

LAMBERTS®

MAGAZINE

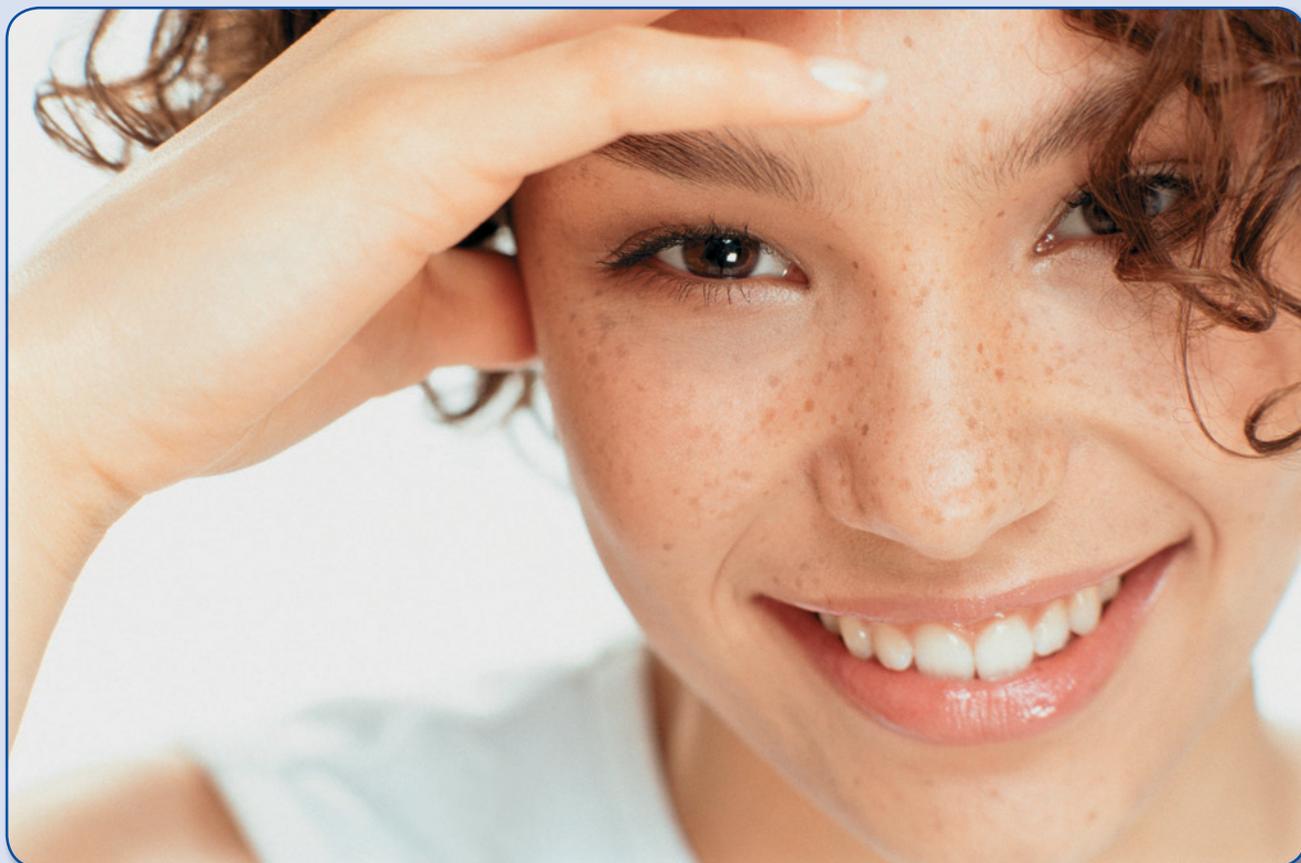
En este número:

- Varices y Arañas Vasculares.
- Nutrientes necesarios en cada edad.
- Remedios que ayudan con la ansiedad.
- Probióticos. Cápsulas que trabajan.
- Los nutrientes y el bienestar oral.
- Preguntas y testimonios sobre nuestros productos.
- Eventos, breve historia y establecimientos destacados.
- Noticias recientes sobre investigaciones en nutrientes.
- Algunos extractos herbales.
- Y más secciones de gran utilidad.

Abril 2016



LAMBERTS® para Todos



Índice de contenidos

- 3 Estimado Cliente**
Carta del Presidente.
- 4 LAMBERTS® Informa**
Varices y Arañas Vasculares.
Nutrientes necesarios en cada edad.
Remedios que ayudan con la ansiedad.
- 7 Bienestar y Salud Natural**
Probióticos.
Cápsulas que trabajan.
Acidophilus extra 4 y extra 10.
Probioguard®.
- 8 Conozca más de**
Los nutrientes y el Bienestar Oral.
Preguntas y Testimonios sobre
productos LAMBERTS®.
- 10 Nuestro sector al día**
Eventos de participación. Libros
a su disposición. Breve Historia.
Profesionales y establecimientos
destacados.
- 12 Bocados de nutrición**
Noticias científicas de publicaciones
internacionales.
- 14 Imprescindible para la temporada**
Silica Complete y Colladen® DermaPlus.
- 15 Esenciales para su profesión**
Etiquetado del producto LAMBERTS®.
Página WEB y Acceso a Healthnotes.
- 16 LAMBERTS® recomienda**
Algunos extractos herbales.
Rango Deportivo de LAMBERTS®.
Energía y Resistencia.
- 19 Pasatiempo nutricional**
Preguntas y crucígrama de LAMBERTS.
- 20 Refreshall® y Arándano Rojo en tabletas.**



Carta del Presidente

La entrada de la primavera es una de las transiciones estacionales más admiradas y esperadas por todos. Es la época del año donde todo comienza a florecer y nos reconforta disfrutar del paisaje, salir a tomar el sol, caminar y en general prepararnos también para el verano.

Nuestro equipo técnico y comercial, para ayudarles a estar más en forma, ha preparado una oferta única con el Pack Silueta. Este pack incluye dos top sellers: el Extracto de Alcachofa (Ibisene) y el Café Verde Puro patentado Svetol®. Con el Pack Silueta puede adquirir ambos productos con un 15% de descuento en su establecimiento favorito.

Les damos las gracias por la satisfacción que experimentamos en nuestra empresa cada vez que recibimos los testimonios o sugerencias aportados por ustedes. Nos sentimos honrados y estimulados por el tiempo que nos han dedicado y por el interés en ayudarnos.

Le informamos que ya está disponible para usted y sus clientes la edición de bolsillo del folleto "Multi-Guard Range de LAMBERTS®". En él detallamos la información de cada fórmula para que cómodamente en su casa pueda elegir cuál de ellas es más adecuada para su propósito. En la sección de Formulas Multinutrientes de nuestra web, puede ver además todas nuestras otras Multis.

Aunque todas las necesidades individuales de nutrientes son distintas, ciertas personas comparten algunos requerimientos comunes de micronutrientes. Una fórmula multi nutriente es con frecuencia el pilar principal de un programa de suplementación.

De esta nueva edición de bolsillo "Multi-Guard Range de LAMBERTS®", puede solicitarnos los ejemplares que necesite para que sus clientes puedan obtenerlo gratuitamente, de igual manera que el "LAMBERTS® Magazine" y el catalogo para el público "LAMBERTS® para Todos".

Durante este año introduciremos nuevas formulaciones en la ya extensa gama de productos LAMBERTS®. Toda la información estará disponible en nuestros próximos MAGAZINES y en la WEB de Lamberts Española S.L.; www.lambertsespanola.es

Le damos las gracias por contar con nosotros para el Bienestar de todos, agradeciéndoles a su vez la confianza que nos demuestran y el hacer posible que el Magazine LAMBERTS® llegue a todos los fieles consumidores.

Junto a ustedes, continuamos a la Vanguardia de la Nutrición Responsable.

Reciban un fuerte abrazo,

Rubén Dávila Miguel
Presidente
Lamberts Española S.L.



Varices y Arañas Vasculares



Unas protuberancias poco atractivas, de color azul o púrpura oscuro en las piernas, son una señal de que tiene venas varicosas. Éstas pueden causar hinchazón, dolor, calambres, etc. Por su parte las arañas vasculares son como varices, pero más pequeñas; son dilataciones del árbol venoso más periférico y de color rojo o azul. Su importancia es más estética que clínica.

¿Cómo trabajan las venas de las piernas?

Las venas en las piernas, tienen que hacer un trabajo difícil transportando la sangre de regreso al corazón, desafiando la gravedad. Hay venas profundas que no son visibles en la superficie de la piel, éstas pasan a través de los músculos, los cuales las presionan mientras sus piernas se mueven. Hay también venas que corren debajo de la piel, llamadas venas superficiales.

Así como los músculos, comprimiendo las venas profundas ayudan al empuje de la sangre, hay válvulas dentro de las venas, que impiden que la sangre caiga de vuelta hacia los tobillos. Si una válvula en una vena superficial se debilita o se daña, la sangre puede fluir hacia atrás y causar presión adicional en la vena, estirándola, ensanchándola y, con el tiempo, inflamándola también. Esto puede conducir al desarrollo de venas varicosas, venas de hilo y venas arañas.

¿Por qué usted adquiere varices?

Si bien algunas personas pueden desarrollar venas varicosas sin motivo aparente, hay varios factores de riesgo:

Ser mujer: Las mujeres son más propensas a tener venas varicosas que los hombres, a causa de las hormonas femeninas.

Estar embarazada: Durante el embarazo, puede haber más presión sobre las venas, causada por la cantidad adicional de sangre necesaria para apoyar al feto, por lo que el flujo de sangre desde las piernas a la pelvis puede verse reducido, dilatando las venas en las piernas.

El envejecimiento: La pérdida de elasticidad en las venas es una consecuencia natural del envejecimiento, lo que provoca que se estiren y se vuelvan más débiles.

Tener sobrepeso: Si usted está llevando más peso del que debiera, pone presión extra en sus venas y válvulas, haciéndolas trabajar más para enviar sangre a su corazón. Sin embargo, los expertos creen que es un factor de riesgo mayor para las mujeres.

Estar inactivo: Si está parado o sentado por períodos prolongados de tiempo, puede afectar el riesgo de desarrollar venas varicosas. También tener antecedentes familiares, y si otros miembros de su familia tienen venas varicosas, la probabilidad de desarrollarlas es más alta de lo normal.

Una condición médica subyacente también podría provocar que se desarrollen; tales como: una lesión o trombosis en una vena profunda de la pierna, una hinchazón o tumor en la pelvis o una anomalía de los vasos sanguíneos.

¿Pueden prevenirse las venas varicosas?

Puede que no haya una manera de prevenir las varices por completo, pero hay varias cosas que puede hacer:

- 1) Levante los pies cada vez que tenga oportunidad.
- 2) Manténgase activo.
- 3) Afloje sus vestiduras.
- 4) Limite los tacones altos durante largas horas.
- 5) Coma más fibra si sufre de estreñimiento, esto puede aumentar la presión sobre la circulación en el abdomen.
- 6) Deje de fumar.

Consejos naturales para las varices

Castaño de Indias:

Expertos alemanes han investigado ampliamente este extracto y es actualmente el tercer producto herbal más vendido en el país después de ginkgo y la hierba de san Juan. Se utiliza con mayor frecuencia como un tratamiento para la insuficiencia venosa. Eso es porque las semillas del árbol contienen químicos llamados saponinas, incluyendo un compuesto llamado escina, y la evidencia sugiere que la escina, administrada en dosis recomendadas, puede ayudar a sellar los capilares con fugas y mejorar la elasticidad de las venas, reduciendo la inflamación.

Las antocianidinas:

Estos compuestos antioxidantes, otorgan a los frutos como los arándanos, frambuesas, moras, uvas rojas, así como a la col roja, cebollas rojas y berenjenas su profundo y rico color rojo. Los podemos encontrar en forma de complementos alimenticios, y contribuyen a sellar la filtración de los vasos sanguíneos, ayudando en la reparación del colágeno de las paredes de los vasos y capilares.

Rutina:

Este bioflavonoide es un pigmento vegetal que se encuentra en frutas, verduras, y en las flores de saúco. A menudo se utiliza para tratar las varices y hematomas, ya que fortalece los vasos sanguíneos y capilares. Contiene un grupo de sustancias químicas llamadas oxerutinas, que han demostrado, en numerosos estudios, ser útiles para las venas varicosas en la mejora del dolor, hinchazón y cansancio de las piernas.

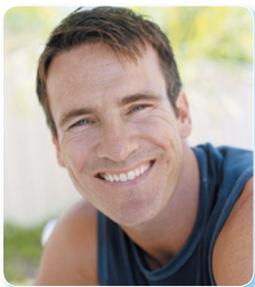
Bibliografía disponible en: www.lambertespanola.es y en Lamberts Española S.L.



Nutrientes necesarios en cada edad

Aunque todas las necesidades individuales de nutrientes son distintas, es también reconocido que ciertos grupos de personas comparten algunos requerimientos comunes de micronutrientes y, desde los 20 hasta los 80 años, esta necesidad varía. Aprenda cómo optimizar su suplementación para sentirse cada día mejor.

A los 20 establecemos responsabilidades, estudiamos carreras, hacemos deporte, y todo esto demanda mucha energía. Tanto en mujeres como en hombres, para reducir los resfriados y gripes, es imprescindible un extra de vitamina C, sobre todo si hacemos ejercicio. En las mujeres es importante el ácido fólico, el calcio, y las vitaminas D y K para los huesos. Si toma la pastilla de control, un aporte de vitaminas B sería apropiado. En los hombres una multi aumentaría su energía.



A los 30 comienzan a declinar los niveles de Co-Q10, los cuales son esenciales para la producción de energía de los músculos, especialmente del corazón. Entre 30 y 50 mg de Co-Q10 / día estarían adecuados para ambos sexos. Si la mujer planea quedarse embarazada, una multi para este propósito con un extra de ácido fólico, podría ser de gran apoyo. En el hombre una multi con un extra de antioxidantes, aumentaría su fertilidad.

A los 40 es necesario, en ambos sexos, un aporte mayor de Co-Q10 (nivel superior a 50 mg / día), ácidos grasos esenciales y magnesio para el bienestar cardiovascular. Un añadido de extracto de ajo contribuiría al mantenimiento del colesterol y la presión sanguínea. Como ayuda a la variación hormonal en la mujer, el extracto de vitex agnus-castus o salvia podría ser de gran utilidad. En el hombre el extracto de saw palmetto beneficiaría el cuidado de la próstata.



A partir de los 50, 60, 70 y 80 los suplementos que contribuyan al bienestar del corazón son muy importantes, así como aquellos para el mantenimiento de huesos fuertes (previniendo fracturas), el aumento de energía y aquellos nutrientes con propiedades antiinflamatorias (ej: cúrcuma, según recientes estudios clínicos). Incrementar las dosis de omega 3 a 1000 mg diarios, Co-Q10 a partir de 100 mg y los minerales calcio y magnesio junto con la vitamina D, la "vitamina del sol".

Esenciales en cada etapa:

Multi vitamínicas: Existen específicas fórmulas para cada propósito de deficiencia: ej: falta de hierro, menopausia, diabetes, etc.

Magnesio: Contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga, colabora en el mantenimiento del metabolismo energético y es fundamental para el crecimiento de huesos, dientes y la función del sistema nervioso y psicológico.

Ácidos Grasos Omega 3: Contribuyen a mantener el funcionamiento normal del cerebro, del corazón y de la visión.

Enzimas Digestivas: Las enzimas, ayudando en la buena digestión, sientan las bases para una eficiente producción de energía, una fuerte inmunidad y un bienestar general. Elija combinaciones que incluyan principalmente amilasa, lipasa y proteasa.

Probióticos: Ayudan a repoblar la flora intestinal después de la ingesta de antibióticos. Además incrementan el sistema inmunitario reforzando nuestras defensas.



Remedios que ayudan con la ansiedad

La ansiedad es algo que casi todo el mundo experimenta cuando se está preocupado por algo, o nos sentimos inseguros y temerosos. También es perfectamente natural sentirse ansioso acerca de algunas cosas en la vida; sin embargo, no es normal estar ansioso la mayor parte del tiempo.

Desde el punto de vista evolutivo, la ansiedad se relaciona con algo que se llama "lucha o huida". Ésta es una reacción natural que experimentamos cuando nos sentimos bajo amenaza y que, desde hace muchos años, nos ha ayudado a sobrevivir. Cuando nuestros antepasados se enfrentaban a una situación que amenazaba su vida, sus cuerpos liberaban las hormonas del estrés, incluyendo la adrenalina y el cortisol. Esta reacción biológica, que también experimentamos hoy en día, les fue realmente útil.

¿Qué causa la ansiedad?

Algunos investigadores creen que tiene algo que ver con un desequilibrio de la serotonina y la noradrenalina (sustancias químicas del cerebro que ayudan a controlar el estado de ánimo), o que algunas áreas del cerebro, relacionadas con las emociones y el comportamiento, se vuelven hiperactivas. También es más común entre los 35 y 55 años de edad.

Tratamientos para la ansiedad

Si ha sido diagnosticado con Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), hay algunos tratamientos que su médico puede ofrecerle, incluyendo terapias de conversación, medicamentos y cursos de autoayuda. También puede prescribirle ejercicio como forma de tratar un problema de ansiedad.

Maneras de reducir la ansiedad

Coma lo más saludable posible: Una dieta con al menos cinco porciones de frutas y verduras cada día, puede ayudar a su salud en general. Evite los alimentos que aumentan la sensación de ansiedad (el azúcar y el exceso de cafeína).

Reduzca el consumo de estimulantes: Es una buena idea renunciar al tabaco y recortar su consumo de alcohol (si bebe más de la cantidad recomendada).

Manténgase activo: El ejercicio puede ayudar a aumentar la producción de sustancias químicas del "bienestar" en su cerebro, mejorando su estado de ánimo y el sentir general, así como reducir el estrés y la tensión. Trate de hacer al

menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada cada semana, como caminar, bicicleta, nadar, bailar, correr y deportes como el tenis y el fútbol.

Aprenda a relajarse: Haga algo que le ayude a relajarse. Un baño relajante, leer un buen libro, participar en un hobby, o salir y visitar a alguien con quien se encuentre a gusto. También unos minutos de respiración profunda puede hacerle sentir mejor cuando está ansioso.

Compartir y buscar apoyo: Pasar tiempo con otras personas que están teniendo los mismos sentimientos y experiencias puede ayudar, especialmente si la ansiedad le hace sentir aislado. El profesional de la salud puede indicarle la manera de encontrar estos grupos de apoyo.

Nutrientes y plantas que ayudan



Bálsamo de limón: El té de melissa se utiliza comúnmente para ayudar a la relajación. Los estudios han demostrado que favorece la reducción de los niveles de ansiedad. El bálsamo de limón se puede combinar con la teanina, un aminoácido que se encuentra principalmente en el té y que relaja la mente sin causar somnolencia, ayudando a reducir el estrés.

Valeriana: Existe la convicción de que tomar este preparado herbal puede ayudar a mantener la calma cuando tenga que enfrentarse a situaciones estresantes. A pesar de que se recomienda para problemas de sueño, las investigaciones sugieren que podría ayudarle a dormir más rápidamente.

Rhodiola: Esta hierba se ha utilizado tradicionalmente en toda Europa, y es un remedio popular para el estrés. Puede ser útil para la ansiedad mediante la mejora de la agilidad mental, especialmente si usted ha estado teniendo problemas para dormir.



5-HTP: Este aminoácido se utiliza frecuentemente como apoyo natural para la depresión y el bajo estado de ánimo, con estudios que sugieren que puede ser muy eficaz. También puede ayudar si está teniendo dificultades para dormir adecuadamente. Los resultados plantean su efectividad. Antes de tomarlo, siempre consulte con su médico si estuviera bajo tratamiento de algún fármaco.

Hierba de San Juan: Este conocido remedio ayuda si la ansiedad está causando depresión de leve a moderada. Sin embargo, puede interactuar con otros medicamentos; así que antes de tomarlo, consulte a su médico si usted está bajo cualquier tipo de fármaco.

Magnesio: Útil para la salud muscular y para la función nerviosa. Algunos expertos creen que los niveles de magnesio pueden agotarse si se siente estresado. Un estudio afirma que un suplemento de multivitaminas, con magnesio, calcio y zinc, también reduciría el estrés y la ansiedad.

La vitamina B: Algunas de las vitaminas del complejo B son necesarias para una función nerviosa saludable. Por ejemplo, el cuerpo necesita vitamina B6 para la producción de los neurotransmisores. Estas sustancias químicas del cerebro incluyen serotonina y norepinefrina, las cuales son necesarias para regular el estado de ánimo.

El ginseng siberiano: (Eleutherococcus Senticosus) se describe como un adaptógeno, una sustancia que ayuda al cuerpo a adaptarse a diferentes tipos de estrés. El ginseng siberiano ayudaría a controlar los efectos de la respuesta "lucha o huida" ligada a la ansiedad, ya que puede apoyar a las glándulas suprarrenales. También es útil como soporte general para el sistema inmunológico.

Aceites de pescado: Consuma suplementos de aceite de pescado, especialmente si no come pescado azul muy a menudo. El EPA y DHA, ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el aceite de pescado, contribuyen con la salud del cerebro, y hay resultados que indican su colaboración en el alivio de la ansiedad a corto plazo, (como cuando se hacen exámenes).

Cada vez hay mayores evidencias científicas que apoyan el uso de los complementos de ácidos grasos esenciales para prevenir la aparición de diferentes desórdenes.

Bibliografía disponible en: www.lambertsespanola.es y en Lambertes Española S.L.

Probióticos Cápsulas que trabajan

Nuestro sistema digestivo está colonizado por millones de bacterias, la mayoría de ellas inofensivas. Sin embargo, durante períodos de estrés, viajes, enfermedad, cambios en la dieta o ingesta de antibióticos, las bacterias perjudiciales pueden, a veces, ganarle terreno a las beneficiosas.

Es de vital importancia asegurar que las cápsulas de bacterias vivas sobreviven a su paso por las condiciones ácidas del estómago. Para minimizar el efecto del ácido sobre las bacterias beneficiosas, las cápsulas de LAMBERTS® se han liofilizado con una matriz de polisacárido ácido estable que rodea las bacterias. Esto las protege y les da mayor probabilidad de llegar a la parte inferior del intestino donde comenzarán a replicarse y crecer.

Lamberts® Healthcare Ltd, (nuestro proveedor) fue una de las primeras compañías del Reino Unido en producir bacterias vivas en cápsulas. Es la razón por la que un estudio independiente encontró que nuestro producto era uno de los pocos que realmente contenía lo que se afirmaba en la etiqueta.



Cada cápsula aporta:

Lactobacillus acidophilus La5 4 x 10⁹ de bacterias vivas*
y Bifidobacterium Bb12

Disponible en 30 y 60 cápsulas
Apto para Vegetarianos (V)

*en el momento de fabricación

Cada cápsula aporta:

Lactobacillus acidophilus La5 10 x 10⁹ de bacterias vivas*
y Bifidobacterium Bb12

Disponible en 30 y 60 cápsulas
Apto para Vegetarianos (V)

*en el momento de fabricación



Cada cápsula aporta:

Bacterias vivas*	(4 x 10 ⁹ CFU)
Lactobacillus acidophilus	LA-5
Bifidobacterium	BB-12
Streptococcus thermophilus	STY-31
Lactobacillus delbrueckii ssp. Bulgaricus	LBY-27

*en el momento de fabricación



Los nutrientes y el bienestar oral

Dado que la salud oral es parte de la salud general, su evaluación también debería ir enfocada al consumo de nutrientes en la dieta, ya que sus deficiencias aumentarían las condiciones en los problemas orales.

¿Cuáles son sus implicaciones en la Práctica Dental?

Un porcentaje significativo de la población consume nutrientes por debajo de la dosis recomendada. Es por ello que se debe fomentar el consumo diario de al menos 5 porciones de frutas y verduras ya que contienen nutrientes necesarios para el bienestar bucal. Debemos estar alertas ante la posibilidad de una sistémica (posiblemente nutricional) causa preventiva.

Lamberts
SÓLO PARA USO PROFESIONAL

Nutrientes para el Bienestar Oral:
Una visión general para el Equipo Dental

Nutrientes para el Bienestar Oral: Una visión general para el Equipo Dental

LAMBERTS THE PROFESSIONAL RANGE

La desnutrición puede ser leve, pero si es de mucho tiempo compromete los tejidos orales.

Nuestro folleto aborda la importancia de:

- Minerales para el bienestar óseo: calcio, magnesio y vitaminas D y K.
- Los Probióticos.
- Los antioxidantes: vitaminas A, C, E, zinc, selenio, co-enzima Q10 y fitoquímicos.
- Donantes de metilo y otras vitaminas B, incluyendo ácido fólico y la vitamina B-12.
- Nutrientes con propiedades antiinflamatorias como: curcumina y ácidos grasos esenciales.
- Nutrientes para apoyar la tolerancia a la glucosa.

Las intervenciones dietéticas en la salud oral han tendido a centrarse en los beneficios de la reducción de azúcares y ácidos. Sin embargo, una amplia gama de nutrientes (ciertos ácidos grasos, vitaminas, Co-Q10, minerales y fitoquímicos) también son vitales para la salud y el mantenimiento del hueso alveolar, los dientes, las encías y los tejidos mucosos.

Emeritus Professor Sonia Williams MBE, BDS, PhD, MDSc, DDPH, FFPH, RNutr. Profesora Emérita Sonia Williams es una dentista calificada en la Universidad de Londres y llegó a completar un MDSc y Doctorado en Odontología. Más tarde se formó como especialista en nutrición y ahora enseña y trabaja en la práctica privada. Sonia es Catedrática Emérita en la Investigación en la Salud de Servicios Orales de la Universidad de Leeds y ponente en Northern College of Acupuncture. Fue galardonada con el MBE por sus servicios en la salud oral a los niños y a las minorías étnicas.



Testimonios y Preguntas sobre productos LAMBERTS®

PREGUNTAS:

1- ¿Están vuestros productos libres de OMG (Organismos Modificados Genéticamente)?.

R/ En todos nuestros productos sólo una pequeña proporción se encuentran en riesgo de haberse originado de un cultivo afectado por OMG. Principalmente se trataría de la soja y la vitamina E, y Lamberts Healthcare Ltd, dedica una enorme cantidad de dinero en asegurarse que las fuentes que compran cumplan con sus requerimientos de estar libres de transgénicos.

2- Me gustaría saber si su purificación de 5 fases, en el Aceite de Pescado, incluye destilación molecular.

R/ Sí, el Aceite de Pescado de LAMBERTS® está molecularmente destilado, lo cual elimina los contaminantes. Esto significa que cumple con los rigurosos estándares de calidad establecidos por el Consejo Europeo. Nuestro aceite proviene de una gama de diferentes pescados grasos dependiendo de la temporada y la disponibilidad y no provienen de peces de cultivo. Lamentablemente, debido a la actividad humana, ningún océano está completamente libre de contaminantes, por ello el procesamiento altamente sofisticado del aceite de pescado es tan importante.

Todos nuestros productos pasan por un proceso de selección muy estricto, tanto la materia prima, (antes de entrar en nuestras fábricas), hasta antes de ser lanzado a la venta. Estas pruebas incluyen la detección de una variedad de contaminantes, tales como las aflatoxinas, metales pesados, antibióticos, PCB, dioxinas, hidrocarburos aromáticos policíclicos, ingredientes irradiados y pesticidas.

3- ¿Es conveniente seguir tomando StrongStart® MVM después de dar a luz?.

R/ Personalmente suelo recomendar a mis pacientes tomarlo durante todo el tiempo de lactancia incluso. Si por alguna razón no hay lactancia, seguir tomándolo un par de meses para una buena recuperación.

4- Me gustaría saber si la L-Theanine 200 mg es libre de gluten. He visto en su página web que es apto para vegetarianos y veganos.

R/ Es obligado para los fabricantes declarar en la etiqueta si el producto contiene algún alérgeno. En nuestros productos aparecerá el alérgeno en "negrilla" en la etiqueta, (en el caso que lo contenga). Si no lo indica, es porque no lo contiene.

Este producto no contiene gluten.

Respuestas: Profesora Nuria Lorite Ayán. Dpto. Técnico de Lamberts Española S.L.

TESTIMONIOS:

1- No hay mejor cosa para la garganta, la afonía y la sequedad que el Zinc Plus. Dos veces al año, otoño/primavera, lo tomo durante tres meses. Llevo una alimentación sana, pero considero necesario tomarlos. Es mejor prevenir que curar. Hace muchos años que tomo LAMBERTS®. Cuando me dicen... que bien estás! les comento que tengo ayuda con los complementos. Me dicen "es caro", pero no se fijan que otros productos recomiendan tomar más cantidad, con lo cual les sale más caro. **Madrid.**

2- Llevo 6 meses tomando el Café Verde de LAMBERTS® y noto, que unido a andar todos los días, y llevar un estilo de vida saludable, mi cuerpo no es propenso a engordar de un tiempo a esta parte. Lo recomiendo de todas, todas. **Sevilla.**

3- Hago turno de noche y lo único que me ha ido bien para conciliar el sueño es el 5-HTP. **Barcelona.**

4- Tomo la Glucosamina Completa por recomendación del farmacéutico, y he notado una disminución de mis dolores de rodilla y del esguince de tobillo. **Granada.**

5- Soy propensa a resfriarme. Llevo unos meses tomando la Vitamina C 1000 mg de liberación sostenida de LAMBERTS® y aún no me he resfriado como otros años. **Málaga.**

6- Estoy alucinando con la web, todo tan bien explicado, mostrando exactamente lo que lleva el producto, estoy fascinada, os lo digo de todo corazón, porque cuando hay reconocimiento es por algo. **Lérida.**

7- Quiero felicitar a laboratorios LAMBERTS® por su producto StrongStart. He tratado a un paciente que necesitaba ayuda para aumentar su fertilidad. Los resultados han sido inmejorables. Comprobados por varios análisis. El médico que lo atendía quedó sorprendido y se interesó mucho por este tratamiento natural. **Barcelona.**



Envíenos sus preguntas o testimonios a info@lambertsespanola.es, o llamando al 91 415 04 97

Nuestro Sector al día



“VIVIR EN SALUD”

Magazín de medicina natural, terapias alternativas y calidad de vida.

De Lunes a viernes de 19:00 h. a 19:30 h.

Sábados, especial fin de semana, de 8:00h. a 12:00h.

El Dr. Domingo Pérez León, director médico del programa, atiende las consultas en directo de todos los oyentes.

FM. 93.5 y 918 O.M. www.gaceta.es/oir-radio-inter

www.vivirensalud.es www.facebook.com/VivirEnSaludRadioInter



“LA VIDA BILOBA”

Programa nuevo de la Dra. Nuria Lorite Ayán.

“La Vida Biloba”, dirigido por la Dra. Nuria Lorite Ayán donde con la participación de oyentes e invitados especiales se aconseja sobre la salud, bienestar y mucho más. Horarios: Sábados de 12h a 14h (Libertad FM). Email: lavidabiloba@gmail.com
www.libertadfm.es

¡DISPONIBLE PARA TODOS!



Catálogo LAMBERTS®
información de:
Productos / Precios
Coste por ingesta
Duración del envase

Complejos multi-nutrientes para todos los propósitos y edades

Solicítelos GRATIS en su establecimiento más cercano

Eventos de participación de Lamberts Española S.L

Curso de Kinesiología para Fisioterapeutas y Osteópatas

Federación de Osteopatía Belga de Madrid



Breve historia de las vitaminas B1 y B2

Christian Eijkmann, médico militar holandés designado en el laboratorio de las colonias llamadas indias holandesas (1888-1896), realizó un descubrimiento, que en 1929 le hizo merecedor del Nobel, (premio compartido con Frederick Gowland Hopkins), sugiriendo por primera vez la idea de que el beriberi era una enfermedad carencial. Los trabajos de Eijkmann fueron continuados por Gerrit Grijns quien afirmaba que “en algunos alimentos naturales existen sustancias cuya ausencia provoca lesiones graves en el sistema nervioso periférico”. Hoy en día a esta sustancia la conocemos como vitamina B-1.

Alrededor de 1912, Frederick Gowland Hopkins, bioquímico inglés, demostró con sus experimentos que “en los alimentos naturales existen sustancias, que en pequeña cantidad son necesarias para la nutrición de los animales”. Llamó a estas sustancias “factores accesorios de la alimentación”.

Al mismo tiempo Casimir Funk, bioquímico polaco, aisló un concentrado del agua usada para refinar arroz que curaba la enfermedad del beriberi. Lo denominó con el nombre de “vita” (vida) y “amine” (amina, sustancia que contiene amoníaco). Funk fue capaz de relacionar ciertas sustancias orgánicas, (a las que posteriormente nombró vitamine), con la prevención de enfermedades específicas. Luego, al descubrirse que no todas contenían “amina” (con el hallazgo de la vitamina C), los científicos ingle-

ses propusieron quitar la letra e quedando solamente la palabra vitamin para denominar a dichas sustancias.

Tres años después de este descubrimiento, Elmer Vernon McCollun y Margarite Davis la llamaron “hidrosoluble B”, a diferencia del factor A que es soluble en lípidos. La Tiamina (vitamina B-1) fue la primera vitamina que se logró obtener en forma pura.

La comprobación de que la vitamina B consiste en un grupo de importantes factores alimenticios se afianzó firmemente en 1925 cuando Goldberger y Tanner anunciaron que la pelagra era también una enfermedad carencial evitable mediante la ingestión de la levadura de cerveza. Luego en 1933, el bioquímico alemán Richard Kuhn, descubrió la estructura de la riboflavina (vitamina B2), casi al mismo tiempo que el suizo Paul Karrer. Gracias a estas revelaciones, hoy es sabido que las vitaminas B son un conjunto de nutrientes esenciales con determinadas características en común. Todas ellas son solubles en agua y se hallan en alimentos tales como la levadura de cerveza, la carne, el trigo entero, los cereales y las proteínas vegetales. Casi todos los procesos corporales requieren de las vitaminas B y todas ellas trabajan de forma sinérgica, por lo que una ingesta deficiente de una o más de estas sustancias puede conducir a deficiencias en las otras al impedir su utilización.

Bibliografía disponible en Lamberts Española. S.L. y en www.lambertsespanola.es

Profesionales y Establecimientos Destacados

Eduardo Agudo Aponte: *Licenciado en Farmacia, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, Master en Tecnología de los Alimentos y Nutrición y Director de Nutricionista en la Clínica Nutricionista. Ha trabajado y colaborado con la Universidad de Granada, creando su propia "Spin Off de I+d+i en Nutrición y Dietética, Hygea Salud y Nutrición", aplicando la inteligencia artificial a las prescripciones dietéticas del resto de los profesionales de la salud.*



Toda la vida a dieta y no adelgazo ni un gramo...¿Eres una de estas personas?

No hay que desanimarse. No sólo tienes hambre constante, también te sientes cansado, no pierdes grasa, ni peso. Te cansas más y cada vez necesitas más y más dulce. Lo más importante es asegurarte de que tienes una buena adherencia a tu dieta. Posiblemente nos encontramos ante un caso de intolerancia a los hidratos de carbono. ¿Qué puede estar ocurriendo? ¿Cómo se soluciona? La causa pueden ser varios problemas: resistencia a la insulina, exceso de cortisol en sangre, disminución subclínica de T3. ¡Visítanos, no hay que desanimarse a la primera de cambio!.

Clínica Nutricionista: C/ Camino Ronda 75 1ra Planta. 1, Granada 18004 Teléfono: 958 083 476



Lamberts Española S.L. patrocina el Club Deportivo de Tenerife BETZENURIY "TXTM"



Clínica Veterinaria Vinca
C/ Los Girasoles, 8 Benalmádena Costa
29630 Málaga — Teléfono: 952 446 268

La Dra. Nuria Lorite Ayán, nos presenta la **2ª Edición ampliada** de "Las bases de la medicina china. Fisiología", de la que es autora.

Profesora: Nuria Lorite Ayán.

Dpto. Técnico de Lamberts Española.

DEA en Farmacia, Lic. en Medicina Tradicional China, especialista en Bioquímica, Fitoterapia China y Occidental, Medicina Natural PhD, Nutrición Ortomolecular, Miembro del grupo de estudio de nuevos alimentos de la UCM.

Directora de Biloba.

nurialoriteayan@gmail.com

PVP: 32,00 euros
(IVA incluido)



Farmacia Germana – Ronda Sant Pere, 15.
08010 Barcelona – Tel.: 93 317 3938



Herbolario Planet Salud – Centro Comercial Espacio
28250 Torrelozanes (Madrid) – Teléfono 91 854 5021





La N-acetilcisteína (NAC) oral reduce las concentraciones de homocisteína en el plasma, independientemente de los lípidos o del consumo de tabaco.

Estudio. Octubre 2015. Resumen.

El objetivo fue reanalizar 2 ensayos doble ciego controlados con placebo, en hombres de mediana edad no medicados, uno en un grupo hiperlipidémico (grupo HYL; n = 40) y uno en el grupo normolipidémico (grupo NOL; n = 42), dispuestos por fumadores y no fumadores.

Cuatro semanas de tratamiento de NAC por vía oral redujo significativamente las concentraciones plasmáticas tHcy, con independencia de los lípidos o el consumo de tabaco, y la presión arterial sistólica bajó tanto en hombres normolipidémicos como en hiperlipidémicos, con significativas reducciones de la presión arterial diastólica sólo en el grupo HYL (hiperlipidémicos). El aumento de la ingesta oral de cisteína podría ser considerada en la prevención primaria o secundaria de eventos vasculares respecto a los 2 factores de riesgo independientes de hiperhomocisteinemia e hipertensión arterial.

Fuente: American Society for Nutrition



Los alimentos de soja pueden proteger a las mujeres menopáusicas de la osteoporosis.

Estudio. Noviembre 2015. Resumen.

Una dieta rica en proteína de soja e isoflavonas puede proteger a las mujeres menopáusicas de debilitamiento en los huesos y de osteoporosis, según los resultados de un estudio preliminar presentado en la anual conferencia de la *Society for Endocrinology in Edinburgh*. En este estudio, los investigadores de la Universidad de Hull dieron durante seis meses a 200 mujeres con menopausia temprana, un suplemento diario de 66 mg de proteína de soja con isoflavonas o un suplemento con proteína de soja sola. Ellos estudiaron los cambios en la actividad de la médula de las mujeres mediante la medición de ciertas proteínas (β CTX y P1NP) en la sangre.

Encontraron que las mujeres con la dieta de soja con isoflavonas tenían niveles significativamente más bajos de β CTX que las mujeres que tomaron la soja sola, lo que sugiere que el ritmo en la pérdida del hueso se retrasa y el riesgo de desarrollar osteoporosis es menor. También hallaron que tenían un menor riesgo de enfermedad cardiovascular que las que tomaron la soja exclusivamente.

Fuente: Society for Endocrinology



Un estudio halla que la vitamina D puede influir en el dolor y movimiento de individuos obesos con osteoartritis.

Estudio. Marzo 2015. Resumen.

Según un estudio de *University of Florida (UF)*, niveles más altos de vitamina D pueden disminuir el dolor y mejorar la función en individuos obesos con osteoartritis.

Los hallazgos, que aparecen en la edición de enero de *The Clinical Journal of Pain*, indican que los individuos obesos que sufren de osteoartritis y tienen niveles adecuados de vitamina D podían caminar, estabilizarse y ponerse de pie mejor que los participantes obesos con niveles insuficientes de vitamina D. "Una cantidad adecuada de vitamina D puede ser importante en la mejora del dolor de osteoartritis, ya que afecta la calidad del hueso y protege la función celular, la cual ayuda a reducir la inflamación. La vitamina D protege los niveles de concentración de calcio y fosfato para mantener los huesos fuertes", dijo el autor principal Toni L. Glover.

Fuente: University of Florida. Research Published



La ingesta dietética de carotenoides y el riesgo de diabetes tipo 2.

Estudio. Abril 2015. Resumen.

Los carotenoides pueden reducir el riesgo de diabetes debido a sus propiedades antioxidantes. El objetivo del estudio fue examinar si una mayor ingesta de carotenoides en la dieta se asociaba con una reducción en el riesgo de diabetes del tipo 2. Se analizaron los datos de 37.846 participantes del *Cancer and Nutrition Netherlands*. Las ingestas dietéticas de beta-caroteno, alfa-caroteno, beta-criptoxantina, licopeno, luteína y la zeaxantina y la suma de estos carotenoides se evaluaron mediante un cuestionario de frecuencia de alimentos.

Este estudio demostró que las dietas con alto contenido de beta-caroteno y alfa-caroteno estuvieron asociadas con la reducción de diabetes tipo 2 en hombres y mujeres generalmente sanos. Las dietas ricas en beta-criptoxantina, licopeno, luteína y zeaxantina no se asociaron con el riesgo de diabetes de tipo 2 y las asociaciones de carotenoides en la dieta no se modificaron por la condición de fumador.

Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases



Los antioxidantes pueden reducir el estrés oxidativo en hombres con cáncer de próstata.

Estudio: University of Connecticut/ Roswell Park Cancer Institute, NY/ National Cancer Institute, Bethesda/ Louisiana State University Health Sciences Center/ University of North Carolina/ University of South Carolina/ University of California, Los Angeles. Resumen. Noviembre 2015.

La creciente evidencia sugiere que el estrés oxidativo está implicado en el desarrollo y progresión del cáncer de próstata. En este estudio, la asociación entre la ingesta de antioxidantes en la dieta, o en forma de suplementos, y los biomarcadores de estrés oxidativo en sangre (n 278 , orina (n 298) y el tejido de la próstata (n55) entre los hombres, estuvieron determinados por el *North Carolina-Louisiana Prostate Cancer Project*. Una mayor ingesta de antioxidantes se asoció con bajas concentraciones urinarias de potencia 8-isoprostano.

No se hallaron asociaciones significativas para otros biomarcadores sanguíneos o urinarios o de tejido prostático maligno.

Estos resultados indican que la ingesta de antioxidantes puede estar asociada con menos estrés oxidativo entre hombres diagnosticados con cáncer de próstata.

Fuente: *British Journal Nutrition*



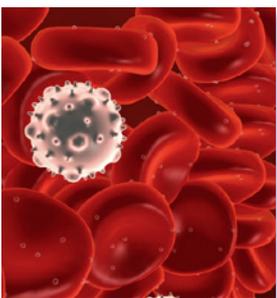
El zumo de arándano puede mantener a raya los riesgos cardio-metabólicos: Nuevo estudio ECA. Resumen.

El consumo diario de un jugo de arándano, bajo en calorías, puede mejorar ciertos factores de riesgo de enfermedades del corazón, incluyendo la presión arterial y los triglicéridos, según un nuevo estudio del *Agricultural Research Service at the USDA and Ocean Spray Cranberries*.

Ocho semanas de suplementación con un jugo de arándano que contenía 173 mg de compuestos fenólicos por porción, se asoció con reducciones significativas en la proteína C-reactiva (PCR), la presión arterial diastólica y los niveles de azúcar en la sangre, según los resultados publicados en la revista *Journal of Nutrition*.

Mientras que la mayor parte de la ciencia que apoya los beneficios de salud de los arándanos está dirigida a la salud del tracto urinario, un creciente conjunto de datos apoyan el potencial cardiovascular de las bayas. En la revista *European Journal of Nutrition*, los investigadores de la *Clínica Mayo* informaron que no se observó efecto sobre la función de las células que recubren las arterias (células endoteliales), pero que el jugo de arándano puede reducir el número de las células endoteliales que producen un compuesto llamado osteocalcina, que se ha relacionado con el endurecimiento de las arterias.

Fuente: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25904733>



El colesterol alto puede limitar la absorción de la vitamina E.

Por Niamh Michail. Marzo 2015. Resumen.

Los triglicéridos del colesterol alto pueden impedir que un tocoferol, o vitamina E, llegue a ser absorbido en los tejidos del cuerpo, hallaron los científicos.

"Cada tejido en el cuerpo está bajo ataque oxidativo y necesita más vitamina E. Pero, para personas con colesterol alto, la vitamina E es necesaria para proteger los tejidos que se han quedado atascados en su recorrido en el sistema circulatorio... En términos simples, creemos que menos de un tercio de vitamina E llega a los tejidos donde es más necesaria", dijo Maret Traber, principal investigadora del *College of Public Health, Oregon*. La investigación fue publicada en el *American Journal of Clinical Nutrition*.

Fuente: *Nutraingredients*



Los suplementos dietéticos con ajo (*Allium sativum*) pueden afectar beneficiosamente la presión arterial de los hipertensos.

Según un meta-análisis de 7 ensayos controlados aleatorios. Resumen.

Los datos publicados en *Phytomedicine* indicaron que los suplementos de ajo podrían reducir la presión arterial sistólica y diastólica en un promedio de 6,71 mm Hg y 4,79 mm Hg respectivamente.

Los beneficios se han relacionado con el compuesto alicina. Sólo se forma cuando se tritura el ajo, que se descompone un compuesto llamado sulfuro de dialilo. Un reciente meta-análisis, publicado en el *Journal of the Science of Food and Agriculture* (doi: 10.1002/jsfa.5557), llegó a la conclusión de que el ajo también puede reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.

Fuente: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0944711315000264>

Imprescindible para la temporada



Excelente combinación de nutrientes para el mantenimiento del cabello, las uñas y la piel.

Este producto contiene todos los nutrientes necesarios e importantes para ayudar a los tejidos estructuralmente fuertes como son: la piel, los tendones, las arterias, el cabello, las uñas, el tejido conectivo, los huesos, el cartílago, etc.

- El colágeno contiene gran cantidad de silicio y es vital en su estructura.
- Zinc, contribuye al mantenimiento normal del cabello y las uñas.
- Biotina, contribuye al normal bienestar de la piel.
- Vitamina C, ayuda a la formación normal del colágeno.
- MSM (metilsulfonilmetano), nutriente esencial requerido en la producción de proteínas, muchas de las cuales se encuentran en la piel, uñas y cabello.
- Apto para Vegetarianos. (V)

Cada tableta aporta:

Vitamina C	40 mg
Biotina	50 µg
Zinc	5 mg
MSM (metilsulfonilmetano)	300 mg
Goma de Bambú en Polvo	266 mg
Aportando:	
Silicio	200 mg



Protección a partir de extractos de plantas.

Seleccionado por la prestigiosa revista "Harper's Bazaar"

Especialmente formulado para proporcionar activos fitonutrientes que promueven e incrementan la microcirculación de la piel (dermis), lo que ayuda a su elasticidad y a protegerla de los daños de la luz solar. Además aporta antocianidinas, lo que le confiere un efecto antioxidante.

Esto fue confirmado en dos estudios de 12 semanas, controlado con placebo, en 60 personas utilizando las dosis probada en estudios clínicos de investigación. Colladeen® Derma Plus podría usarse como una adicional protección contra los daños del sol, pero NO como sustituto de cualquier régimen normal de protección solar.

- Exento de lactosa y gelatina.
- Apto para Vegetarianos y Veganos. (V) (V)

Dos tabletas aportan:

Antocianidinas / Proantocianidinas (a partir de extractos de Semilla de Uva y Mirtilo)	320 mg
Hoja de Té Verde (como 50 mg de un extracto 10:1)	500 mg
Luteína (pura, forma libre)	6 mg
Zeaxantina	240 µg
Vitamina C	40 mg
Niacina	8 mg
Biotina	25 µg

Etiquetado del producto LAMBERTS®

Número de lote de fabricación:

Sirve para la identificación fácil y rápida del producto y para poder conocer con exactitud todo el proceso de fabricación y almacenaje que ha sufrido el producto.

Nombre del producto

Logotipo identificativo de la marca

Precauciones: Cualquier precaución conocida, debe aparecer en esta sección.

Instrucciones: Este apartado debe indicar el consumo diario que recomienda el fabricante, así como la forma idónea de tomarlo (con alimentos, fuera de comidas...).

Cantidad Neta: Peso de los comprimidos.

Información nutricional:

Debe mostrar las cantidades de nutrientes que se suministran en el producto, en miligramos (mg) o microgramos (µg) normalmente. Cuando el dato se halle disponible, también debe incluir el porcentaje que la cantidad representa de los Valores de Referencia de Nutrientes (VRN).

Código de barras:

En los productos LAMBERTS®, el código de barras empieza por 5055148.

Almacenaje:

Aconseja la mejor forma de conservar el producto en condiciones óptimas. Prácticamente todos los complementos alimenticios deben almacenarse en un lugar fresco y seco, aunque hay casos concretos que precisan conservarse refrigerados.

Fecha de Consumo Preferente:

Fecha a partir de la cual, el complemento alimenticio puede empezar a perder su eficacia. Se trata de una garantía por parte del fabricante de que el producto permanecerá "fresco" hasta esa fecha.

Nº de comprimidos: Envases grandes para un mayor ahorro.

Código del producto: En los productos LAMBERTS®, el código del producto empieza por 7 u 8.

Ingredientes: Debe enumerar todas las sustancias que contiene el producto, tanto principios activos como excipientes, en orden decreciente por peso y mostrando la forma química empleada.

Nombre y Domicilio del Proveedor: Lamberts Healthcare, Ltd.
1 Lamberts Road, Tunbridge Wells-Kent TN2 3EH England.

Nuestro control de calidad

Nombre y Domicilio de la Empresa Distribuidora: Lamberts Española, S.L. C/ Corazón de María, 3 - 28002 Madrid.

8553-90 CARDO MARIANO
Un extracto de más de 8500 mg de semillas Aportando 200 mg de Silymarina.
Complemento Alimenticio.
90 Tabletas - Cantidad neta: 97 gramos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por tableta:

Cardo Mariano	8580 mg
(como 286 mg de extracto 30:1)	
Aportando Silymarina	200 mg

El compuesto activo de las semillas de Cardo Mariano se denomina Silymarina. Este producto proporciona 200 mg de Silymarina por tableta, haciéndolo uno de los más potentes disponibles. Conservar el envase en un lugar fresco y seco.
Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.
Lote y fecha de consumo preferente en el lateral del envase.

MODO DE EMPLEO: Tome de 1 tableta al día con una comida. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada.

PRECAUCIONES: No ingerir por mujeres embarazadas o en período de lactancia.

INGREDIENTES: Agentes de Carga (Carbonato de Calcio, Celulosa), Antiaglomerante (Dióxido de Silicio), Agente de Recubrimiento (Hidroxipropil Metilcelulosa) Antiaglomerantes (Ácido Estéarico, Estearato de Magnesio) Emulgente (Croscarmelosa de Sodio), Agente de Recubrimiento (Glicerina).

Ⓢ Apto para Vegetarianos.

Lamberts Española, S.L.
Corazón de María, 3 - 28002 Madrid
R.S.I.: 26.2366/M.C.I.F.: B-79270120
HECHO EN UK BAJO NORMAS FARMACÉUTICAS (GMP)

WEB: www.lambertsespanola.es

Donde podrá encontrar entre otros apartados,

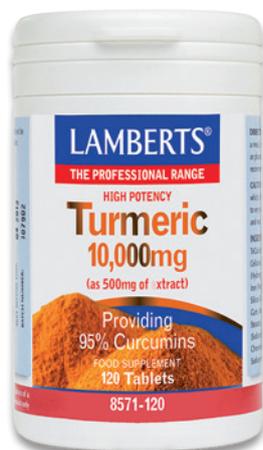
- Detalle de todos nuestros productos: Presentación, modo de empleo, etiquetado, contenido del envase, precio, etc y un útil dato: coste por unidad.
- Interesantes artículos y noticias sobre complementos alimenticios, nutrientes, últimos avances e investigaciones, etc.
- Consultas técnicas recibidas, a las que la profesora Nuria Lorite Ayán, da respuesta de una manera clara y concisa.
- Actualidades LAMBERTS®: para estar al día sobre nuevas fórmulas, eventos, etc.
- Healthnotes NEWSWIRE gratis para profesionales de la salud registrados.

No vendemos directamente al Público, ni tampoco a través de nuestra WEB.





Algunos extractos herbales



El principio activo clave de la cúrcuma es la curcumina, que se encuentra en la raíz de la planta, siendo la responsable de su color amarillo. Este producto contiene un extracto estandarizado de raíz de cúrcuma de alta potencia. Cada tableta tiene 500 mg de extracto.

Apto para Vegetarianos y Veganos. (V) (V)



La silimarina es el principio activo del silybum marianum, más conocido como Cardo Mariano. Necesitamos 8,5 gramos de semillas para obtener 286 mg de extracto. Utilizamos un extracto estandarizado de las semillas maduras, para garantizar 200 mg de silimarina por tableta.

Apto para Vegetarianos. (V)



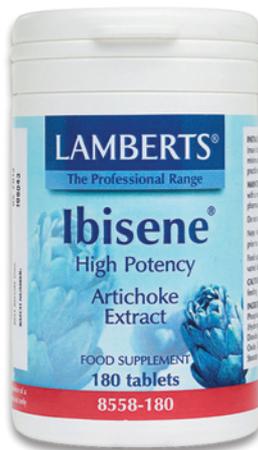
Estructuralmente, los esteroides vegetales son similares al colesterol, resultando ser beneficiosos por su capacidad de actuar sobre la reabsorción intestinal de este lípido. Cada tableta ofrece 800 mg de esteroides vegetales puros con 80% de beta-sitosterol.

Apto para Vegetarianos. (V)



Nuestro Escaramujo proporciona 500 mg por tableta procedentes de 10.000 mg de escaramujos secos. Esto lo conseguimos mediante una cuidadosa selección de las materias primas. El escaramujo es una fuente natural de vitamina C, aportando 250 mg por tableta.

Apto para Vegetarianos y Veganos. (V) (V)



El uso de la alcachofa en herboristería fue descrito por primera vez en el siglo IV a.C. Existen evidencias de su uso desde la civilización egipcia con fines alimenticios y terapéuticos. Ibisene® es un extracto de alcachofa estandarizado, que ofrece 16 mg de cinarina por tableta.

Apto para Vegetarianos. (V)



Muchos antioxidantes son nutrientes que obtenemos de los alimentos. Los vegetales proporcionan infinitos compuestos fitoquímicos. Este producto es una combinación de antioxidantes vegetales seleccionados por su alto contenido en polifenoles.

Apto para Vegetarianos. (V)



Las hierbas de LAMBERTS® son concentradas, solubles y constituyen una garantía de seguridad y eficacia.

Prácticamente todos los ingredientes activos de una planta están encerrados dentro de las células y protegidos tras unas resistentes paredes celulares. Por eso los herboristas con frecuencia recomiendan hervir o hacer infusiones de las plantas, ya que así se rompe la pared celular y se liberan los principios activos a la solución.

Nuestros extractos se preparan de una forma similar, sólo que posteriormente debemos secar los principios activos extraídos para presentarlos en forma de cápsulas o tabletas. Este proceso de extracción y secado incrementa considerablemente la concentración de los principios activos.

La utilización de productos vegetales y plantas medicinales en diversas formas de preparados es muy antigua, y su ingestión con finalidades terapéuticas fue durante siglos el principal recurso terapéutico disponible.

Los vegetales aportan infinitos compuestos fitoquímicos, todavía desconocidos actualmente en su totalidad. Su mejor ingestión y eficacia se recomienda en forma de extractos estandarizados de alta potencia y calidad.



Ginkgo Biloba 6000 mg. Tabletas de Liberación Sostenida

Es la especie de árbol sobreviviente más antigua de la tierra (300 millones de años). De sus múltiples usos, es conocida principalmente por su utilización para el buen estado de la circulación periférica en las extremidades. Cada tableta contiene 120 mg de extracto, equivalente a 6000 mg de hoja seca. En forma de liberación sostenida de manera que, en lugar de que el ginkgo pase al sistema sanguíneo de forma brusca, se libera gradualmente a lo largo de aproximadamente 2 horas.

Apto para Vegetarianos y Veganos. (V) (V)

Aloe Vera 10.000 mg. Una al día. Alta Concentración

El Aloe Vera es la más conocida y utilizada como remedio medicinal, de las más de 300 especies de aloe existentes. Las tabletas contienen 50 mg de extracto, equivalente a 10.000 mg de zumo de aloe vera fresco.

Apto para Vegetarianos y Veganos. (V) (V)

Equinácea 1.000 mg / Vit C 40 mg / Zinc 2,5 mg. Una al día

Es una de las hierbas más investigadas que tenemos, existiendo numerosos artículos publicados que demuestran sus notables propiedades activas. Nuestro extracto de 200 mg se obtiene de más de 1000 mg de hierba seca en polvo, es de alta potencia. La vitamina C y el Zinc, añadidos a nuestra formulación, contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunitario.

Apto para Vegetarianos. (V)

Extracto de Saw Palmetto 160 mg. Una al día

El Saw Palmetto (*Serenoa repens*) es una pequeña palmera de América del Norte que debe su nombre a los tallos espinosos con dientes en formas de sierra (saw en inglés) presentes en la base de cada hoja. Cada cápsula aporta un total de 160 mg de extracto (equivalente a 1440 mg de baya pulverizada) con una proporción de un 85 a un 95% de ácidos grasos y esteroides.





Energía y Resistencia

Sport Range

LAMBERTS®

POST-WORKOUT: Aunque se da prioridad a la restauración del glucógeno después del entrenamiento, los atletas profesionales no pueden permitirse la degradación de proteínas musculares innecesarias, ya que esto va en detrimento de la progresión de su formación. Para protegerse contra esto, durante las primeras horas de recuperación, es importante consumir proteínas 0,3 g / kg.



PRE-WORKOUT/WHEY PROTEIN: Para aprovisionar, antes del entrenamiento, los depósitos de glucógeno intramusculares. Los electrolitos añadidos pueden contribuir aún más hacia la hidratación del tejido muscular. Sugerimos 1 cucharada (45 g) por lo menos una hora antes del entrenamiento, para prevenir la hipoglucemia en el inicio del mismo. Si no se ha desayunado y la preparación es en la mañana, sugerimos tomar una cucharada con 500 ml de agua inmediatamente después del inicio de la formación, de esta manera el carbohidrato de acción rápida puede actuar inmediatamente.

INTRA-WORKOUT: A intensidades superiores a 75 VO2 MAX, la oxidación de los hidratos de carbono es el sustrato predominante para la utilización de la energía. Por consiguiente se aconseja que los atletas que entrenan con porcentajes más altos de VO2 MAX, consuman 1 g / min o 45-60 g / hora.

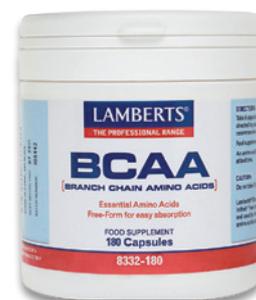
POST-WORKOUT: La recuperación rápida después de una sesión de entrenamiento es importante para la calidad de las sesiones, especialmente cuando hay menos de 8 horas hasta la siguiente sesión. Una incapacidad para reponer las reservas de glucógeno intramusculares en las 2 horas inmediatamente después de la formación, también puede poner en peligro la salud inmunológica. Por lo tanto, sugerimos una ingesta de 1-1,5 g / kg cada hora en las primeras etapas de recuperación después del ejercicio, lo que contribuye a una ingesta total de 6 -10 g / kg por más de 24 horas.



El aminoácido más abundante en el músculo y en el plasma sanguíneo. Durante el entrenamiento de resistencia extenuante, los niveles de glutamina disminuyen. Ésta se utiliza como combustible por algunas células del sistema inmunológico, por lo que su suministro ha demostrado algunos efectos beneficiosos en la función inmune. Completar con 5-10 g diaria.

POST-WORKOUT

En el ejercicio de mas de 1 hora, los BCAA son importantes, ya que previenen la degradación excesiva de proteínas musculares. Algunos estudios sugieren la importancia de BCAA para la prevención de la fatiga del sistema nervioso central; y en el ejercicio prolongado aumenta los niveles de 5-HTP, un neurotransmisor asociado con la fatiga.



INTRA-WORKOUT



Seleccione la respuesta correcta. (Relacionadas con los tres artículos (Pág.4-6) de este Magazine).

1- ¿Qué tres nutrientes naturales se aconsejan para las varices?

- A - Canela, Romero y Diente de León B - Castaño de Indias, Antocianidinas y Rutina C - Cobre, Orégano y Menta

2- ¿A partir de qué edades son muy importantes los suplementos de Omega 3, Co-Q10 y los minerales Calcio/Magnesio junto con la vitamina D?

- A - A partir de los 50, 60, 70 y 80 B - A partir de los 20 C - A partir de los 30

3- ¿El bálsamo de limón, junto a qué aminoácido ha demostrado, en estudios, favorecer la reducción de los niveles de ansiedad?

- A - Arginina B - Lisina C - Teanina

Respuestas correspondientes al "Magazine de Enero del 2016": 1-C, 2-B, 3-A

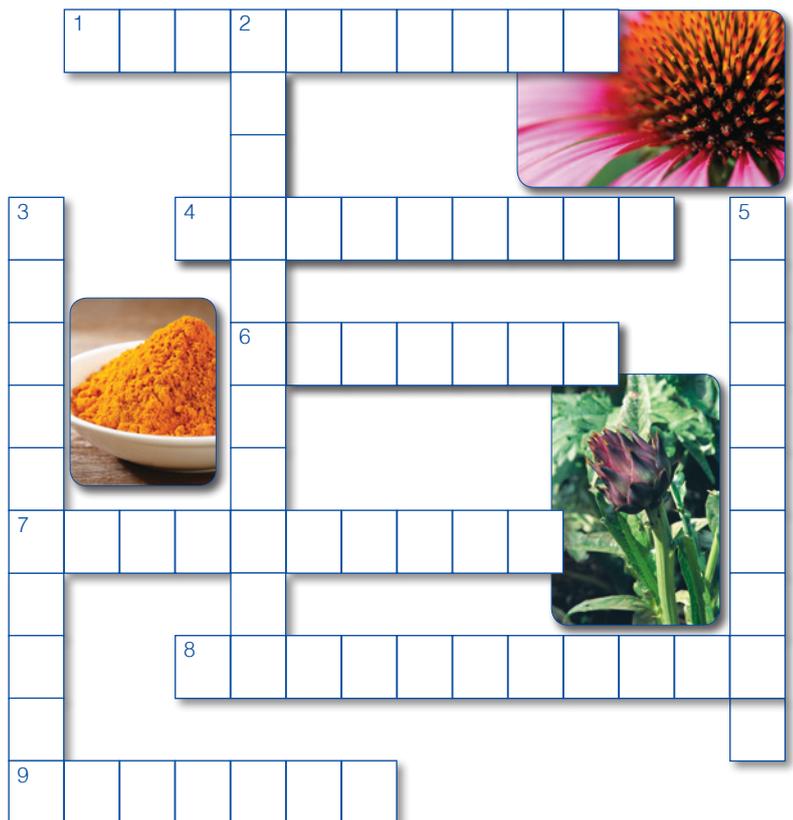
Crucigrama LAMBERTS (Relacionadas con "LAMBERTS® Recomendada" de este Magazine).

Horizontales

- 1) Qué extracto se elabora a partir de semillas maduras, que garantizan 200 mg por tableta en nuestro Cardo Mariano?
- 4) ¿Qué nombre recibe el principio activo de la cúrcuma y es el responsable de su color amarillo?
- 6) ¿Cuál es el nombre del producto que contiene extracto de alcachofa de LAMBERTS®?
- 7) Es una fuente natural de vitamina C.
- 8) Para la energía y resistencia en el deporte, la glutamina ha demostrado efectos beneficiosos en el sistema inmune. ¿Cómo es utilizado por algunas células del sistema inmunológico?
- 9) En los vegetales, el proceso de extracción y secado incrementa considerablemente la concentración de ¿qué principios de la planta?

Verticales

- 2) La vitamina C y el zinc añadido a nuestra equinacea contribuyen al funcionamiento de ¿qué sistema?
- 3) El Ginkgo Biloba es la especie de árbol sobreviviente más antigua de la tierra, y es conocido por su uso en el buen estado de ¿qué circulación?
- 5) Los ingredientes activos de una planta están encerrados dentro de las células y protegidos por unas paredes llamadas...



(Resolución crucigrama correspondiente a "Magazine Enero 2016")

Horizontales: 2 ÓSEO, 5 ANTIOXIDANTES, 8 ADR, 9 RESISTENCIA, 10 POTENCIA

Verticales: 1 MÚSCULO, 3 CREATINA, 4 MASTICABLES, 6 SANGRE, 7 GLUTAMINA

**Desde 1989 Lamberts Española
... a la vanguardia de la nutrición responsable**

En nuestro próximo Magazine de Septiembre 2016 daremos las soluciones de este Pasatiempo Nutricional





DESDE 1989



Refreshall®

Es un producto que, con dos tabletas al día, aporta un total de 6000 mg de ginkgo, la dosis que los estudios han confirmado como efectiva.

En Refreshall® utilizamos el mismo ginkgo de primera calidad que el utilizado en nuestra presentación simple de Ginkgo y en el VeinTain®.

Aunque el ginkgo es probablemente la hierba más asociada a la memoria, otras hierbas muy valoradas en esta área son también el bálsamo de limón (*Melissa officinalis*), la salvia y el romero. Por ello, añadimos estas 3 hierbas a Refreshall®.

La adición de 3 vitaminas del complejo B y el mineral Yodo, son importantes por contribuir a la función normal psicológica y mental.

Dos tabletas aportan:

Ginkgo Biloba	6000 mg
(como 120 mg de extracto)	
Bálsamo de Limón	1000 mg
(como 125 mg de extracto)	
Tiamina	0,55 mg
Vitamina B12	1,25 µg
Salvia	1000 mg
(como 200 mg de extracto)	
Romero	100 mg
(como 20 mg de extracto)	
Ácido Pantoténico	3 mg
Yodo	50 µg



El Ginkgo de LAMBERTS® es de la máxima calidad disponible. Exigimos que la materia prima contenga bajos niveles de un compuesto indeseable denominado ácido gínggólico. En el Reino Unido, nadie más exige estos niveles de calidad, cosa que sí que ocurre en Alemania, donde es el único tipo de producto permitido.



El bálsamo de limón (*Melissa officinalis*), tiene una larga historia de uso en las hierbas medicinales como aceite esencial, para uso externo y en infusiones como uso interno. Tradicionalmente se ha usado para mejorar la atención y la memoria.



Salvia, su nombre en latín significa "planta que salva", asociada a la sabiduría y longevidad. Tiene fama de mejorar la memoria de las personas de edad avanzada. La salvia utilizada en este producto es en forma de extracto estandarizado, asegurando su pureza y potencia.



Las hojas de Romero (*Rosmarinus officinalis*) contienen numerosos compuestos antioxidantes, que han demostrado ser potentes inhibidores de la peroxidación lipídica. Tiene una larga historia de uso. Es conocido como "la hierba del recuerdo".



Arándano Rojo 750 mg de extracto + Vitamina C 40 mg / por tableta. El arándano rojo o cranberry, es una planta de la familia *Ericaceae*, nativa de los humedales del nordeste de Estados Unidos y el sudeste de Canadá. Se trata de un arbusto con ramas finas de 20 cm de altura máxima, que se extiende sobre el suelo como un tapete. De hojas verdes en verano y de color bronce en invierno, sus frutos son bayas esféricas de 9 a 14 mm de diámetro de color rojo oscuro y sabor rojo picante.

Estos frutos, además de tener valor nutricional y terapéutico, también protege el suelo de la erosión. Los indígenas de Nueva Inglaterra (*Noreste de EEUU*) lo utilizaban ampliamente en su medicina tradicional para el tratamiento de heridas (en forma de emplastos), trastornos urinarios y diarreas. En el este de América del Norte, los pueblos nativos usaban su fruto como alimento.

Uno de estos pueblos enseñó su uso a los ingleses en 1620, y desde entonces fue incorporado a la tradicional fiesta de "Acción de Gracias". Desde hace tiempo es sabido que su zumo es beneficioso para la salud del sistema urinario de las mujeres; sin embargo, el zumo de arándano es muy fuerte de sabor y en consecuencia muchas bebidas comerciales de arándano son cargadas de azúcar y altas en calorías. Estas tabletas son una forma más conveniente de tomarlos.

Los testimonios y preguntas son opiniones libres de los consumidores y publicadas aquí sólo con fines informativos, por tanto no intentan influir ni reemplazar el consejo de un tratamiento médico o del profesional de la salud. Esta información no debe usarse para diagnóstico o prescripción de alguna condición de salud. Antes de iniciar cualquier programa nutricional debe consultar con un 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 tengan los efectos descritos en todos los individuos. Publicación editada y distribuida por Lamberts Healthcare Ltd para sus clientes de habla hispana.

Papel libre de cloro.



Distribuidor exclusivo para España
Lamberts Española, S.L.
C/ Corazón de María, 3
28002 Madrid.
Telf.: 91 415 04 97
Fax: 91 173 60 93
Email: info@lambertsespanola.es
Web: www.lambertsespanola.es