrome de Raynaud (dedos blancos y sin flujo de sangre) muestran tener niveles bajos de vitamina C y selenio. ¡Los fumadores también!

La efectividad del Zinc en gripes e infecciones

Se sabe desde hace años que el zinc tiene un papel muy importante en el sistema inmunológico y que las personas con déficit del mismo son más susceptibles a una gran cantidad de patógenos.

Existen estudios que demuestran que el uso de suplementos de zinc disminuye la duración de los resfriados y la severidad de sus síntomas asociados. Chupar comprimidos de zinc en dosis repartidas a lo largo del día es muy efectivo cuando hay irritación e infección de garganta, ya que tiene efecto microbicida localizado. Además preserva la integridad de las membranas, al disminuir el daño que generan los radicales libres generados durante la inflamación. En casos de resfriados,

el zinc dificulta la unión del virus a la superficie de la mucosa nasal.

Así pues, el zinc es un suplemento muy indicado en casos de resfriados, gripes e infecciones del tracto respiratorio superior.

Isaac Cobos González, Biólogo y Bioquímico, departamento técnico de Lamberts Española S.L.

Referencia: "Zinc and immune function: the biological basis of altered resistance to infection" Anuraj H Shankar and Ananda S Prasad, Am J Clin Nutr 1998;68 (suppl):447S-63S

Caída del cabello, múltiples causas y soluciones

La caída del cabello puede deberse a una gran variedad de causas y en algunos casos, como los que presentamos a continuación, la suplementación puede ser eficaz para ayudar a solucionar el problema.

-Caída hormonal: El problema principal se debe a un exceso de dihidrotestosterona en el cuero cabelludo. Es un problema común en muchos varones y en mujeres con ovarios poliquísticos. En estos casos se recomienda extracto de Saw palmetto y L-lisina para bloquear la formación de dihidrotestosterona, junto con un suplemento de omega 6 para mejorar la calidad del cuero cabelludo.

-Caída por problemas nerviosos/estrés: En períodos de mucho estrés, nuestro organismo se ve sometido a un desgaste importante que puede favorecer un estado de carencia generalizado. En estos casos un complemento de vitaminas del grupo B puede ayudar a normalizar esta situación. Se puede añadir vitamina C y ácido pantoténico para reforzar el efecto anti-estrés.

-Caída por falta de hierro: La falta de hierro es otra posible causa de caída excesiva del cabello. Esta deficiencia de hierro no siempre va acompañada de anemia, por lo que lo más indicado en estos casos será cuantificar los niveles séricos de ferritina. Este problema se da principalmente en mujeres, debido a las

pérdidas de sangre durante la menstruación, pero puede darse también en hombres.

En estos casos un suplemento que contenga hierro será una solución eficaz. Conviene combinarlo con lisina y vitamina C, ya que facilitan la absorción del hierro por el organismo.

-Problemas de seborrea: Una hipersecreción de las glándulas sebáceas puede ser también causa de caída de cabello. En estos casos conviene regular la secreción de las glándulas mediante un suplemento de vitaminas del grupo B, lecitina de soja y colina/inositol. También conviene aportar cardo mariano, pues ayuda al hígado a regular los lípidos circulantes.

-Problemas circulatorios: Una circulación periférica deficiente puede provocar que la sangre no riegue bien los folículos capilares y que estos no reciban los nutrientes que necesitan, provocando una mayor caída. En estas situaciones un complemento de *Ginkgo biloba* junto con masajes del cuero cabelludo serán muy útiles para estimular la circulación periférica. Un suplemento de vitaminas B también puede ayudar a mejorar el estado nutricional de los folículos capilares.

Mariano Babier

Nutricionista

Departamento Técnico de Lamberts Española S.L.

6

¿Sabías que...?

...los veterinarios hace mucho tiempo que recetan biotina para fortalecer las pezuñas de los caballos que están compuestas principalmente por queratina. La biotina también fortalece las uñas en los humanos.

¿Sabías que...?

...las personas que fuman 20 o más cigarrillos al día tienen el doble de posibilidades de padecer psoriasis. Una cuarta parte de todos los casos de psoriasis tiene relación con el tabaco.

Combinación de Ginkgo biloba, jengibre y corteza de canela

Los problemas de circulación periférica están muy extendidos, afectando sobretodo a mujeres. Se disminuye el flujo sanguíneo que llega a las zonas periféricas y esto genera una sensación de frío y humedad en manos y pies. En estos casos se ha visto que la combinación de Ginkgo biloba, jengibre y corteza de canela es un remedio muy efectivo.

Las hojas de Ginkgo biloba tienen capacidad vasodilatadora, con lo que mejora la circulación sanguínea de las extremidades, aumentando de este modo la cantidad de sangre que llega a manos y pies.

La corteza de canela y el jengibre tienen efecto termogénico (generan calor) y su acción se apoya y potencia al combinar las

dos hierbas. Este incremento en la generación de calor hace que mejore la circulación periférica y crea una confortable sensación de calor.

Así pues, esta combinación facilita que llegue a las zonas periféricas un mayor aporte de sangre caliente, lo que alivia la sensación de frío, dolor, humedad y entumecimiento que se asocian con los problemas de circulación periférica.

Nuria Lorite Ayán

Lic. en Farmacia, Lic. en Medicina Tradicional China, especialista en Bioquímica, Fitoterapia China y Occidental, Medicina Natural, Nutrición Ortomolecular

Calidad, Ciencia y Potencia
Elaborados en el Reino Unido
Etiquetado informativo y exacto
Fabricados bajo Normas Farmacéuticas GMP



Sin Gluten ni Levadura
Sin Colorantes Artificiales
Sin Conservantes Artificiales
Autenticidad, THE PROFESSIONAL RANGE

LAMBERTS® para Todos



Vitaminas Minerales Aminoácidos Ayudas Digestivas Fórmulas Múltiples Ácidos Grasos Otros Nutrientes Extractos Herbales Concentrados de Frutas Sport Range



Le asesoramos Profesionalmente

Lamberts Española S.L. - Corazón de María 3, 28002, Madrid - Telf.: 91 415 04 97 - Fax: 91 173 60 93
E-mail: info@lambertsespanola.es | Página web: www.lambertsespanola.es

LAMBERTS ESPAÑOLA
PREMIO
A TU SALVD