

# LAMBERTS®

## MAGAZINE

### En este número:

- Prolapso de órganos pélvicos (prolapso vaginal).
- Vacaciones sin malestares.
- Antioxidantes vegetales en un solo comprimido.
- Preguntas sobre nuestros productos.
- Breve historia de los aminoácidos.
- Profesionales y establecimientos destacados.
- Noticias recientes sobre investigaciones en nutrientes.
- El Ácido Alfa Lipoico (ALA), un compuesto natural esencial en el metabolismo energético celular.
- En la temporada de invierno, las defensas importan.
- Pasatiempo Nutricional.

Abril 2024

# LAMBERTS® EI RANGO PROFESIONAL

La filosofía de Lamberts® del cuidado de la salud está basada en la ciencia: solo desarrollamos productos que tengan la potencia correcta y respaldados por una justificación científica válida.



Más de 200 complementos alimenticios, en diversas categorías

Vitaminas



Minerales



Aminoácidos



Ayudas Digestivas



Fórmulas Multis



Ácidos Grasos



Otros Nutrientes



Ext. de Plantas



... a la vanguardia de la nutrición responsable ...





Como cada año, la entrada de la primavera es una de las transiciones estacionales más admiradas y deseadas por todos. Esperamos que todos la disfruten felizmente.

El próximo mes de mayo celebraremos otro año más el Día de la Madre, y desde ahora, nos alegramos en felicitar a todas las mamás, de quienes aprendemos costumbres, valores y sabiduría con su dedicación diaria. En nombre de todo nuestro equipo deseamos que todas disfruten de un ¡Feliz Día de la Madre!

El esfuerzo diario, de cada una de las empresas de nuestro sector de la nutrición, ha sido y es muy dedicado y tenaz, pero continuamos con aciertos y alegría en el camino correcto, ya que el buen hacer, se refleja en el creciente conocimiento de los clientes y consumidores, que cada vez entienden más las bases de la nutrición, empleando los complementos alimenticios, y recibiendo los beneficios de forma muy responsable.

Todo nuestro equipo les da las gracias por el envío de sus testimonios o sugerencias. Nos sentimos muy estimulados por el tiempo que nos han dedicado y por el interés en que hagamos las cosas cada vez mejor.

Durante los meses de abril y mayo traemos, como es costumbre en Lamberts Española, productos nuevos a nuestro rango, que ya supera los 200 complementos alimenticios. Las novedades para este periodo son:

**8594-60-Neuro-Guard:** un producto formulado para contribuir al funcionamiento normal del sistema nervioso. Aporta importantes vitaminas del complejo B, como las vitaminas B1, B6 y B12.

**8528-60 Melatonina 1 mg:** para contribuir al alivio de las sensaciones subjetivas de desfase horario, y a la reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño.

**8525-30 Meno Pause Complex:** elaborado para ayudar durante y después de la menopausia. Proporciona fitoestrógenos, Isoflavonas de Soja, lúpulo (Lifenol®) y Salvia.

A pesar del continuo incremento de costes que afectan a todas las empresas, Lamberts Española SL, continúa en su proyecto de apoyo al establecimiento donde quiera que esté, y por ello seguimos:

- Enviando nuestros productos -Sin pedido mínimo a toda la península.
- Enviando nuestros productos -Sin gastos de envío a toda la península.
- Manteniendo nuestras ofertas y las Multi-Offers que facilitan descuentos desde 2 unidades y permiten tener una variedad de productos en sus pedidos, sin cargarse de stock.

Le damos las gracias por contar con nosotros para el bienestar de todos, agradeciéndoles a su vez la confianza que nos demuestran cada día. Junto a ustedes, continuamos a la Vanguardia de la Nutrición Responsable.

Nuestros mejores deseos y Bendiciones para todos.

Reciban un fuerte abrazo,

Rubén Dávila Miguel

Presidente

Lamberts Española S.L.

## Índice de contenidos

### Portada

Imagen: Portada. (*Asparagus officinalis*).

### Interior de portada

Excelencia de Lamberts® y sus gamas de productos por categorías.

### 3 Estimado Cliente

Carta del Presidente.

### 4 LAMBERTS® Informa

Prolapso de órganos pélvicos (prolapso vaginal).

### 7 Bienestar y Salud Natural

Antioxidantes vegetales en un solo comprimido.

### 8 Conozca más de

Nueva fórmula Melatonina 1 mg.

### 9 Preguntas sobre productos Lamberts®

#### 10 y 11 Nuestro Sector al día

Breve Historia. Breve Historia de los aminoácidos y su sorprendente hallazgo en el espárrago.

Profesionales y establecimientos destacados.

#### 12 y 13 Bocados de nutrición

Noticias científicas de publicaciones internacionales.

#### 14 Imprescindible para la temporada

La vitamina E.

#### 15 Esenciales para su profesión

El Ácido Alfa Lipoico (ALA), un compuesto natural esencial.

### 16 Recomienda LAMBERTS®

TurMemoric, un complemento sin igual.

Proteína de Guisantes amarillos en Polvo. Excelente perfil de aminoácidos.

Espino Blanco 2500 mg (como 500 mg de extracto de un extracto 5:1).

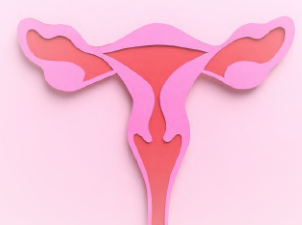
### 19 Pasatiempo nutricional

Algunos de los más valorados.

Pinceladas de nutrición.

### 20 Nuevas fórmulas

Dos magníficos productos que estarán disponibles próximamente para todos.



# Prolapso de órganos pélvicos (prolapso vaginal)

**L**a pelvis femenina alberga varios órganos, incluyendo el útero, la vejiga y el recto. El suelo pélvico es una estructura de músculos y ligamentos que sostiene y mantiene todos estos órganos en su lugar. Si el suelo pélvico se debilita o es incapaz de realizar su función eficazmente, uno o más de estos órganos pueden descender de



su posición normal y abultarse en la vagina. Esto se conoce como prolapso de órganos pélvicos (a veces también llamado prolapso genitourinario, prolapso del suelo pélvico o prolapso vaginal).

Un prolapso vaginal puede no ser grave ni poner en peligro la vida, pero si tiene un caso más que leve, puede ser bastante doloroso e incómodo. El prolapso de órganos pélvicos es muy común, y existen cuatro tipos principales, aunque es frecuente tener más de un tipo al mismo tiempo.

**Prolapso anterior (de vejiga):** ocurre cuando la vejiga o la uretra, el tubo que lleva la orina desde la vejiga y la expulsa del cuerpo, se abulta en la parte frontal de la vagina.

- Cuando la uretra prolapsa en la vagina, se llama uretrocele, y a menudo se asocia con incontinencia urinaria de esfuerzo.
- Un prolapso de la vejiga en la vagina se llama cistocele.
- Un prolapso de la uretra y la vejiga en la vagina se llama cistouretrocele (este es el tipo de prolapso más común).

**Prolapso posterior (rectal):** también llamado rectocele, es causado por el recto, la parte inferior del intestino grueso, abultándose en la pared posterior de la vagina.

Otro tipo de prolapso posterior se llama enterocele, que ocurre cuando el intestino delgado se abulta en la pared posterior de la vagina.

**Prolapso uterino:** es el segundo tipo más común de prolapso de órganos pélvicos, y ocurre cuando el útero desciende hacia la vagina.

En algunos casos, el útero puede descender completamente y protruir (empujar hacia delante) fuera de la vagina; si está completamente fuera de la vagina, se llama procidencia.

**Prolapso de la bóveda vaginal:** las mujeres que han tenido una cirugía para extirpar su útero (histerectomía) pueden encontrar que la parte superior de su vagina, que solía estar unida a su cérvix (cuello del útero), se hunde. Esto se llama prolapso de la bóveda (porque el extremo de la vagina que solía estar unido al cuello del útero, se llama bóveda vaginal).

## Diagnóstico del prolapso vaginal

Los prolapsos de órganos pélvicos se establecen en varios grados o etapas, dependiendo de cuánto ha descendido el prolapso en la vagina. Diagnosticado mediante un examen interno, uno de los sistemas de clasificación llamado Cuantificación del Prolapso de Órganos Pélvicos (POP-Q) y desarrollado por la Sociedad Internacional de Continencia, consta de cinco etapas, que van desde la etapa 1 (sin prolapso), hasta la etapa 4 eversión completa de la vagina, es decir, la vagina ha sido completamente volteada hacia fuera.

**Síntomas del prolapso vaginal:** algunas mujeres con un prolapso de órganos pélvicos no se dan cuenta de que tienen un problema porque no tienen síntomas.

En tales casos, los prolapsos solo se diagnostican después de un examen interno por otra razón, como una prueba de papanicolaou (citología cervicovaginal), por ejemplo.

Es común tener algunos de los siguientes síntomas:

- Una sensación de un bulto o una sensación de "arrastre" o de "caída" en la vagina (incluso puedes ser capaz de sentir un bulto o masa con sus dedos).
- Una sensación de pesadez alrededor de la parte inferior de tu abdomen y tus genitales.
- Dolor en tu vagina, espalda o abdomen.
- Flujo vaginal maloliente o con manchas de sangre.
- Incomodidad, dolor o adormecimiento durante el sexo.

Cualquiera de los síntomas anteriores a menudo puede empeorar cuando está de pie durante largos períodos y mejorar cuando te acuestas.

**Síntomas de Prolapso Anterior:** necesidad frecuente de orinar, urgencia repentina de orinar, flujo de orina interrumpido (parar y empezar), necesidad de orinar nuevamente poco después de haber orinado porque siente que la vejiga no se ha vaciado completamente, pérdida de orina al toser, estornudar, reír o levantar algo pesado.

También pueden ocurrir complicaciones urinarias, como infecciones urinarias, incontinencia urinaria y no poder orinar en absoluto (si esto sucede, es posible que necesite que se drene tu vejiga usando un tubo llamado catéter).

**Síntomas de Prolapso Posterior:** estreñimiento, exceso de gases, sensación repentina de necesidad de evacuar, sensación de que los intestinos no se han vaciado completamente, incontinencia intestinal (incapacidad para controlar los intestinos) y sensación de bloqueo al evacuar.

## ¿Qué causa un prolapso?

No está completamente claro por qué esto les su-

cede a algunas mujeres y a otras no, sin embargo, algunas cosas pueden ser susceptible a desarrollar un prolapso de órganos pélvicos.

**Edad:** a medida que las mujeres envejecen, el riesgo de prolapso aumenta debido a que las estructuras del suelo pélvico son más débiles y menos elásticas. Especialmente después de la menopausia, cuando los niveles de estrógeno caen en picado.

**Parto:** no todas las mujeres que dan a luz desarrollan un prolapso, pero aquellas que tuvieron un parto difícil o largo, un parto con fórceps o succión, o dieron a luz a un bebé grande, pueden tener un riesgo más alto de lo normal. Tener un parto vaginal en lugar de una cesárea también se considera que aumenta el riesgo de tener un prolapso, al igual que dar a luz cuando se tiene 30 años o más.

**Aumento de la presión abdominal:** circunstancias que aumenten la presión dentro del abdomen y la pelvis, también pueden incrementar el riesgo de prolapso, debido a la tensión que ejercen sobre el suelo pélvico. El embarazo y el parto son dos ejemplos, pero otras cosas incluyen el sobrepeso o la obesidad, el estreñimiento, levantar frecuentemente cosas pesadas y tener un problema pulmonar crónico como una tos persistente.



**Histerectomía:** si el útero ha sido extirpado quirúrgicamente o ha experimentado otros tipos de cirugía ginecológica, esto puede causar más propensión a desarrollar un prolapso, ya que estas operaciones podrían debilitar el suelo pélvico. Sin embargo, si es una cirugía laparoscópica, el riesgo puede ser menor.

**Historia familiar:** si algún familiar cercano tiene incontinencia (urinaria o intestinal) o una vejiga hiperactiva, también existe un riesgo más alto de lo normal de desarrollar un prolapso.

Los expertos también piensan que tener una madre o hermana que tenga un prolapso de órganos pélvicos podría aumentar el riesgo también.

Otras condiciones médicas que se han identificado como posibles factores de riesgo para el prolapso de órganos pélvicos incluyen la diabetes y los cánceres ginecológicos (y sus tratamientos).



El estilo de vida también puede ser el culpable; por ejemplo, fumar y ser inactiva se han relacionado ambos con un mayor riesgo de desarrollar un prolapso.

### Tratamiento del prolapso vaginal

El prolapso de órganos pélvicos generalmente no se trata en mujeres que no tienen síntomas o los tienen muy leves. Aquellas que tienen síntomas más problemáticos pueden ser tratadas con hormonas, con un dispositivo llamado pesario vaginal o mediante cirugía. Sin embargo, con o sin síntomas, se aconseja hacer ejercicios del suelo pélvico para ayudar a fortalecer los músculos pélvicos.

### Ejercicios para el suelo pélvico

El entrenamiento de los músculos del suelo pélvico se recomienda ampliamente para la mayoría de las mujeres con prolapso leve de órganos pélvicos, o incluso aquellas que no experimentan ningún síntoma. Conocidos como ejercicios de Kegel, también ayudan con la incontinencia de esfuerzo, ya que ayudan a mantener los músculos del suelo pélvico fuertes.

Estos ejercicios enseñan cómo tensar o apretar activamente tus músculos del suelo pélvico, y se pueden hacer fácilmente en cualquier momento del día (de hecho, puedes practicarlos en casi cualquier situación y nadie se dará cuenta de lo que está haciendo).

Los músculos del suelo pélvico son los músculos que usa para detener la micción. Si ha sido diagnosticada con un prolapso orgánico pélvico, su médico o especialista te ayudará a comenzar, y puede recomendarte una serie de ejercicios diferentes. Los siguientes pueden estar entre ellos:

- Apriete y levante lentamente los músculos del suelo pélvico lo más fuerte que pueda y durante el mayor tiempo posible, luego descansa durante cuatro segundos y repita. Continúe gradualmente hasta



que pueda hacer 10 contracciones lentas seguidas, manteniéndolas durante 10 segundos cada una con descansos de cuatro segundos entre ellas.

- Cuando tenga más experiencia, practique contraer los músculos rápidamente, manteniendo por un segundo antes de relajarse. Haga hasta 10 contracciones rápidas seguidas.
- Trate de hacer ocho repeticiones de cada ejercicio tres veces al día.

### Cómo tratar un prolapso sin cirugía

Hacer algunos cambios en el estilo de vida puede ayudar si tiene un prolapso leve, e incluso puede evitar que el prolapso empeore.

Si pesa más de lo que debería, perder peso puede reducir considerablemente la presión que ejerce sobre el suelo pélvico. También es una buena idea evitar levantar algo pesado, pero si tiene que hacerlo, intente apretar los músculos del suelo pélvico mientras lo hace, y levántese doblando las rodillas y manteniendo el peso lo más cerca posible del cuerpo.

El estreñimiento también puede ejercer mucha presión sobre el suelo pélvico, así que trate de evitarlo asegurando una dieta con suficiente fibra. La ingesta de fibra debe estar entre 18 - 21g al día, con aproximadamente tres quintos provenientes de frutas, legumbres y verduras (fibra soluble) y dos quintos de pan integral, arroz integral, pasta integral y frutos secos (fibra insoluble). Beber suficiente líquido también puede ayudar a prevenir el estreñimiento.

Otras cosas que podría hacer, incluyen: dejar de fumar, recibir tratamiento para una tos persistente y evitar ejercicios que ejerzan presión sobre tu suelo pélvico, como correr, saltar o hacer trampolín. Sin embargo, mantenerse activa sigue siendo importante, ya que puede ayudarle a controlar el peso.

### Observe su postura

Incluso la forma en que se para o camina puede ayudar a prevenir que un prolapso existente empeore. Por ejemplo, cuando se para, intente estirar el espacio entre la parte inferior de tus costillas y la parte superior de sus huesos pélvicos en ambos lados; esto puede ayudar a reducir la presión en el abdomen. Mantenga esa sensación de alargamiento de la cintura mientras camina también, e imagine que hay un hilo unido a la parte superior de tu cabeza que te está tirando hacia arriba. Además, mientras camina, trate de acostumbrarse a apretar tus músculos del suelo pélvico, no del todo, sino aproximadamente la mitad de su contracción normal. Lo más importante es que

si los síntomas empeoran cuanto más tiempo se para o camina, entonces tome descansos regulares y solo camine cuando se sienta cómoda.

### ¿Pueden los suplementos ayudar con los síntomas del prolapso vaginal?

Otro cambio en el estilo de vida que podría hacer es comenzar a tomar un suplemento nutricional que pueda ayudar a aliviar el dolor y la incomodidad.

**PEA (palmitoiletanolamida):** ácido graso producido naturalmente por el cuerpo y se encuentra en todas las células, tejidos y fluidos, y en alimentos como las legumbres, cacahuets, huevos, linaza y leche). PEA es una alternativa al CBD, ya que ambas sustancias

se cree que tienen propiedades similares, incluida la capacidad de reducir el dolor y la inflamación. Los estudios sugieren que PEA puede ser una opción más segura que el CBD, sin efectos secundarios conocidos.

**Bioflavonoides:** se cree que estos compuestos de plantas, que se encuentran en una variedad de frutas, verduras y tés (incluyendo el té verde), granadas y cúrcuma, ayudan a mantener sanos los tejidos corporales, incluidos los ligamentos.

Ciertos bioflavonoides, como las antocianidinas, estimulan la producción de colágeno (siendo el colágeno una proteína esencial para tejidos conectivos fuertes y elásticos).

Las antocianidinas están disponibles en suplementos nutricionales o en alimentos como frutas



de piel oscura como arándanos, frambuesas, moras y uvas rojas. También en la col roja, cebollas rojas y berenjena.

**Vitamina C:** la vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno. Además de en suplementos, puedes encontrarla en una variedad de frutas y verduras, incluyendo chiles, coles de Bruselas, brócoli, grosellas negras, col rizada, kiwi, papaya y melón cantaloup, por nombrar solo algunas de las fuentes más ricas. Algunos suplementos de vitamina C también contienen bioflavonoides.

**Zinc:** este importante mineral se encuentra en todos los tejidos del cuerpo, incluidos los ligamentos. También es un componente de muchas enzimas y proteínas que ayudan con la reparación de tejidos.

El zinc está disponible en suplementos, así como pescado, mariscos, carne, frutos secos, semillas, legumbres y granos enteros.

**Aceites de pescado de alta potencia:** a menudo recomendado por sus propiedades antiinflamatorias, los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en pescados grasos como el salmón, las sardinas, la caballa y el arenque, pueden ayudar con la recuperación del suelo pélvico, incluso después del parto.

**Multivitámico y mineral:** un complemento multinutriente de buena calidad puede ser más conveniente si decide tomar más de uno de los nutrientes recomendados.

Bibliografía y artículo completo disponible en:  
[www.lambertespanola.es](http://www.lambertespanola.es)



## Vacaciones sin malestares

Cualquiera que sea el tipo de vacaciones que realice, siempre existe el riesgo de enfermarse o sufrir un accidente cuando esté fuera de casa. Por eso, una de las claves para tener unas vacaciones saludables es estar preparado, y planificar con anticipación el botiquín de salud para viajes, que dependerá de si vas a los Andes o a pasar unos días en la Costa del Sol.

### Algunas cosas útiles en la lista

Medicamentos recetados y una copia de su receta en caso de que lo pillen sin tiempo mientras está fuera, artículos de primeros auxilios (sprays, cremas o toallitas antisépticas, tiritas, vendas, tijeras, pinzas e imperdibles), analgésicos y antiinflamatorios de venta libre para dolencias como dolores de cabeza, musculares, de muelas y menstruales, píldoras para el malestar de viaje, protector solar (elija SPF 15 o superior), loción para después del sol, suplementos multivitamínicos, repelente de insectos, antihistamínicos si tiene alergias como la fiebre del heno (también pueden ser útiles si no tiene alergias, ya que pueden reducir el picor y la inflamación si le pica un insecto).

También es importante la adrenalina por si tiene alergias graves, comprimidos antiarreicos y pastillas para la indigestión/ardor de estómago; laxantes para ayudar a prevenir el estreñimiento durante las fiestas, bolsitas de rehidratación y tabletas purificadoras de agua (pueden ser útiles si viaja a países en desarrollo), taponos para los oídos también son útiles si tiene el sueño ligero, calcetines de vuelo si va a volar, termómetro digital para la temperatura corporal, libro de primeros auxilios y seguro de viaje (si está de vacaciones en la UE, solicite una Tarjeta Sanitaria Europea gratuita varias semanas antes de su viaje).

### Prevención de enfermedades graves

Si viaja al extranjero, es posible que deba tomar precauciones adicionales contra enfermedades graves como malaria, tifoidea y hepatitis A y B.

Si no está seguro de si existen riesgos para la salud en su destino, consulte para saber qué precauciones debe tomar, incluidas las vacunas de viaje que pueda necesitar.

**La malaria:** una enfermedad tropical grave, se transmite a través de mosquitos y puede ser mortal si no se trata rápidamente. Hable con su médico tan pronto sepa adónde va, ya que es posible que necesite tomar un breve tratamiento antes de viajar. No obstante, los antipalúdicos no son 100% efectivos, lo que significa que aun así debe tomar las siguientes precauciones adicionales: utilice repelentes de insectos durante el día y la noche, y mantenga la piel cubierta lo más posible, especialmente los brazos y las piernas entre el atardecer y el amanecer, duerma bajo un mosquitero intacto tratado con insecticida.

Cuando regrese es posible que una infección viral, bacteriana o parasitaria que haya contraído, no produzca síntomas durante seis a ocho semanas después de regresar a casa, y es posible que la malaria no le haga sentir enfermo hasta seis meses o un año después. Si sufre algún síntoma parecido a la gripe hasta 12 meses después de su regreso, informe a su médico.

**La diarrea del viajero:** La mayoría de los casos son causados por una infección bacteriana, de las cuales E. coli es la más común (el resto son causadas por virus y protozoos). Los síntomas pueden durar sólo unos pocos días o más, especialmente

si tiene un mayor riesgo (personas mayores, niños pequeños y las personas con ciertos problemas de salud, se encuentran en el grupo de alto riesgo). La buena noticia es que puede tomar algunas precauciones:

**Seguridad del agua:** beba únicamente agua embotellada sellada con el sello intacto y elija bebidas carbonatadas cuando tenga dudas. Alternativamente, use agua recién hervida y enfriada para beber y cepillarse los dientes. También evite el hielo, ya que es poco probable que haya sido elaborado con agua potable, y trate de no tragar agua mientras esté nadando.

**Seguridad alimentaria:** consuma únicamente alimentos que hayan sido bien cocidos y que estén muy calientes, especialmente carnes, pescados y aves. Evite comer frutas y verduras crudas a menos que esté seguro de que hayan sido peladas de manera responsable (idealmente usted mismo). Evite también las ensaladas verdes, a menos que hayan sido lavadas con agua segura. Un mayor riesgo de diarrea está asociado con la leche y los productos lácteos no pasteurizados, por lo que solo tome leche, queso y yogur pasteurizados.

**Higiene de manos:** Trate de mantener una buena higiene durante todo el viaje lavándose las manos después de cada visita al baño y antes de preparar o comer alimentos (recuerde llevar algunas toallitas o gel desinfectante para manos).

Los medicamentos contra la diarrea, pueden reducir los síntomas al retardar el tiempo de tránsito en el intestino. Las sales de rehidratación protegen contra la deshidratación reemplazando los líquidos y electrolitos perdidos. Vienen en forma de polvo seco, así que mézclelos siempre con agua segura, y los analgésicos, como el paracetamol, pueden ayudar con los síntomas de dolor de cabeza y fiebre.

Los antibióticos también pueden ser útiles si tiene un problema médico grave que podría empeorar si tuviera diarrea. Sin embargo, tenga en cuenta que sólo tratan la diarrea causada por bacterias y algunos parásitos, y no son eficaces contra la diarrea causada por virus. Los antibióticos requieren receta médica de su médico, así que consulte con él antes de viajar.

### Principales riesgos de viaje

**Enfermedad de viajero:** si se siente mareado en la carretera, en el aire o en el mar, las pastillas para el mareo pueden aliviar el sufrimiento del viaje. Sin embargo, si usted mismo conduce todo o parte del camino, las tabletas para el mareo (la mayoría de las cuales pueden causar somnolencia) pueden no ser la respuesta. Para aliviar los síntomas puede fijar la vista en el horizonte o cerrar los ojos (aunque obviamente no los cierre si está conduciendo). También puede escuchar música o intentar concentrarse en la respiración para distraer la mente. Si viaja en barco o avión, intente elegir una cabina o asiento lo más cerca posible del centro.

**Trombosis venosa profunda (TVP):** si ya tiene problemas de circulación o antecedentes familiares de coágulos de sangre, estas condiciones podrían

incrementar la probabilidad de desarrollar TVP en vuelos de larga distancia. Pero hay formas de minimizar el riesgo, incluido el uso de calcetines de vuelo o mallas de compresión. Y si está volando, intente mantener los pies en movimiento cuando esté en el aire, haciendo ejercicios de flexión y estiramiento o levantándose del asiento y caminando por la cabina de vez en cuando. Otras medidas incluyen beber mucha agua, usar ropa cómoda y evitar el alcohol o pastillas para dormir. Sin embargo, hable con su médico antes de volar.

**Descompensación horaria:** Desafortunadamente, no hay nada que pueda hacer para prevenir el desfase horario, pero puede afectarle menos gravemente si bebe líquido y trata de descansar lo más posible durante el vuelo. Luego, cuando llegue a su destino, expóngase a la mayor cantidad de luz brillante durante el día y evite la luz brillante durante la noche. También trate de salir al aire libre durante el día.

**Bronceado:** es fundamental proteger la piel del sol para reducir el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

### Remedios naturales para los viajes

**Jengibre:** quizás lo conozca como especia culinaria, pero se usa ampliamente en la medicina tradicional como remedio para el mareo. También es un remedio natural popular para las náuseas y los vómitos.

**Fructooligosacáridos (FOS):** es una forma de fibra soluble, que se considera como una ayuda para mantener saludable el sistema digestivo al promover el crecimiento de bacterias "amistosas".

**Menta:** ampliamente utilizada para tratar problemas gástricos como calambres estomacales, este puede ser otro complemento útil. Algunos expertos también creen que puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza tensionales cuando se aplica directamente en la frente.

**Antocianidinas:** las antocianidinas, que se encuentran en la piel de frutas oscuras y de colores intensos, como: los arándanos, las moras, las fresas y las uvas rojas, son poderosos antioxidantes llamados flavonoides que pueden ayudar a la piel si se ha expuesto demasiado al sol. Los estudios sugieren que ayudan a fortalecer el colágeno, que puede resultar dañado por la luz ultravioleta. También se considera que pueden ayudar a reducir la inflamación asociada con quemaduras en la piel.

**Aceites esenciales de lavanda y árbol de té:** es una buena idea llevar una pequeña botella de ambos aceites esenciales. El aceite de lavanda, por ejemplo, no sólo huele bien, sino que también se cree que ayuda a aliviar quemaduras leves en la piel gracias a su acción analgésica y anestésica local. El aceite de árbol de té, por otro lado, tiene propiedades antimicrobianas, lo que significa que puede ayudar a prevenir infecciones.

Bibliografía y artículo completo disponible en:  
[www.lambertsespanola.es](http://www.lambertsespanola.es)

# ANTIOXIDANTES VEGETALES En un solo comprimido



Dentro de nuestro cuerpo, partículas inestables, llamadas radicales libres, pueden tener efectos corrosivos, como el óxido en un automóvil viejo.

A medida que los radicales libres recorren nuestro cuerpo, dañan las células saludables y promueven la inflamación. Los antioxidantes actúan como guardaespaldas interponiéndose entre los radicales libres destructivos y las células sanas para ayudar a garantizar que no se produzcan daños.

El cuerpo produce sus propios antioxidantes, que neutralizan estos efectos indeseables de los radicales libres, pero las vitaminas, minerales y compuestos conocidos como fitoquímicos, proporcionan un suministro extra de valor, por lo que las fuentes dietéticas adicionales son esenciales para el mantenimiento de una buena salud. ¿Dónde se pueden encontrar estos protectores naturales? En plantas: hortalizas, frutas, cereales, hierbas y especias.

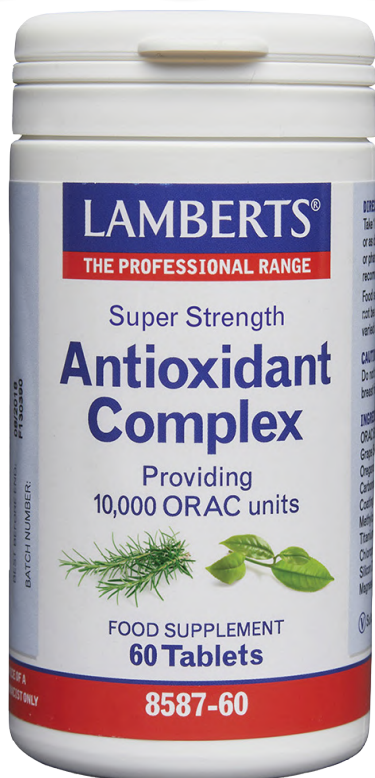
Nuestro Complejo Antioxidante contiene una potente combinación de antioxidantes vegetales, aportando una mezcla ORAC (Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno) de 750 mg. Comprende los mejores ingredientes procedentes de proveedores con una excelente reputación de calidad. Además, las materias primas se someten a estrictos controles de calidad antes de ser elaboradas y envasadas, y cumplen con las Buenas Prácticas de Fabricación (GMP). Este riguroso proceso garantiza que nuestra fórmula cumpla con las regulaciones más estrictas de la UE sobre contaminantes.



**Té Verde:** contiene altos niveles de importantes nutrientes antioxidantes llamados polifenoles de catequina, entre los cuales destacan los ácidos fenólicos y los flavonoides, compuestos con propiedades antioxidantes que participan en la eliminación de los radicales libres del oxígeno. Entre los flavonoides se encuentran la quercetina, la miricetina y el kanferol, entre otros, todos ellos en forma de glicósidos.

**Semillas de Uva:** ampliamente popular por los países del mediterráneo, han sido utilizadas por el hombre hace miles de años no solo como alimento vino o zumo, sino con propósitos saludables. Sus frutos, hojas y semillas poseen abundantes propiedades, y especialmente las semillas, que contienen taninos y derivados polifenólicos (proantocianidinas y flavonoides), con beneficio para los vasos sanguíneos. También incluyen diversos antioxidantes entre ellos el resveratrol.

**Hoja de Romero:** muy apreciada en el herbalismo europeo popular, era utilizada antiguamente por los principios activos de sus componentes fitoquímicos con actividad antioxidante y antimicrobiana. Cada vez más se incrementa la atención científica hacia los fitoterapéuticos, plantas con potenciales actividades terapéuticas, entre ellas, *Rosmarinus officinalis L.*, originaria de la región mediterránea. Potencialmente, se han identificado en ella sustancias antioxidantes como el ácido carnósico, el ácido rosmarínico, la cetona monoterpenoide y compuestos polifenólicos. Algunos estudios han demostrado que su aceite esencial exhibe una actividad eliminadora de radicales libres.



Conozca  
más de...



# VIAJAR SIN JETLAG ES MAS PLACENTERO

NUEVO



Es muy común, que durante los viajes, por la diferencia horaria, se produzcan demoras en conciliar el sueño. La melatonina contribuye al alivio de las sensaciones subjetivas de desfase horario, y a la reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cada tableta aporta:

Melatonina	1 mg
------------	------



La melatonina, conocida también como la hormona del sueño, se produce de manera natural en la glándula pineal, y tiene una función significativa en el ciclo de sueño.

Su producción y liberación está influenciada por la oscuridad, ya que se libera al caer la noche, indicando al cuerpo que es hora de dormir. Un desajuste en la producción de la misma (cambios de turno de trabajo, jetlag estrés, etc.) puede producir cambios en el ciclo del sueño.

La hormona melatonina, contribuye a la regulación del ritmo circadiano, ritmo biológico, controla los ciclos sueño-vigilia, las fases y la calidad del sueño, la recuperación corporal durante la noche, provocada por cambios de rutinas, estados de estrés, evitar trastornos horarios producidos por el jet-lag, etc.

Para abordar estos problemas de sueño, muchas personas utilizan los complementos alimenticios que aportan melatonina, formulados para ayudar a mejorar la calidad del sueño.







BREVE HISTORIA...

# Los aminoácidos

## Y SU SORPRENDENTE HALLAZGO EN EL ESPÁRRAGO



**L**a fascinante historia de los aminoácidos comienza casi como un cuento de descubrimientos inesperados y serendipias científicas. En el año 1806, en un laboratorio francés lleno de curiosidad y experimentación, Louis-Nicolas Vauquelin y Pierre Jean Robiquet no estaban buscando un nuevo compuesto químico, ni mucho menos un aminoácido. Su interés estaba en los componentes químicos del espárrago, una planta conocida y apreciada desde tiempos antiguos por sus cualidades culinarias y medicinales.

Vauquelin y Robiquet, guiados por la pura fascinación científica, se dedicaron a analizar el jugo del espárrago. En el proceso, utilizando técnicas rudimentarias de la química de la época, se toparon con una sustancia cristalina que nunca antes había sido identificada. Este cristal, que tenía un sabor ligeramente dulce, era completamente distinto a cualquier otro compuesto conocido hasta ese momento. A esta nueva sustancia la llamaron "asparagina", en honor al vegetal del que fue extraída.

Este descubrimiento fue revolucionario, aunque en ese momento no se comprendía completamente su magnitud. Vauquelin y Robiquet habían abierto una puerta a un mundo completamente nuevo en la bioquímica, y lo habían hecho casi por accidente. Lo que estos dos científicos encontraron en un común espárrago no era solo el primer aminoácido descubierto, sino también la llave que desbloquearía el misterio de la composición y funcionamiento de las proteínas en los años venideros.

La asparagina, con su origen humilde y descubrimiento fortuito, se convirtió en un símbolo de cómo la ciencia a menudo avanza, no siempre a través de la búsqueda dirigida de respuestas, sino a través de la observación atenta y el reconocimiento de lo inesperado. Este descubrimiento no solo puso en marcha la búsqueda de más aminoácidos, sino que también iluminó el camino para comprender cómo los bloques básicos de la naturaleza se ensamblan para formar la vida.

La siguiente década trajo el descubrimiento de la cistina por William Hyde Wollaston en 1810, un hallazgo notable por su origen insólito en los cálculos urinarios. Este, y otros descubrimientos como la glicina y la leucina en la década de 1820, extraídos de la gelatina y el lomo de ternera, respectivamente, reforzaron la relación entre la dieta y la química del cuerpo humano.

La teoría de Emil Fischer sobre los enlaces peptídicos en las proteínas, formulada a principios del siglo XX, fue un hito en la comprensión de la estructura y función de las proteínas. Fischer, quien fue galardonado con el Premio Nobel de Química en 1902, abrió un nuevo camino en la bioquímica que influiría en la ciencia durante décadas. Se supo entonces que las proteínas dan aminoácidos después de una digestión enzimática o de una hidrólisis ácida.



El descubrimiento de la treonina en 1935 por William Cumming Rose completó el conjunto de los 20 aminoácidos esenciales, y estableció los mínimos requerimientos diarios de todos los aminoácidos para un crecimiento óptimo en los seres humanos, marcando un punto de inflexión en el campo de la nutrición. Su investigación sobre estos requisitos diarios transformó nuestra comprensión de la dieta y la salud.

A mediados del siglo XX, la investigación sobre los aminoácidos se expandió más allá de su identificación y clasificación. Los científicos comenzaron a explorar su papel en los procesos metabólicos y fisiológicos, revelando cómo estos compuestos no solo son fundamentales para la estructura de las proteínas, sino también para el metabolismo celular y la transmisión de señales.

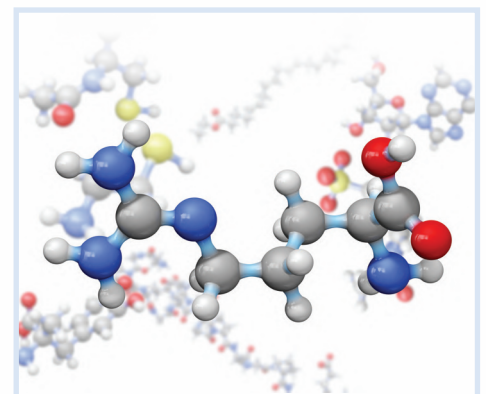
La tecnología del ADN recombinante, que emergió en las décadas de 1970 y 1980, revolucionó la comprensión y manipulación de los aminoácidos. Esta técnica permitió a los científicos insertar genes codificantes de aminoácidos

en organismos para producir proteínas específicas, abriendo nuevas avenidas en la investigación médica y farmacéutica, como la producción de insulina humana y otros medicamentos basados en proteínas.

En el siglo XXI, los aminoácidos han encontrado aplicaciones en una variedad de campos, incluyendo la nutrición deportiva, la medicina personalizada y la biotecnología. La investigación en torno a los aminoácidos BCAA (aminoácidos de cadena ramificada) ha llevado a un mejor entendimiento de su importancia en la recuperación muscular y el rendimiento atlético. Además, el análisis de perfiles de aminoácidos está contribuyendo al desarrollo de terapias personalizadas para enfermedades metabólicas y genéticas.

La exploración de los aminoácidos continúa desempeñando un papel crucial en la ciencia contemporánea. Los avances en la espectrometría de masas y la bioinformática están permitiendo un análisis más profundo de las proteínas y sus interacciones, abriendo nuevas vías para comprender enfermedades complejas como el cáncer y las enfermedades neurodegenerativas.

La investigación en el campo de la astrobiología también ha puesto de relieve la importancia de los aminoácidos, sugiriendo su papel en el origen de la vida en la Tierra y su potencial existencia en otros planetas. Esta línea de investigación no solo profundiza nuestra comprensión de la vida en nuestro propio planeta, sino que también nos acerca a responder preguntas fundamentales sobre la vida en el universo.



Bibliografía disponible en:  
[www.lambertsespanola.es](http://www.lambertsespanola.es)

## Profesionales y establecimientos destacados



**HERBOLARIO SALU DAVID**  
C/ Muguru 2, Local 4. Esquina con c/ Bizkaia. 48960 Galdakao . Vizcaya  
Teléf. 946 853 559



**HERBODIETETICA URKITZA**  
C/Urkiola, 1 (entrada por c/Sarikobaso) 48993 Getxo. Vizcaya  
Teléf: 944 300 609



**HERBARIUM MADRID**  
C/ Claveles Av. Del Vivero 23 Esquina 28942 Fuenlabrada. Madrid  
Telf. 910 847 560



**HERBOLARIO OROVILLA**  
Av. de Orovilla, 47 28041 Madrid  
Telf. 912 635 353



**HERBOLARIO GOROSIBI**  
C/Alda Urquijo, 11 (entrada por calle Lutzana) 48008 Bilbao Teléf. 944 162 795



**LA BOTICA DE CHUS**  
Avda de la Unión Europea 43 28939 Arroyomolinos. Madrid  
Telf. 699 052 672



**HERBOLARIO EL PUERTO**  
C/ Mar Cantábrico Esquina calle Cartagena 28821 Coslada. Madrid  
Telf. 652 396 127



**MI TIERRA CENTRO DE NATUROPATIA**  
C/Vázquez Mella 21, Oviedo 33013 Asturias Teléf. 984 100 368- 644 456 858



**HERBOLARIO PAQUITA LA RICA**  
C/del General Ricardos 123, 28019 Madrid Telf. 912 454 782 - C/del General Ricardos 42, 28019 Madrid Telf. 911 493 273



**OSASUN BELAR-DENDA**  
C/San Miguel, 22 48340, Amorebieta-Etxano. Bizkaia  
Teléf. 946 733 872

## Profesionales y establecimientos destacados



**HERBOLARIO VIDA**  
Av. de España 21, Pinto  
28320 Madrid Teléf. 916 912 696



**CENTRO SARABE**  
Kale txiki, s/n, Alsasua  
31800 Navarra Teléf. 948 468 116



**FARMACIA Sagristá Farré Maternalas**  
Camí De Son Rapinya, 31 local 7  
07013 Palma de Mallorca  
Teléf. 971 609 946



**HERBOLARIO SANINATUR**  
C/de Galileo 75 local  
28015 Madrid  
Teléf. 910 842 693



**DIETICA NATURALE BILBAO**  
C/Autonomía, 21-23, esquina con Iparraguirre, 69.  
48012 Bilbao. Vizcaya., Teléf. 944 220 224



**ECOTIENDA ARANJUEZ**  
C/del Foso 78. Aranjuez  
28300 Madrid Teléf. 697 271 640



**HERBOLARIO EL ÁNGEL**  
C/Leganés 23 local 1. Fuenlabrada  
28945 Madrid  
Teléf. 910 345 343



**HERBOLARIO ALQUIMIA**  
C/Brivesca, 2-bajo A, Medina de Pomar  
09500 Burgos Teléf. 696 156 374



**HERBOLARIO LA FLORIDA**  
Paseo de la Florida 49  
28008 Madrid Telf. 915 479 527



**LA HERBORISTERIA DE AINARA**  
C/ Aita Elorriaga 8, Mungia  
48100 Vizcaya Teléf. 667 695 631



La suplementación con L-glutamina mejoró la inmunidad de las mucosas y mejoró el estado hormonal de los atletas de deportes de combate: Tung-Lin Lua, Ai-Chi Zhenga, Katsuhiko Suzuki b, Chi-Cheng Lu a, Chung Yuan Wangc and Shih-Hua Fang a Institute of Athletics, National Taiwan University of Sport, Taichung, Taiwan; b Faculty of Sport Sciences, Waseda University, Tokorozawa, Japan; c Department of Combat Sports, National Taiwan University of Sport, Taichung, Taiwan. Resumen. Enero 2024.

El objetivo de este estudio fue evaluar si la suplementación de L-glutamina podría beneficiar la inmunidad de las mucosas y el estado hormonal de los atletas de deportes de combate, así como sus tasas de infección del tracto respiratorio superior (URTI) y la sensación de bienestar después de un entrenamiento intensivo.

Se evaluaron 21 atletas universitarios, y después del entrenamiento intensivo, se pidió a dos grupos de participantes que consumieran una forma de polvo de 0,3 g/kg de peso corporal de L-glutamina (grupo GLU) o maltodextrina (grupo PLA) con agua potable en un diseño aleatorio a la misma hora todos los días durante 3 semanas.

Se recolectaron muestras de saliva para medir inmunoglobulina A (IgA), óxido nítrico (NO), testosterona (T) y cortisol (C) antes y después de la suplementación, además de cuestionarios del índice de Hooper para la evaluación del bienestar. La incidencia y duración de las URTI se registraron mediante una lista de control de salud. El resultado arrojó que la suplementación de L-glutamina mejoró la inmunidad de las mucosas, el estado hormonal, la sensación de bienestar, y redujo la tasa de URTI de los atletas

Fuente: *Journal of the International Society of Sports Nutrition*



Eficacia de los suplementos dietéticos de origen vegetal para mejorar los síntomas generales de la menopausia en mujeres: revisión sistemática y un metanálisis actualizados. Oh, M. R., Park, J. H., Park, S. K., & Park, S. H. (2024). Resumen. Diciembre 2023.

Una revisión de ensayos clínicos aleatorios controlados con placebo, evaluó los efectos de la eficacia de los suplementos a base de plantas para mejorar los síntomas menopáusicos generales y los síntomas vasomotores. Las medidas de resultado incluyeron la frecuencia diaria de los sofocos, el índice de Kupperman, la escala de calificación de la menopausia y la escala climática de Greene. Las participantes fueron mujeres peri o posmenopáusicas (38 y 85 años), la mayoría de las cuales experimentaban sofocos como síntoma de la menopausia. Los productos en investigación incluyeron 28 suplementos derivados de la soja, 6 derivados del trébol rojo y 28 suplementos derivados de otras plantas.

Los resultados del metanálisis indicaron mejoras significativas en todas las puntuaciones del cuestionario, incluida la frecuencia de los sofocos en el grupo de suplementos dietéticos, en comparación con el grupo de placebo. Una evaluación exhaustiva mostró que los distintos suplementos dietéticos de origen vegetal pueden aliviar significativamente los síntomas de la menopausia. Sin embargo, se necesitan más estudios rigurosos

*Phytotherapy Research*



Ingesta materna de luteína durante los embarazos con o sin Diabetes Mellitus Gestacional y el Desarrollo Cognitivo de los niños a los 2 años de edad. Isma'il Kadam, Chauntelle Nebie, Mudar Dalloul, Joan Hittelman, Lawrence Fordjour, Lori Hoepner, Itamar D. Futterman, Howard Minkoff and Xinyin Jiang. Estudio Observacional Prospectivo. Resumen. Enero 2024

La luteína y su isómero, la zeaxantina, actúan como antioxidantes y preservan la función cognitiva durante el envejecimiento, sin embargo, es poco explorado si la exposición temprana a luteína/zeaxantina (L + Z) mejora el desarrollo cognitivo de los niños. También se desconoce si la diabetes mellitus gestacional (DMG), caracterizada por un estrés oxidativo aumentado, afecta al metabolismo de la luteína.

Setenta y seis mujeres embarazadas (n = 40 con DMG) fueron reclutadas entre las semanas 25 y 33 de gestación y se registraron las ingestas dietéticas. En el momento del parto, se recogió sangre del cordón umbilical y, 2 años más tarde, se realizó el test de desarrollo Bayley III en un subconjunto de niños (n = 38).

Los resultados sugirieron que la DMG redujo los niveles de luteína en la sangre del cordón al nacer y la ingesta de L + Z durante el embarazo se asoció con mejores puntuaciones cognitivas y de lenguaje de los niños a los 2 años, independientemente del estado de DMG. En conclusión, la ingesta materna de L + Z se asoció positivamente con las puntuaciones de desarrollo de los niños, independientemente de la DMG. Se necesitan más estudios para confirmar dichas asociaciones

Fuente: *Nutrients*



**Un probiótico de múltiples cepas mejora la calidad subjetiva del sueño sin impacto en la composición corporal, la hemodinámica y la actividad física.** Kerksick, C.M., Moon, J.M., Walden, K.E., Hagele, A.M., Allen, L.E., Gaige, C.J., Krieger, J.M., Jäger, R., Pane, M., & Mumford, P. Resumen. Enero 2024.

Utilizamos un enfoque aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo en 70 hombres y mujeres suplementados diariamente con un probiótico de múltiples cepas (PMC) ( $4 \times 10^9$  células vivas *Limosilactobacillus fermentum* LF16, *Lactocaseibacillus rhamnosus* LR06, *Lactiplantibacillus plantarum* LP01 y *Bifidobacterium longum* O4; Probiotal S.p.A., Novara, Italia) o placebo (PLA).

En respuesta a la suplementación (después de 0, 2, 4 y 6 semanas de suplementación) y 3 semanas después de suspender la suplementación, los participantes tuvieron indicadores de sueño subjetivos (índice de calidad del sueño de Pittsburgh, PSQI) y objetivos, composición corporal, actividad física diaria y hemodinámica evaluada en reposo.

Los indicadores subjetivos de calidad del sueño que utilizan el PSQI (latencia del sueño, alteraciones del sueño y puntuación global del PSQI) mejoraron en varios momentos con la suplementación con PMC. La presión arterial sistólica en PLA aumentó después de 6 semanas de suplementación, sin cambios en PMC.

En conclusión, la suplementación con PMC mejoró la capacidad subjetiva de conciliar el sueño más rápido y las alteraciones experimentadas durante el sueño, lo que resultó en una mejor calidad general del sueño según lo evaluado por el PSQI. No se observaron diferencias en otros indicadores del sueño, actividad física, hemodinámica y composición corporal durante o después de la suplementación con PMC.

Fuente: : Brill Wagingen Academic



**Optimización del rendimiento máximo del ejercicio a corto plazo: La eficacia superior de una dosis de cafeína de 6 mg/kg sobre 3 o 9 mg/kg en atletas jóvenes de deportes de equipo.** Bougrine, H.; Ammar, A.; Salem, A.; Trabelsi, K.; Jahrami, H.; Chtourou, H.; Souissi, N. Resumen. Febrero 2024.

Este estudio tuvo como objetivo explorar los efectos de tres dosis diferentes de cafeína CAF (3 g·kg<sup>-1</sup>, 6 mg·kg<sup>-1</sup> y 9 mg·kg<sup>-1</sup>) en ejercicios de alta intensidad y la prevalencia de efectos secundarios indeseables relacionados con estas dosis entre las atletas de deportes de equipo. Todos los participantes eran consumidores leves de CAF. Cada atleta realizó cuatro sesiones experimentales después de ingerir un placebo (PLAC), 3 mg·kg<sup>-1</sup> de CAF (CAF-3), 6 mg·kg<sup>-1</sup> de CAF (CAF-6), o 9 mg·kg<sup>-1</sup> de CAF (CAF-9), con un período de lavado intermedio de al menos 72 h.

En cada sesión experimental, 60 minutos después de ingerir las cápsulas, los participantes se sometieron a una prueba de saltos con contramovimiento (CMJ), una prueba t de agilidad modificada (MATT), una prueba de capacidad de sprint repetido (RSA) y una calificación de esfuerzo percibido (RPE) y además completaron el cuestionario de efectos secundarios de CAF.

Nuestros hallazgos revelaron que, en comparación con la condición PLAC, los rendimientos de MATT, RSAMEAN y RSABEST fueron significativamente mayores sólo en las condiciones CAF-6 y CAF-9. Todos los resultados de rendimiento fueron mejores para las condiciones CAF-6 y CAF-9 que para la condición CAF-3. En resumen, nuestros hallazgos resaltan la recomendación de una dosis moderada de CAF de 6 mg·kg<sup>-1</sup> en lugar de 3 o 9 mg·kg<sup>-1</sup> para mejorar varios aspectos del rendimiento máximo a corto plazo en pacientes con CAF-c leve.

Fuente: Nutrients



**Efecto de la canela sobre la respuesta glucémica monitoreada continuamente en adultos con prediabetes: ensayo cruzado controlado aleatorio de 4 semanas.** Hila Zelicha 1, Jieping Yang 2, Susanne M Henning 2, Jianjun Huang 2, Ru-Po Lee 2, Gail Thames 2, Edward H Livingston 1, David Heber 2, Zhaoping Li 2,\* . 1 Department of Surgery, University of California, Los Angeles, Los Angeles, CA, United States; 2 Department of Medicine, Center for Human Nutrition, David Geffen School of Medicine, Los Angeles, United States. Resumen. Enero 2024.

Después de un período de preinclusión de 2 semanas de mantenimiento de una dieta baja en polifenoles/fibra, 18 participantes con obesidad y prediabetes se sometieron a un ensayo cruzado, doble ciego, aleatorizado, controlado y de 10 semanas (edad media 51,1 años; plasma medio en ayunas). glucosa 102,9 mg/dL). Los participantes fueron asignados aleatoriamente a tomar canela (4 g/día) o placebo durante 4 semanas, seguido de un período de lavado de 2 semanas, y luego pasaron a la otra intervención durante 4 semanas adicionales. Los registros de síntomas se obtuvieron diariamente.

Hubo 694 días de seguimiento con 66.624 observaciones de glucosa. En comparación con el placebo, las concentraciones de glucosa de 24 h fueron significativamente más bajas cuando se administró canela. De manera similar, el área neta bajo la curva (AUC neta) media para la glucosa fue significativamente menor que para el placebo cuando se administró canela.

La suplementación con canela resultó en picos de glucosa más bajos en comparación con el placebo. Las concentraciones de polipéptido insulínico dependiente de glucosa aumentaron durante la prueba de tolerancia oral a la glucosa + prueba de canela, mientras que las concentraciones de triglicéridos disminuyeron. La adherencia al tratamiento fue excelente en ambos grupos y no se encontraron diferencias en los síntomas digestivos (dolor abdominal, borborismos, hinchazón, exceso de flatos y deposiciones/día) entre los grupos de canela y placebo. La canela, un suplemento ampliamente disponible y de bajo costo, puede contribuir a un mejor control de la glucosa cuando se agrega a la dieta de personas con prediabetes relacionada con la obesidad.

Fuente: The American Journal of Clinical Nutrition

Imprescindible para  
la temporada



## VITAMINA E NATURAL

Como d-alfa tocoferol, que tiene el doble de potencia que su homóloga sintética (dl-alfa tocoferol) y es la forma en la que está presente en los alimentos, siendo la más fácilmente absorbida y utilizada por el cuerpo.

La vitamina E  
contribuye a la protección  
de las células frente al daño  
oxidativo.



Esta una vitamina liposoluble fue descubierta en 1922 por los investigadores y doctores H.M. Evans y K.S. Bishop (Universidad de California, Estados Unidos), y en 1936 fue aislada del germen de trigo.

LAMBERTS® suministra vitamina E en su forma natural d-alfa tocoferol, ya que ésta es la forma en la que se produce en los alimentos y que es la más fácilmente absorbida y retenida por el cuerpo, y se obtiene naturalmente del aceite vegetal. Esta vitamina se puede medir en miligramos (mg) o en Unidades Internacionales (UI). 1 mg de D-Alfa Tocoferol= 1,49 UI.

La vitamina E contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo, protegiendo de esa manera a todas las membranas, incluyendo a las de los pulmones y vasos sanguíneos.

La Vitamina E de LAMBERTS® se elabora en el Reino Unido en locales que operan bajo las estrictas normas de fabricación farmacéutica GMP. Nuestra vitamina E se extrae de un aceite vegetal natural y se suministra en cápsulas libres de gelatina.

Son aptas para vegetarianos y veganos y están libres de los siguientes alérgenos: trigo, gluten, cebada, soja, huevos, leche y productos lácteos, lactosa, nueces, sulfitos, apio, pescado, mariscos y levadura.

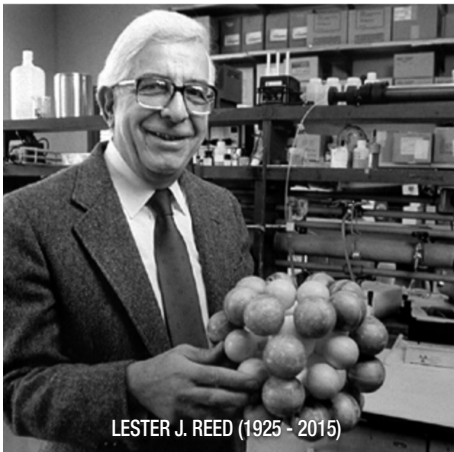
En los alimentos este nutriente lo encontramos en los aceites vegetales, nueces y semillas (como las almendras y semillas de girasol), vegetales de hoja verde y granos enteros.

## El Ácido Alfa Lipoico (ALA) un compuesto natural esencial en el metabolismo energético

Este compuesto, emergido como un foco de interés en la investigación médica debido a su potencial terapéutico, se distingue por su doble solubilidad tanto en agua como en lípidos, lo que le permite funcionar eficazmente como un antioxidante en diversos entornos celulares. El ALA ejerce su acción antioxidante neutralizando una amplia gama de especies reactivas de oxígeno, y tiene la capacidad de regenerar otros antioxidantes, incluyendo las vitaminas C y E.

Fue descubierto por primera vez en 1937 por el bioquímico estadounidense Esmond Emerson Snell como parte de su amplia investigación sobre los factores de crecimiento microbiano. En su investigación, centrada en las necesidades nutricionales de los microorganismos, Snell identificó un compuesto que era crucial para el crecimiento de ciertas bacterias. Aunque este descubrimiento inicial no reconoció plenamente la importancia del compuesto y sus aplicaciones más amplias, fue fundamental para allanar el camino hacia investigaciones posteriores.

Fue en la década de 1950, con el trabajo de Lester Reed, bioquímico estadounidense y profesor en la Universidad de Texas, que el alcance completo del papel del ALA, en el metabolismo celular y sus



LESTER J. REED (1925 - 2015)

potenciales aplicaciones terapéuticas, fueron investigados y comprendidos más a fondo. A diferencia de Snell, el trabajo de Reed se centró más en el papel del ALA en organismos superiores, incluyendo los humanos. Reed aisló y caracterizó el ALA, identificándolo como un cofactor crítico en el metabolismo energético celular, especialmente en el ciclo de Krebs (una vía metabólica clave para la producción de energía en las células).

El descubrimiento de Reed dilucidó la estructura química del ALA y abrió la puerta a explorar los usos terapéuticos potenciales del ALA, especialmente su papel como antioxidante y su utilidad en el tratamiento de condiciones como la neuropatía diabética. Desde el trabajo pionero de Lester Reed, la investigación sobre este compuesto se ha expandido significativamente, explorando sus propiedades bioquímicas, potenciales terapéuticos y aplicaciones prácticas en la medicina y la salud.

### Aplicaciones

**Diabetes:** el Ácido Lipoico (AL) ha demostrado una serie de efectos positivos, particularmente en la prevención y manejo de la diabetes. Su modo de acción en la diabetes es multifacético: protección de las células beta, mejora de la captación de glucosa en la Diabetes Mellitus Tipo 2 (DMT2) y beneficios antioxidantes.

**Neuropatía Periférica:** esta complicación común que surge de la diabetes, a menudo presenta síntomas angustiantes como sensación de ardor, hormigueo y adormecimiento en las extremidades. Dentro de este contexto, el Ácido Alfa Lipoico (ALA) ha emergido como una herramienta valiosa para mitigar estos síntomas neuropáticos, mejorando así la calidad de vida general de las personas que luchan con esta condición. Más allá de la neuropatía periférica diabética, el ALA muestra promesa en la mejora de otras condiciones neurodegenerativas, posiblemente debido a su capacidad para cruzar la barrera hematoencefálica y ejercer efectos antioxidativos dentro del sistema nervioso central.

**Salud Cognitiva:** el ácido alfa-lipoico (ALA) ha atraído la atención por su potencial papel en personas que luchan contra la enfermedad de Alzheimer y diversas formas de deterioro cognitivo. Aunque la investigación en curso continúa arrojando luz sobre esta área, los hallazgos preliminares insinúan valiosos beneficios. Su capacidad para atravesar sin esfuerzo la barrera hematoencefálica le permite ejercer sus efectos directamente dentro del tejido cerebral.

Entre sus acciones cruciales está la reducción del estrés oxidativo en el cerebro, un sello común en la enfermedad de Alzheimer y otras condiciones neurodegenerativas. La destreza del ALA en neutralizar radicales libres dañinos juega un papel crucial en la protección de las células cerebrales de posibles daños. Además, el ALA participa activamente en el fortalecimiento de la producción de acetilcolina, un neurotransmisor de suma importancia para la memoria y la función cognitiva. Varios estudios han proporcionado indicios de que cuando se combina con ácidos grasos omega-3, puede tener el potencial de desacelerar el declive en la función cognitiva entre individuos que lidian con enfermedad de Alzheimer leve a moderada.

**Complemento Alimenticio:** se incluye cada vez más en varios suplementos alimenticios, que van desde multinutrientes hasta productos anti-envejecimiento, e incluso ha encontrado su camino en la nutrición animal. Los estudios indican que es eficaz en regular los niveles de azúcar en sangre y mantener niveles saludables de vitamina C, lo cual es crucial para el bienestar general. También juega un papel en la promoción de la actividad de la enzima Óxido Nítrico Sintasa Endotelial (eNOS), vital para el funcionamiento saludable de los vasos sanguíneos. Además, el ALA activa enzimas desintoxicantes en el proceso de limpieza natural del cuerpo y ayuda a disminuir sustancias como MMP-9 (metalloproteinase-9) y VCAM-1 (vascular cell adhesion molecule 1) que, si están elevadas, pueden conducir a inflamación y problemas vasculares.

Los efectos terapéuticos del ALA son evidentes, incluso en concentraciones micromolares bajas, lo que sugiere que sus beneficios pueden superar los de un antioxidante convencional. Las investigaciones clínicas en curso están explorando la posibilidad de los efectos ventajosos en la prevención en trastornos vasculares, hipertensión y condiciones inflamatorias.

**Disfunción Sensorial y Endotelial en la Piel:** aquí ha ganado atención por su posible papel en el tratamiento del envejecimiento de la piel. A medida que envejecemos, nuestra piel experimenta varios cambios, incluido el desarrollo de líneas finas, arrugas y una disminución en su apariencia juvenil general. Estos cambios, relacionados con la edad, a menudo se atribuyen a factores como el estrés oxidativo, la degradación del colágeno y la reducción del recambio de células cutáneas.

Esta sustancia tiene la capacidad de neutralizar radicales libres dañinos en la piel, y al combatir el estrés oxidativo, ayuda a proteger las células de la piel del envejecimiento prematuro y del daño causado por factores ambientales como la radiación UV y la contaminación. Además, ha sido estudiado por su potencial para promover la producción de colágeno, una proteína esencial para mantener la elasticidad y firmeza de la piel.

Un estudio dirigido a comparar el envejecimiento de la piel de dos cepas de ratas, Wistar y Brown Norway (BN), consideradas como modelos de "envejecimiento deficiente" y "envejecimiento saludable" respectivamente, evaluó el impacto del ácido alfa-lipoico en la microcirculación de la piel y varias características cutáneas en estas cepas a diferentes edades (6, 12 y 24 meses).

Los hallazgos clave del estudio revelaron que: a) el envejecimiento de la piel ocurrió en ambas cepas, Wistar y BN, pero los trastornos relacionados con la edad aparecieron antes en la cepa Wistar y b) se observaron diferencias entre las dos cepas, especialmente en términos de aumento de peso, desregulación de la glucemia, perfusión cutánea basal, función endotelial y resistencia de la piel a baja presión.

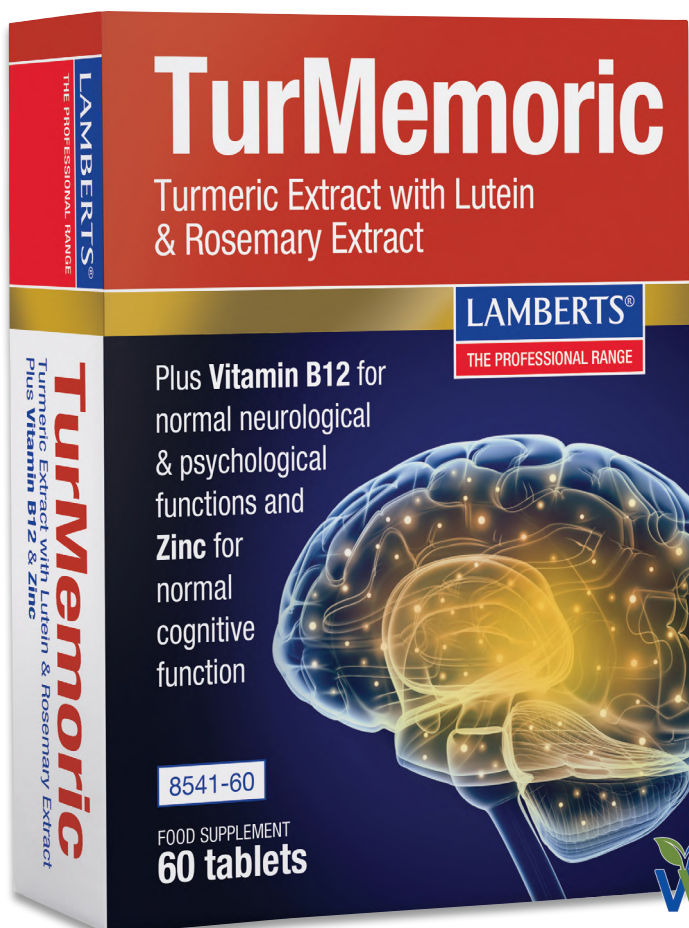
El tratamiento con ácido alfa-lipoico mostró una mejora en la resistencia de la piel a baja presión en la cepa BN, pero no en la cepa Wistar. Sin embargo, mejoró la perfusión cutánea basal, la función endotelial y la sensibilidad sensorial de la piel en ambas cepas. En general, el estudio confirmó que la cepa BN envejeció más saludablemente que la cepa Wistar, y demostró los efectos positivos del ácido alfa-lipoico en la salud general y la microcirculación de la piel.

Las investigaciones en curso tienen como objetivo esclarecer aún más los mecanismos subyacentes de los efectos terapéuticos del ALA y explorar su potencial en el tratamiento de una gama más amplia de condiciones. Su papel en las enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo es de particular interés. Por tanto, el Ácido Alfa Lipoico tiene un considerable potencial como agente terapéutico multifacético, particularmente en el contexto del estrés oxidativo y los trastornos metabólicos.

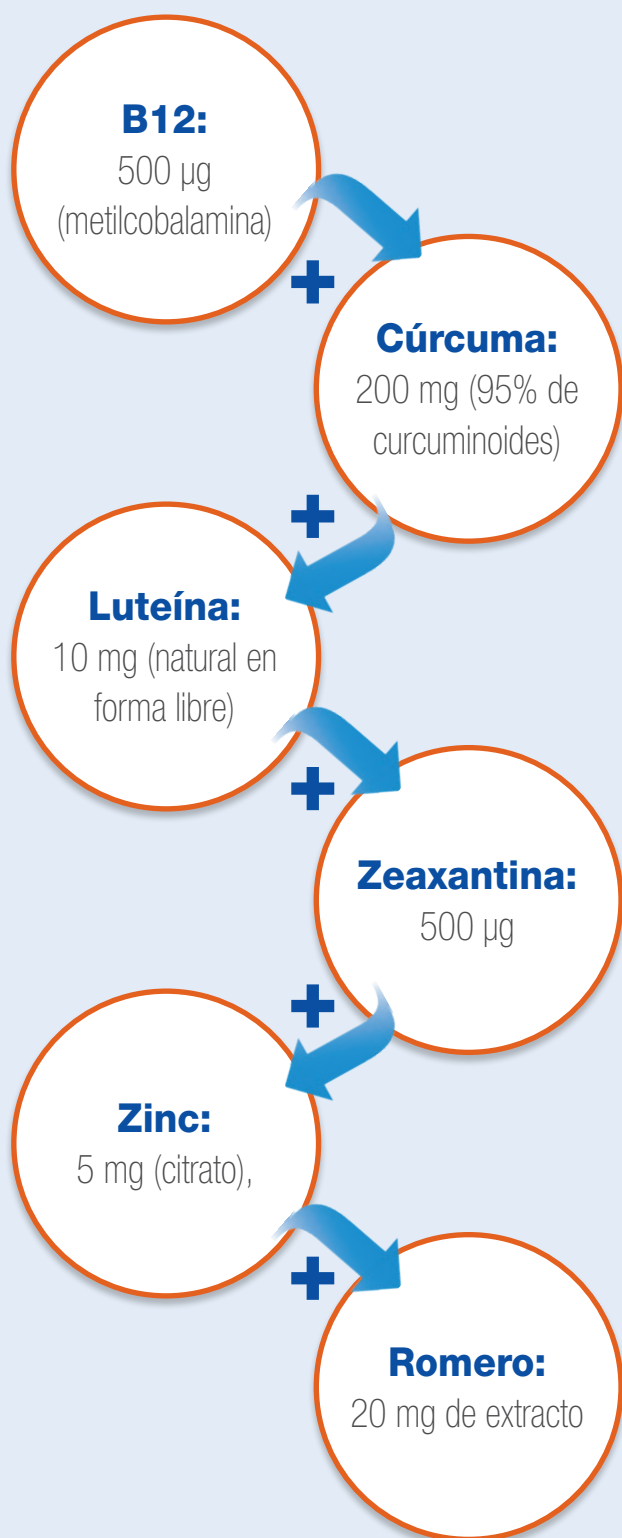
Bibliografía y artículo completo disponible en:  
[www.lambertsespanola.es](http://www.lambertsespanola.es)



# TurMemoric



Altamente soluble y fácil de digerir y absorber



- La vitamina B12 contribuye a las funciones neurológicas y psicológicas normales, y al metabolismo energético normal.
- El zinc contribuye a la función cognitiva normal.
- La luteína y la zeaxantina son dos carotenoides importantes.
- Se incluye romero para preservar los componentes activos.
- Producto apto para vegetarianos y veganos.
- Libre de: trigo, cebada, soja, huevos, leche (y productos lácteos), lactosa, nueces, sulfitos, apio, pescado, mariscos, levadura e ingredientes que contienen gluten.





# Proteína de guisantes amarillos en polvo

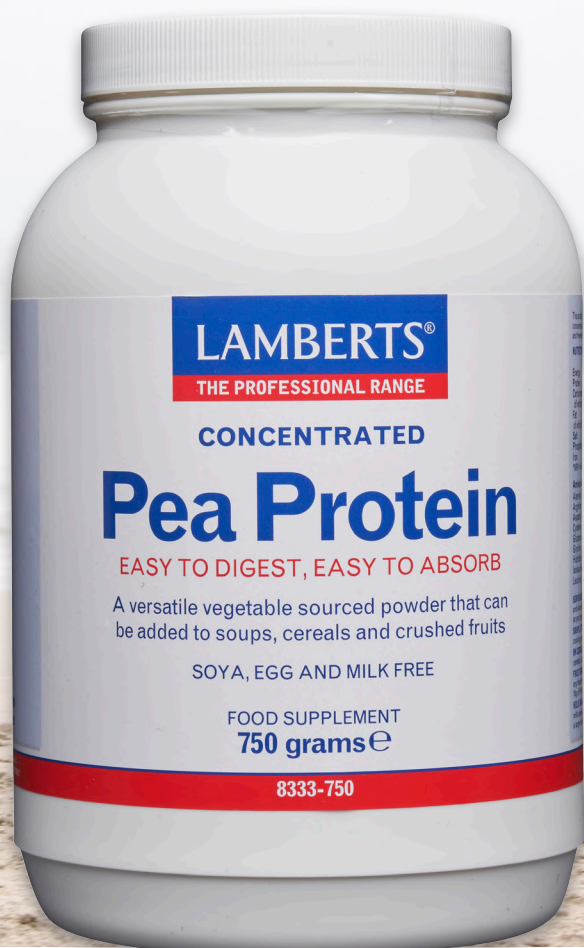
## Altamente soluble y fácil de digerir y absorber

Contiene proteína obtenida a partir de guisantes amarillos mediante un ingenioso proceso de extracción y purificación, que concentra la proteína desde el nivel normal del 6% presente en los guisantes frescos, hasta el 80% contenido en nuestro producto.

Hemos escogido específicamente los guisantes como fuente de proteína debido a que su perfil de aminoácidos es excelente.

Pea Protein es apto para vegetarianos y veganos y está libre de: trigo, gluten, productos lácteos, huevos, soja y productos animales. Es sin azúcar y tiene un suave sabor salado que la hace útil para mezclar en sopas y guisos.

También se puede combinar con frutas para hacer batido y utilizarlo en cualquier persona que, por ejemplo, se recupere de una malestar y/o con bajo apetito.





# ESPINO BLANCO

Hawthorn 2500 mg como 500mg de extracto

- El espino blanco, perteneciente a la familia de las rosáceas, es un arbusto que puede encontrarse en jardines y en los setos salvajes.
- Los compuestos activos del espino blanco son una serie de flavonoides, entre los que se encuentran la rutina y las proantocianidinas.
- El espino blanco ha sido utilizado tradicionalmente por los herboristas durante cientos de años, y hoy en día se ha convertido en una de las plantas más populares del mundo occidental, con muchos artículos que documentan sus importantes propiedades
- Estos compuestos están altamente concentrados en las hojas y flores de la planta.
- Por ello, el extracto de Espino Blanco de LAMBERTS® se obtiene de esas partes aéreas de la planta.
- Este extracto está estandarizado sobre un contenido de flavonoides de 10 mg por tableta.
- Es apto para vegetarianos y veganos.
- Está libre de: trigo, gluten, cebada, soja, huevos, leche y productos lácteos, lactosa, frutos secos, sulfitos, apio, pescado, mariscos y levadura.





## Algunos de los productos más valorados

Con más de 200 productos en nuestro rango, gracias a los testimonios que clientes y consumidores nos hacen llegar, hemos creado en nuestra web: <https://lamberts.es/productos-mas-valorados/>, una selección de los productos más valorados.



### PINCELADAS DE NUTRICIÓN - Enlace cada nutriente con sus características



1- PEA (palmitoiletanolamida)

2-JENGIBRE

3-AMINOÁCIDOS

4-ÁCIDO ALFA LIPOICO

5-VITAMINA C

6-FÓRMULAS MULTINUTRIENTES

SOLUCIONES

1-C, 2-D, 3-A, 4-F, 5-B, 6-E

A. Descubrimiento accidental en el espárrago, que revolucionó el misterio de la composición y funcionamiento de las proteínas.

B. Contribuye a la formación normal de colágeno. Además de en suplementos, se encuentra en una variedad de frutas y verduras, incluyendo chiles, coles de Bruselas, brócoli, grosellas negras, col rizada, kiwi, papaya y melón cantalupo.

C. Alternativa al CBD (cannabidiol), ya que se cree que ambas sustancias tienen propiedades similares, incluida la capacidad de reducir el dolor y la inflamación.

D. Se usa ampliamente en la medicina tradicional como remedio natural para el mareo, las náuseas y los vómitos.

E. Conocidas como complejos de vitaminas y minerales, intentan proporcionar la mejor base posible de nutrientes para cada grupo específico teniendo en cuenta las necesidades dietéticas de cada uno.

F. ALA, compuesto natural esencial en el metabolismo energético celular con amplia acción antioxidante.

# DOS MAGNÍFICOS

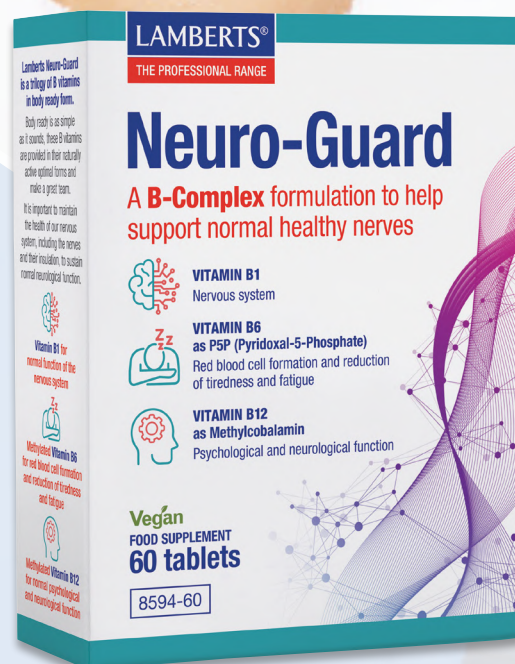
Disponibles próximamente



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cada tableta aporta:

Lúpulo .....	1500 mg
(como 67 mg de un extracto 22.5:1)	
<b>Aportando:</b>	
<b>8-prenilnaringenina (8-PN)</b>	
Habas de soya .....	50.000 mg
Aportando: Isoflavonas .....	50 mg
Salvia .....	100 mg
(como 21 mg de un extracto 4.8:1)	
Aportando: 2,5% de Ácido Rosmarínico	



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cada tableta aporta:

Tiamina (Vitamina B1) .....	100 mg
Vitamina B6 .....	12 mg
Vitamina B12 .....	1000 µg

Esta información está destinada para uso del profesional de la salud y solo con fines informativos, por tanto no intentan influir, diagnosticar ni reemplazar el consejo, tratamiento médico o del profesional. Antes de iniciar cualquier programa nutricional debe consultar con el profesional de la salud. Lamberts Española S.L y Lamberts Healthcare Ltd no garantizan la idoneidad de los productos aquí mencionados para cualquier individuo particular, o que los productos aquí mencionados tengan los efectos descritos en todos los individuos, no debiendo ser considerado como alegación médica de ningún producto LAMBERTS®. Lea siempre, detenidamente, la etiqueta del producto. La información es correcta en el momento de impresión. Lamberts Healthcare Ltd, se reserva el derecho de realizar cambios en los precios, productos o ingredientes en cada caso cuando lo encuentre apropiado. Publicación editada y distribuida por Lamberts Healthcare Ltd para sus clientes de habla hispana.

**LAMBERTS**  
THE PROFESSIONAL RANGE

Distribuidor exclusivo para España  
Lamberts Española, S.L.  
C/ Corazón de María, 3  
28002 Madrid.

Tel.: 91 415 04 97  
Fax: 91 173 60 93  
E-mail: info@lambertsespanola.es  
Web: https://lamberts.es

