

# NUTERGIA

Abril 2012

Complementos alimenticios naturales  
para su equilibrio y bienestar

[www.nutergia.es](http://www.nutergia.es)



**LABORATORIOS  
NUTERGIA**

La Nutrición Celular Activa

Paseo de Francia, 14  
20012 Donostia - San Sebastián  
Tel: 943 459 102 - Fax: 943 465 102  
[informacion@nutergia.es](mailto:informacion@nutergia.es)

**NUTERGIA** es un laboratorio de nutriterapia, fundado en 1989 por Claude LAGARDE, Doctor en Farmacia y Biólogo.

Especializado en la **investigación y el desarrollo** de complementos nutricionales eficaces y de alta calidad, NUTERGIA, reconocido y **respaldado por el cuerpo médico se diferencia por su novedoso concepto salud:**

#### la **NUTRICION CELULAR ACTIVA (NCA)**

La **NUTRICION CELULAR ACTIVA** se interesa sobre todo por **las células**, pequeñas unidades indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Tenemos entre 10 y 20000 millones células, que se reagrupan en órganos, debiendo asumir una **función biológica concreta y vital.**

Las investigaciones en biología celular y en nutriterapia han permitido establecer que las funciones de nuestras células **se ven perturbadas si están contaminadas** (desechos metabólicos,

toxinas), o **carenciadas en nutrientes esenciales** (oligoelementos, vitaminas, ácidos grasos poliinsaturados, antioxidantes, aminoácidos).

Por lo tanto, los desequilibrios que padecen se pueden relacionar a **nuestro entorno**, a **nuestro modo de vida**, a **nuestros errores alimentarios** así como a una **mala asimilación de nutrientes.** La importancia de estas perturbaciones a nivel celular **condiciona en gran parte nuestro estado de salud general** así como los diversos trastornos que nos puedan afectar.

La **NUTRICION CELULAR ACTIVA** consiste en **restaurar el equilibrio del organismo** mediante una detoxinación y la nutrición óptima de las células con el **aporte de micronutrientes seleccionados por su calidad, su origen natural y su eficacia.**

Es por lo tanto una visión de salud global, cuyo objetivo es optimizar el funcionamiento celular: se restaura el equilibrio bionutricional, cuyas consecuencias serán una mejora del estado general así como una reducción de los trastornos clínicos.

## CALIDAD Y ORIGEN NATURAL



Laboratorio de fabricación certificado con el label de calidad Norma ISO 9001  
Garantía de ingredientes naturales de alta calidad:

- Aceites vírgenes de primera presión en frío, seleccionados por su gran pureza
- Plantas certificadas de cultivo biológico o salvaje
- Productos garantizados sin OGM (Organismos Genéticamente Modificados)
- Perlas y cápsulas elaboradas con gelatina de pescado
- Trazabilidad
- Ausencia de sustancias dopantes
- Certificado de calidad de organismos independientes (Fundación Kousmine, Wall-protect)

## EFICACIA

Productos elaborados por un **equipo médico cualificado**.

Fórmulas **científicamente equilibradas**: dosis adaptadas a las necesidades del organismo.

Productos validados y utilizados a diario por más de 5000 terapeutas (Francia, Bélgica, España, República Checa, Suiza).

Optimiza el rendimiento de deportistas de alto nivel (alpinismo, escalada, remo, balonmano, fútbol...).

Validación de los productos mediante estudios que garantizan su eficacia, su seguridad y su inocuidad.

## INNOVACIÓN

Especialista en nutriterapia desde 1989, **NUTERGIA** propone:

- Un concepto de **NUTRICIÓN CELULAR ACTIVA**, precursor de una nueva visión de la salud.
- El **perfil bionutricional loMET**: primera analítica informatizada que permite establecer un balance bionutricional y corregir los desequilibrios relacionados con los principales terrenos.
- **Fórmulas sinérgicas en dosis fisiológicas**, sin equivalente actualmente en el mercado.

## ASESORAMIENTO TÉCNICO

Un equipo especializado en nutriterapia a su disposición.



## PERSONALIZACIÓN DE LOS TRATAMIENTOS

En función del estado bionutricional definido mediante el programa **loMET**, y de las observaciones clínicas del terapeuta, los tratamientos se personalizan y se adaptan a las carencias y desequilibrios del organismo.

## RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE

Para **NUTERGIA**, el respeto al medio ambiente ocupa el centro de sus preocupaciones:

- Contribución a la financiación del programa Eco-embalajes.
- Participación activa del conjunto del personal en el reciclaje selectivo.

## ENTREGA RÁPIDA - SEGUIMIENTO DE LOS PEDIDOS

Todo pedido recibido antes de las 13h30 se enviará en el mismo día.  
Entrega en 24 horas (pueden ser 48 horas, dependiendo de la zona).



## ¿Cómo evaluar mis carencias y desequilibrio específicos?

El perfil bionutricional IoMET nos permite visualizar nuestros terrenos carenciados, así como los que se encuentran en exceso; según su higiene de vida y sus trastornos clínicos, su terapeuta realizará un balance personalizado de sus necesidades y le propondrá unas recomendaciones en Nutrición Celular Activa adaptadas a sus desequilibrios específicos.

La originalidad y la innovación del **Perfil Bionutricional IoMET** se basa en 3 nociones esenciales:

### Conocerle mejor

Evaluación de sus sobrecargas tóxicas, de sus carencias, de sus reservas energéticas, de sus capacidades de resistencia y del estado de sus defensas.

### Entender mejor el origen de sus trastornos

Afecciones cutáneas, fatiga nerviosa, sobrepeso, debilidad ósea o articular, trastornos intestinales, terreno alérgico... son la expresión de un mal funcionamiento biológico, origen de los desequilibrios de su terreno bionutricional.

### Entender mejor las curas recomendadas

Gracias a su colaboración con los Laboratorios NUTERGIA, su terapeuta le recomendará una cura personalizada de micronutrientes y le dará consejos bionutricionales adaptados a su terreno.



- 1 Solicite el cuestionario IoMET a su Terapeuta.
- 2 Profundice los puntos claves con él.
- 3 Envíe el cuestionario a: Laboratorios **NUTERGIA**, Paseo de Francia, 14 - 20014 San Sebastián
- 4 Una vez analizado, se enviará el dossier completo a su Terapeuta.

## ACIDOS GRASOS ESENCIALES

	página
Bileina	7
Ergy 3	8
Synerviol	9
Ergyline	9

## VITAMINAS Y ANTIOXIDANTES

Bicebe	10
Ergyortho	11
Acerol C	12
Ergy C	12
ErgyAntiox	13
Ergycare	13
Ergycartil Plus	14

## MINERALES Y OLIGOELEMENTOS

Ergyviol	16
Oligoviol	16
Ergystress	17
Ergysil Solución	18
Ergysil Gel	18
Ergymag	19
Ergybase	20
Ergyóseo	20
Supralfa	21

## DETOXINACIÓN – EQUILIBRIO INTESTINAL

Ergyphilus Plus	23
Ergyphilus Niños	24
Ergyphilus Confort	24
Ergyprotect	25
Ergyslim	26
Ergyclean	26
Ergylase	27
Entezym Masticable	27
Ergytaurina	28
Ergypaina Plus	29

## SINERGIA FITOMINERAL

Ergycalm	31
Ergytonyl	31
Ergydigest	31

	página
Ergydren	32
Ergyoptim	32
Ergyphytum	32
Ergymunil	33
Ergyven	33
Supramineral Desmodium	33
Ergypar	34
Ergyepur	34
Ergylixir	35
Ergycranberryl	35

## AMINOÁCIDOS FUNCIONALES

Ergynutril	36
Vegenutril	37
Ergysterol	39
Vecti-Seren	40
Vecti-Regen	40
Vecti-Pur	41
Vecti-Dyn	41

## EQUILIBRIO FEMENINO

Ergyflavona	42
Ergy Yam	43

## GAMA KOUSMINE

Green´flor	45
My´cokyl	45
Natur´alkyl	46
Stimul´im	46

## ERGYKID

Ergykid Vit	47
Ergykid Crecim	47

## GAMA ERGYSPORT

Ergysport Oligo / Oligomax (2º trimestre)	50
Ergysport Stim	51
Ergysport Recup	51
Ergysport Esfuerzo	52
Ergysport Regen	52

<b>BIENESTAR FEMENINO</b>	página	<b>EMBARAZO-LACTANCIA POSTPARTO</b>	página	<b>FLEXIBILIDAD ARTICULAR</b>	página
Bileina	7	Ergy 3	8	Ergyortho	11
Ergyline	9	Ergyline	9	Ergycartil Plus	14
Ergyóseo	20	Synerviol	9	Ergysil	18
Ergyflavona	42	Bicebe	10	Ergymag/Ergybase	19/20
Ergy yam	43	Supralfa	21	Ergyóseo	20
Ergycranberryl	35	Ergyphilus Plus	23	Ergypaina Plus	29
				Ergyphytum	32
				Vecti-Dyn	41
<b>FANERAS</b>		<b>SERENIDAD, SUEÑO RELAJADO</b>		<b>DEPORTISTAS</b>	
Bileina	7	Ergy 3	8	Acerol C	12
Ergyline	9	Ergystress	17	Ergy C	12
Ergysil	18	Ergymag/Ergybase	19/20	Supralfa	21
Ergymag/Ergybase	19/20	Ergycalm	31	Ergytonyl	31
Vecti-Regen	40	Ergylixir	35	Ergynutril	36
				Vegenutril	37
				Ergysport Esfuerzo	53
				Ergysport Oligo / Oligomax (2º trim.)	50
				Ergysport Stim	51
				Ergysport Recup	51
				Ergysport Regen	52
				Vecti-Dyn	41
<b>CONFORT DIGESTIVO e INTESTINAL</b>		<b>PIEL SANA</b>		<b>TERRENO ALERGICO</b>	
Ergylase	27	Bileina	7	Synerviol	9
Entezym Masticable	27	Ergyline	9	Ergyline	9
Ergyprotect	25	Bicebe	10	Ergyphilus Plus	23
Ergyphilus Confort	24	Ergysil	18	Supramineral Desmodium	33
Ergypaina Plus	29	Ergyphilus Plus	23	Ergymunil	33
Ergytaurina	28	Ergydigest	31	Ergylixir	35
Ergydigest	31	Vecti-Regen	40		
Green´flor	45	Ergylixir	35		
My´cokyl	45			<b>MAYORES</b>	
Vecti-Pur	41	<b>REFORZAR LAS DEFENSAS NATURALES</b>		Ergy 3	8
Ergyepur	34	Bicebe	10	Ergyviol	13
Ergyslim	26	Acerol C	12	Ergysil	18
Ergyclean	26	Ergy C	12	Ergyóseo	20
		Ergycare	13	Entezym	27
		Ergyviol	16	Ergytonyl	31
		Ergyphilus Plus	23	Vegenutril	37
		Ergymunil	33	Vecti-Dyn	41
		Natur´alkyl	46		
		Stimul´im	46		
		Ergyantiox	13		
<b>DRENAJE Y DETOXINACIÓN</b>		<b>REFORZAR EL SISTEMA CIRCULATORIO</b>		<b>STRESS</b>	
Ergypaina Plus	29	Ergyortho	11	Ergy 3	8
Ergytaurina	28	Ergyviol	13	Ergyline	9
Ergydigest	31	Ergysil	18	Ergystress	17
Ergydren	32	Ergypaina Plus	29	Ergymag/Ergybase	19/20
Green´flor	45	Vecti-Pur	41	Ergytonyl	31
Ergypar	34	Vegenutril	37	Ergycalm	31
Ergyepur	34			Vecti-Seren	40
Ergyslim	26				
Ergyclean	26				
Ergycranberryl	35				
Ergylixir	35				
		<b>TONO, ENERGIA</b>		<b>VISION</b>	
<b>EQUILIBRIO LIPIDICO</b>		Bicebe	10	Synerviol	9
Ergy 3	8	Acerol C	12	Ergyortho	11
Synerviol	9	Ergyviol	13	Ergytaurina	28
Ergyline	9	Ergysil	18	Ergyoptim	32
Ergyortho	11	Ergypaina Plus	29		
Ergysterol	39	Vecti-Pur	41		
Vecti-Pur	41	Vegenutril	37		
Ergyslim	26				
Ergylixir	35				

Constituyentes principales de la membrana de las células, **los ácidos grasos poliinsaturados** están presentes en cantidades importantes en el cerebro y los tejidos. Facilitan la comunicación entre nuestras células, participan en numerosos fenómenos reguladores y son indispensables para nuestra salud.

Estos ácidos grasos se aportan consumiendo aceites vegetales (onagra, borraja) y de pescados salvajes (sardinas, anchoas...).

Los aceites de onagra y borraja, obtenidos a partir de sus semillas, son particularmente ricos en **Omega 6** (ácido linoleico y gama-linolénico). Un aporte insuficiente, o un aporte bajo forma inactiva, puede favorecer diversos trastornos tales como sequedad y envejecimiento prematuros de la piel, dolores premenstruales y de menopausia...

El interés de los aceites de pescado es el aporte de **Omega 3**, en particular **EPA y DHA**. Juegan un papel importante en el equilibrio lipídico, la regulación nerviosa y en los procesos inflamatorios.

La eficacia del aceite está directamente relacionada con su calidad: el calor, el refinado y la concentración de los aceites (procesos químicos) desnaturalizan los ácidos grasos esenciales y los vuelven inactivos, e incluso nocivos.

Los laboratorios **NUTERGIA** se comprometen a suministrar **aceites de alta pureza**:

- aceites vegetales de primera presión en frío
- aceites de pescados salvajes no transformados ni concentrados
- control riguroso de ausencia de contaminantes (dioxina, metales pesados...)

BILEINA (Antes BIOLEINA) y SYNERVIOL tienen el certificado de calidad de la Fundación Kousmine, organismo independiente que otorga un label de calidad.



## BILEINA

### Aceite de Onagra virgen y vitamina E natural



**BILEINA** está compuesta por aceite de onagra 100% virgen rico en Omega 6, obtenido por simple presión mecánica en frío. Se le añade vitamina E natural para conservar todas sus virtudes.

El efecto benéfico del aceite de onagra virgen (para reforzar el ter-

no) es interesante en numerosas situaciones:

- piel seca, sensible, atópica
- pérdida de cabello, faneras
- equilibrio femenino (trastornos premenstruales, trastornos de la menopausia)
- niños hiperactivos

#### Consejos de uso:

De 1 a 2 perlas al día con la comida  
Durante 1 a 3 meses

#### Ingredientes:

Aceite de Onagra virgen de primera presión en frío, vitamina E natural

#### Perla:

Gelatina de pescado, glicerol

#### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Ácido linoleico, ácido gama linolénico, vitamina E natural

#### Presentación:

Bote de 100 perlas

Los ácidos grasos poliinsaturados **Omega 3** son los principales constituyentes de los fosfolípidos cerebrales y contribuyen al equilibrio nervioso. Al final del embarazo, el feto necesita aproximadamente 30 gramos de Omega 3 al día para un desarrollo cerebral óptimo.

Por otra parte, los Omega 3 modulan los fenómenos inflamatorios y contribuyen al equilibrio lipídico.

Para un aporte satisfactorio en ácidos grasos Omega 3, deberíamos de consumir pescado graso salvaje, tales como salmón, sardinas, anchoa, caballa, arenque entre 2 y 3 veces a la semana. La mejor manera para cocinarlos es al escabeche, cocción permitiendo conservar los ácidos grasos bajo forma activa y evitar su desnaturalización.

Los aceites vírgenes de soja, gérmenes de trigo, nuez, las semillas de lino, las plantas verdes aportan Omega 3 que luego son transformados y utilizados por nuestro cuerpo. No obstante, nuestro modo de vida actual favorece las carencias en estos importantes ácidos grasos Omega 3, origen de la aparición de diversos trastornos.

## ERGY 3

### Omega 3



**ERGY 3** es una asociación original de aceites de anchoas y sardinas salvajes, muy ricas en ácidos grasos esenciales Omega 3

Los Omega 3 participan:

- en el equilibrio emocional y en la mejora de los trastornos del humor
- en la regulación de los procesos inflamatorios (articulaciones, tendones...)
- en el buen funcionamiento del sistema cardiovascular
- en el bienestar de las madres que acaban de dar la luz

#### Consejos de uso:

De 2 a 4 perlas al día con la comida  
Durante 1 a 3 meses

#### Ingredientes:

Aceite de pescados salvajes (anchoas y sardinas), vitamina E natural

#### Perla:

Gelatina de pescado, glicerol

#### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Ácido eicosapentaenoico (EPA), ácido docosahexaenoico (DHA), vitamina E natural

#### Presentación:

Bote de 100 perlas

## SYNERVIOL

Ácidos grasos poliinsaturados esenciales Omega 3 y 6.



**SYNERVIOL**, asociación original de aceites de pescados salvajes, de borraja virgen y de vitamina E natural, aporta al organismo en proporciones equilibradas los ácidos grasos esenciales implicados en múltiples regulaciones fisiológicas. Asociado a una alimentación equilibrada, el aporte de Ácidos Grasos Esenciales contribuye a:

- el buen funcionamiento del sistema cardiovascular
- la regulación de los problemas de piel y los procesos inflamatorios
- el bienestar de las mujeres embarazadas y lactantes

### Consejos de uso:

De 1 a 2 perlas al día con la comida  
Durante 1 a 3 meses

### Ingredientes:

Aceite de pescados salvajes (anchoas y sardinas), aceite de borraja virgen de primera presión en frío, vitamina E natural

### Perla:

Gelatina de pescado, glicerol

### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Ácido eicosapentaenoico (EPA), ácido docosahexaenoico (DHA), ácido linoleico, ácido gama linoléico, vitamina E natural

### Presentación:

Bote de 100 perlas

## ERGYLINE

Ácidos grasos poliinsaturados esenciales omega 3, 6 y 9 - 100% vegetal.



**ERGYLINE**, es una fórmula innovadora de aceites vegetales de alta calidad de Onagra, Lino y Cáñamo, que aportan en cantidades iguales los Ácidos Grasos Esenciales omega 3 y 6 (ratio 1/1), omega 9, asociados a antioxidantes naturales y Vitamina E natural.

Se puede recomendar en caso de importantes necesidades en Ácidos Grasos Esenciales tales como:

- alimentación desequilibrada, regímenes estrictos, stress
- trastornos cutáneos, menopausia
- desequilibrios lipídicos
- terrenos inflamatorios o alérgicos

### Consejos de uso:

De 2 a 4 perlas al día con las comidas durante 1 a 3 meses

### Ingredientes:

Aceites vírgenes primera presión en frío de *Linum usitatissimum*, de *Cannabis sativa* y de *Oenothera biennis*, Vitamina E natural, extracto natural de *Rosmarinus Officinalis*

### Perla:

Gelatina de pescado, glicerol

### Presentación:

Bote de 100 perlas

Las vitaminas son **sustancias esenciales** ya que nuestro organismo no sabe sintetizarlas. Son indispensables para el buen desarrollo de todos los procesos vitales. No obstante, el refinado, la recogida de frutas y verduras antes de su madurez, la esterilización, la cocción, disminuyen de manera importante la concentración en vitaminas de los alimentos. Por otra parte, **el stress** así como diversos **contaminantes aumentan nuestras necesidades en vitaminas**: fumar, por ejemplo, destruye una gran parte de la vitamina C.

Las vitaminas del grupo B reinician la dinámica celular y aseguran el perfecto funcionamiento de nuestro organismo, Un aporte del conjunto de estas vitaminas resulta beneficioso en numerosos casos.

La vitamina A protege las células de la piel y participa en el mecanismo de la visión.

La vitamina E, antioxidante de referencia, frena el envejecimiento celular.

La vitamina D participa en la construcción de los tejidos óseos.

La vitamina C que encontramos en las frutas y verduras frescas, es la vitamina del tono y de la resistencia a las infecciones.

Los oligoelementos antioxidantes (zinc, selenio, manganeso...) favorecen la protección del organismo.

Los antioxidantes vegetales (polifenoles, flavonoides...) disminuyen la agresión y la destrucción de nuestras células.

Para favorecer los procesos vitales, **NUTERGIA** ha desarrollado una gama de complementos equilibrados, **asociando vitaminas, nutrientes esenciales con los principales antioxidantes.**

## BICEBE



Complemento nutricional completo a base de vitaminas, antioxidantes, zinc y cromo, **BICEBE** permite reiniciar el conjunto de las funciones del organismo. El aporte de vitaminas y nutrientes esenciales ofrece una solución natural y eficaz en nu-

merosos casos:

- entorno contaminado (ciudades, tabaco, alcohol...), alimentación desequilibrada, aumento de peso
- baja de vitalidad, stress, hiperactividad, cansancio extremo
- piel con tendencia al acné

### Consejos de uso:

De 1 a 2 cápsulas al día con la comida  
Durante 1 mes a renovar

### Ingredientes:

Extracto de acerola enriquecido en vitamina C, gluconato de zinc, vitaminas B, vitamina E de origen natural, extracto natural de naranja, polvo de hígado de bacalao, cloruro de cromo.

### Cápsula:

Gelatina de pescado, óxido de hierro

### Presentación:

Bote de 100 cápsulas

## Radicales libres y antioxidantes

Verdaderos venenos celulares, los Radicales Libres son pequeñas moléculas oxigenadas altamente nocivas para el organismo cuando se encuentran en exceso.

Una alimentación desequilibrada, el tabaco, el stress, las exposiciones solares prolongadas, la contaminación son factores que contribuyen en el aumento de estos Radicales Libres, que atacan principalmente a las membranas celulares y aceleran los procesos de envejecimiento.

Los antioxidantes naturales tales como las vitaminas A, C, E, el beta caroteno, algunos oligoelementos (selenio, manganeso...) o sustancias vegetales contribuyen en cazar y eliminar estos Radicales Libres.

## ERGYORTHO



**ERGYORTHO** reúne en una fórmula completa a los mejores antioxidantes naturales para una protección óptima.

La toma de antioxidantes es interesante para frenar el envejecimiento celular y limitar la agresión de los radicales libres producidos durante:

- fenómenos inflamatorios
- exposiciones prolongadas al sol
- articulaciones sensibles
- trastornos circulatorios

Los antioxidantes participan también en el buen funcionamiento del sistema cardio vascular.

### Consejos de uso:

De 1 a 2 cápsulas al día con la comida  
Durante 1 mes a renovar

### Ingredientes:

Extracto de caléndula, extracto de acerola enriquecido en vitamina C, beta- caroteno, vitamina E natural, extracto de té verde, antocianos de mirtilo, Estearato de magnesio vegetal y silicio, gluconatos de zinc y de manganeso, sulfato de cobre, extractos de vitis vinifera, selenita de sodio.

### Cápsula:

Gelatina de pescado, óxido de hierro

### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Vitamina C, flavonoides, vitamina E, beta- caroteno, luteína, polifenoles, antocianos, resveratrol, selenio, zinc, manganeso

### Presentación:

Bote de 100 cápsulas

## ACEROL C



**ACEROL C** es un extracto de acerola naturalmente rico en vitamina C, esencial para la protección del organismo y para la vitalidad. Los citroflavonoides asociados potencian su asimilación y su

acción antioxidante.

Un suplemento en vitamina C resulta beneficioso:

- para reforzar la vitalidad y las defensas naturales
- para la gente estresada, los fumadores y los deportistas
- para los niños cansados

### Consejos de uso:

1 comprimido a masticar por la mañana

### Ingredientes:

Extracto de acerola rico en vitamina C natural, sabor naranja natural, Estearato de magnesio vegetal, extracto de limón, sorbitol.

### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Vitamina C naturales, citroflavonoides

### Presentación:

Bote de 60 comprimidos

## ERGY C



En el **ERGY C**, la vitamina C se aporta bajo una forma particularmente bien tolerada por el organismo. Su acción se ve reforzada por el aporte de vitamina B2, resveratrol y OPC, importantes

antioxidantes de la vitis vinifera.

Se recomienda **ERGY C**:

- para apoyar y estimular las defensas naturales (prevención de las afecciones invernales, convalecencia...)
- para luchar contra la fatiga general y redinamizar el organismo
- como complemento antioxidante para los fumadores, los estresados y los deportistas
- para los niños en periodo de crecimiento

### Consejos de uso:

1 cucharadita dosis (400 mg de vitamina C) en 1/2 vaso de agua.  
Tomar con la comida.  
Durante 1 a 2 meses

### Ingredientes:

Maltodextrina, ascorbato de calcio, vitamina C, fructosa, extracto de vitis vinifera, sílice coloidal, aroma natural de limón y naranja, vitamina B2

### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Vitamina C, B2, calcio, resveratrol, OPC

### Presentación:

Bote de 250g de polvo (equivale a 200 dosis)

## ERGYANTIOX

### Vitamina C y antioxidantes



En numerosas circunstancias (contaminación, tabaco, stress, enfermedad...) las defensas antioxidantes enzimáticas o nutricionales se pueden ver superadas por un exceso de radicales libres; **ERGYANTIOX** asocia vitamina C, antioxidantes vegetales y vitaminas B2 y B3, que contribuyen en optimizar la protección del organismo contra estas agresiones.

La fórmula de **ERGYANTIOX** contiene vitamina C bajo forma de ascorbato de calcio (mejor tolerancia digestiva sin acción acidificante).

#### Consejos de uso:

1 cápsula al día con la comida.  
1 mes a renovar

#### Ingredientes:

L-ascorbato de calcio, extractos de Allium cepa (cebolla), de Sophora japonica (Sophora de Japon) y de Vitis vinifera, vitamina B2 y B3, estearato de magnesio vegetal.

#### Cápsula:

gelatina de pescado, óxido de hierro.

#### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Vitamina C, vitaminas B2 y B3, quercetina, rutina, resveratrol.

#### Presentación:

Bote de 90 cápsulas

## ERGYCARE

### Fitoprotector con Cúrcuma



**ERGYCARE** es una asociación de extractos vegetales y de especies particularmente ricos en activos que favorecen la eliminación de las toxinas y la protección celular.

#### Consejos de uso:

De 1 a 3 cápsulas al día con las comidas  
Durante 1 mes, a renovar

#### Ingredientes:

Extracto de Curcuma longa (cúrcuma), de Brassica oleracea (brécol) y de Piper nigrum (pimienta), estearato de magnesio vegetal

#### Cápsula:

Gelatina de pescado, óxido de hierro

#### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Curcumina, sulforafano, piperina

#### Presentación:

Bote de 80 cápsulas

## La protección articular

El cartílago constituye el elemento esencial de la articulación; es el tejido protector de las extremidades de los huesos, que garantiza la flexibilidad de los movimientos, formando una estructura elástica que absorba los choques.

Con la edad, pero también con el sobrepeso, las actividades deportivas intensas, los gestos repetitivos (por ejemplo en el trabajo...), se observa un desgaste del cartílago articular, que conduce a la pérdida de sus propiedades mecánicas (elasticidad, flexibilidad, resistencia).

Dolores, disminución de la movilidad, pérdida de la flexibilidad, trastornos reumáticos... suelen ser las consecuencias más frecuentes de un problema de cartílago.

El aporte de glucosamina y de condroitina, sustancias naturalmente presentes en los tejidos y cuya cantidad disminuye con la edad, favorece las síntesis de elementos claves del cartílago y optimiza la protección articular. La asociación de estos nutrientes con oligoelementos, vitaminas B y ácidos grasos esenciales contribuye a una mejora duradera del confort articular.

## ERGYCARTIL PLUS

Glucosamina, condroitina y nutrientes antioxidantes



**ERGYCARTIL PLUS** es un complejo que asocia diferentes activos seleccionados por sus propiedades de protección del cartílago articular. Componentes esenciales del cartílago, la glucosamina y la condroitina actúan en sinergia con el MSM, el manganeso y la vitamina C para:

- nutrir y estimular la síntesis de los tejidos articulares
- favorecer la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones sensibles

### Consejos de uso:

3 cápsulas al día con las comidas  
Durante 2 a 6 meses

### Ingredientes:

Extracto de cartílago de raya rico en condroitina sulfata, glucosalina sulfato proveniente de crustaceos, lecitina de soja, MetilSulfonilMetano, celulosa, L-ascorbato de calcio, estearato de magnesio vegetal, gluconato de manganeso

### Cápsula:

Gelatina de pescado, óxido de hierro

### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Condroitina sulfato, glucosalina sulfato, MSM, vitamina C, manganeso

### Presentación:

Bote de 90 cápsulas

## La arcilla verde y el agua de mar, fuentes naturales de oligoelementos



Garante de la calidad y del respeto a la naturaleza, **NUTERGIA** privilegia las fuentes naturalmente ricas en oligoelementos.

En la arcilla verde, encontramos casi la totalidad de los oligoelementos, lo que la convierte con razón en una de las curas tanto internas como externas más populares. El concentrado de agua de mar obtenido por evaporación solar y empobrecido en sodio aporta más de una veintena de oligoelementos indispensables para el buen funcionamiento celular; es particularmente rico en magnesio, que participa en el equilibrio del sistema nervioso e interviene en el ciclo energético.

**Los oligoelementos**, minerales presentes en muy pequeña cantidad en nuestro organismo, juegan un papel primordial **activando las diferentes reacciones celulares** (síntesis de proteínas, producción de energía, transmisión de mensajes a nivel cerebral...).

El zinc, por ejemplo, es necesario para el buen desarrollo de más de 200 reacciones enzimáticas diferentes. La presencia de todos los oligoelementos es esencial para una buena salud ya que existen en nuestro cuerpo, **verdaderas cascadas de reacciones** activadas mediante oligoelementos. Así, toda carencia,

incluso ligera, en uno o varios de estos minerales, puede estar en el origen de una bajada de vitalidad y de trastornos variados.

Nuestras **necesidades en oligoelementos son cada vez mayores**, ya que nuestra alimentación (que suele ser pobre en oligoelementos y rica en aditivos que los inactivan y degradan), así como diversas situaciones tales como el stress, la polimedicación, la contaminación, una actividad deportista intensa, el crecimiento ó el envejecimiento, agotan nuestras reservas.

## ERGYVIOL



Preparación original que asocia las virtudes de la arcilla verde y del agua de mar, **ERGYVIOL** aporta el conjunto de los oligoelementos bajo una forma directamente asimilable.

Un aporte en oligoelementos resulta indispensable para:

- mejorar la vitalidad y la resistencia al stress
- optimizar el rendimiento deportivo e intelectual
- reforzar las defensas naturales: crecimiento, embarazo, convalecencia...

### Consejos de uso:

1 dosis-tapón (10 ml) puro o en 1/2 vaso de agua, 1 o 2 veces al día, en ayunas a la mañana o fuera de las comidas.

Durante 25 días a renovar.

### Ingredientes:

Filtrado de agua arcillosa, concentrado de agua de mar empobrecido en sodio, cloruro de zinc, gluconato de hierro, sorbato de potasio.

### Principales minerales presentes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Magnesio, cobre, potasio, cromo, hierro, zinc, manganeso, molibdeno, selenio.

### Presentación:

Bote de 250 ml

## OLIGOVIOL

La gama de los **7 OLIGOVIOL C.H.A.N.B.I.O** es fruto de una investigación de los Laboratorios **NUTERGIA**. Cada **OLIGOVIOL** se ha diseñado para aportar una respuesta personalizada y reequilibrar el terreno puesto en evidencia a través del Perfil Bionutricional loMET.

### Consejos de uso:

1 dosis-tapón (10 ml) puro o en 1/2 vaso de agua, 1 vez al día, en ayunas a la mañana o fuera de las comidas.

### Ingredientes:

Filtrado de agua arcillosa, concentrado de agua de mar empobrecido en sodio, oligoelementos específicos, sorbato de potasio, ácido láctico.

### Presentación:

Bote de 250 ml



## ERGYSTRESS

Gestión del stress



**ERGYSTRESS** es una fórmula que asocia micronutrientes seleccionados por sus propiedades reguladoras de los síntomas del stress. Por lo tanto constituye una respuesta específica y natural frente a las agresiones diarias (sobrecarga, exámenes escolares y universitarios, fatiga...)

### Consejos de uso:

De 1 a 3 cápsulas al día con las comidas

### Ingredientes:

Glicerofosfato de magnesio, carbonato de magnesio, taurina, tirosina, óxido de magnesio, gluconatos de zinc, de manganeso y de cobre, vitaminas B, estearato de magnesio vegetal

### Cápsula:

Gelatina de pescado

### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Magnesio, taurina, tirosina, vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, zinc, manganeso, cobre.

### Presentación:

Bote de 60 cápsulas



## ERGYSIL

### ERGYSIL Solución

#### Silicio orgánico



**ERGYSIL Solución** es una asociación original de silicio y de oligoelementos antioxidantes, que contribuye en la protección de las articulaciones, en la remineralización del organismo y en la integridad estructural de los tejidos. ERGYSIL líquido es

particularmente recomendado para:

- reforzar el terreno en caso de trastornos osteoarticulares (rigidez articular, debilidad ósea...), problemas musculares (contracturas...) y tendinosos
- optimizar la hidratación y la elasticidad cutánea

#### Consejos de uso:

De 2 a 4 dosis tapón al día, puras antes de comer.

Durante 1 mes.

#### Ingredientes:

Extracto de Urtica dioica (ortiga) fuente de silicio, lactato de magnesio, sulfatos de manganeso y de cobre, cloruro de zinc, selenita de sodio, ácido láctico, sorbato de potasio.

#### Principales oligoelementos aportados:

Silicio, magnesio, manganeso, zinc, cobre, selenio.

#### Presentación:

Bote de 500 ml

### ERGYSIL Gel

#### Silicio orgánico



**ERGYSIL Gel** asocia los efectos beneficiosos del silicio con oligoelementos antioxidantes y aceite esencial de Lavanda.

Se recomienda una aplicación local para:

- aliviar y flexibilizar los tejidos (articulaciones, músculos...)
- mejorar la elasticidad de la piel (estrías, celulitis, arrugas...)

#### Consejos de uso:

Aplicación cutánea: según recomiende su terapeuta en la zona a tratar.

#### Ingredientes:

Aqua, isopentylidol, methylsilanol manuronate, PEG-32, PEG-40 hydrogenated castor oil, glyceryl caprylate, Lavendula spica herb oil, zinc acetylmethionate, manganese acetylmethionate, copper acetylmethionate, sodium carbomer, oleth-10, linalol, potassium sorbate, phenoxyethanol, sorbic acid, limonene.

#### Principales oligoelementos aportados:

Silicio, zinc, cobre, manganeso.

#### Presentación:

Tubos de 75 y 200 ml

**SIN  
PARABEN**

## Acidificación del organismo

Para neutralizar los ácidos en exceso, el organismo monopoliza y elimina numerosos minerales alcalinos, principalmente el calcio, el potasio así como oligoelementos. En el organismo, los ácidos agreden los diferentes tejidos, favoreciendo diversas inflamaciones, irritabilidad y stress. Por otra parte, trastornos óseos, articulaciones sensibles, disminución de las defensas, fatiga crónica, trastornos del humor pueden relacionarse con un exceso de ácidos en los tejidos. Las principales causas de la acidificación son de origen alimentario (exceso de carnes rojas, azúcares refinados, sodas y conservas).

Un complemento alimenticio bien equilibrado en vitaminas B y en minerales permitirá reestablecer el equilibrio ácido básico y aportará una mejora notable. En caso de trastornos del sueño, stress, articulaciones sensibles...

Para optimizar la actividad remineralizante a nivel de los tejidos (huesos, articulaciones, cerebro...), los complementos **NUTERGIA** se aportan bajo forma desacidificante, es decir que favorecen el drenaje y la eliminación de los ácidos del organismo.

## ERGYMAG

### Magnesio y vitaminas B



**ERGYMAG** aporta elementos indispensables para el equilibrio nervioso, particularmente magnesio y vitaminas B. Bajo forma de citratos y carbonatos desacidificantes, sus minerales contribuyen en la remineralización del organismo.

**ERGYMAG** es interesante

en caso de:

- hiper excitabilidad muscular
- sueño difícil, hiper emotividad, irritabilidad, cansancio
- terreno ácido y desmineralizado (pérdida de cabello, encías sensibles...)

#### Consejos de uso:

2 cápsulas al día fuera de las comidas, preferentemente por la mañana y antes de dormir. Durante 2 meses

#### Ingredientes:

Carbonato de magnesio, citratos de calcio y de potasio, vitaminas B1, B3, B5, B6, estearato de magnesio vegetal

#### Cápsula:

Gelatina de pescado

#### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Carbonatos, citratos, magnesio, calcio, potasio, vitaminas B1, B3, B5, B6

#### Presentación:

Bote de 100 cápsulas

## ERGYBASE

### Sales básicas



**ERGYBASE** aporta sales básicas, sobre todo potasio, cuyo potencial anti ácido es alto. Permite compensar y/o evitar las pérdidas minerales y sus consecuencias.

**ERGYBASE** se puede recomendar en caso de:

- "choques ácidos" : stress importante, afec-

ciones agudas de las mucosas, de la piel...

- terreno ácido con desmineralización importante
- régimen hiperproteico y/o restrictivo
- alimentación rica en sal, azúcar y pobre en frutas y verduras

### Consejos de uso:

2 cápsulas al día fuera de las comidas, preferentemente por la mañana y antes de dormir. Durante 1 a 2 meses

### Ingredientes:

Bicarbonato de potasio, citrato de calcio, carbonato e hidróxido de magnesio, estearato de magnesio vegetal, vitaminas B

### Cápsula:

Gelatina de pescado

### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Bicarbonatos, citratos, carbonatos, hidróxido, potasio, calcio, magnesio, vitaminas B1, B3, B5, B6

### Presentación:

Bote de 60 cápsulas

## ERGYÓSEO

### Remineralización



**ERGYÓSEO** es una formula original que aporta calcio, vitamina D y otros nutrientes que contribuyen al mantenimiento del capital óseo. Calcio y vitamina D son conocidos por su papel en la formación y la solidez de los huesos. La hidroxipatita, de origen marino, es una fuente biodisponible de mi-

nerales y proteínas colagénicas.

Un aporte en minerales y vitamina D es interesante en caso de:

- desmineralización
- debilidad ósea (convalecencia, sedentarismo)
- carencias en vitamina D y calcio (alimentación desequilibrada, envejecimiento, falta de sol, alcohol, tabaco...)

### Consejos de uso:

3 cápsulas al día, preferentemente con el desayuno  
Durante 1 a 3 meses

### Ingredientes:

Carbonatos de calcio y de magnesio, Lithothamnium calcareum (litoamno), hidroxipatita de calcio, citratos de potasio y de calcio, L-ascorbato de calcio, gluconato de zinc, estearato de magnesio vegetal, vitamina E natural, vitamina D3

### Cápsula:

Gelatina de pescado, óxido de hierro

### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Calcio, magnesio, potasio, carbonatos, citratos, fósforo, zinc, vitaminas C, D, E.

### Presentación:

Bote de 100 cápsulas

## Interés de un complejo rico en hierro

Algunos minerales tales como el hierro, el calcio, el magnesio, el zinc..., juegan un papel esencial en los diferentes procesos de crecimiento y de mineralización.

El hierro tiene un papel fundamental en el transporte del oxígeno hacia los tejidos. Recientes estudios han demostrado que unos insuficientes aportes en hierro suelen acompañarse de una bajada del rendimiento intelectual, de un aumento de la fatiga y de una menor resistencia a las infecciones, hasta llegar en un estado avanzado a provocar una anemia.

Solo una fracción muy pequeña del hierro alimentario se absorbe: entre un 10 y un 30% de promedio. Por otra parte, la forma iónica (líquida), directamente asimilable, presenta una biodisponibilidad mucho mejor.

Las investigaciones efectuadas por Laboratorios **NUTERGIA** han permitido desarrollar un complejo mineral rico en hierro, con una excelente tolerancia digestiva si la comparamos con otras presentaciones existentes en el mercado.

### **SUPRALFA®** Complejo mineral rico en hierro

Fórmula  
Optimizada  
rica en  
iodo



**SUPRALFA®** aporta diferentes minerales y oligoelementos (hierro, calcio, magnesio, fósforo, iodo...), bajo forma directamente asimilable.

Se recomienda en las siguientes situaciones:

- Niños en periodo de crecimiento
  - Mujeres embarazadas y/o en periodo de lactancia
  - Actividad física intensa, deportista
  - Persona convalesciente
- Y en caso de Terreno Acido.

#### Consejos de uso:

1 dosis-tapón (10ml) 1 a 2 veces al día, diluida en 1-2 vaso de agua, fuera de las comidas.

#### Ingredientes:

Gluconato de hierro, agua-madre marina rica en magnesio, cloruro de calcio, sorbato de potasio, fósforo de potasio, cloruro de zinc, sulfatos de cobre y de manganeso, selenita de sodio, ioduro de potasio, ácido cítrico.

#### Principales minerales presentes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Hierro, iodo, zinc, manganeso, selenio, magnesio, potasio, calcio, fósforo, cobre.

#### Presentación:

Bote de 250 ml

## El equilibrio intestinal

La gran mayoría de los trastornos digestivos e intestinales están relacionados con un **desequilibrio de la flora y de las enzimas intestinales**. En estado normal, una flora protectora cubre la pared del intestino. Participa en la síntesis de las vitaminas B, en la estimulación de las defensas del organismo y favorece la asimilación de los nutrientes. Por desgracia, el stress, una alimentación pobre en fibras y rica en carne... favorecen el desarrollo de una **flora de putrefacción**, que en exceso, **irrita y debilita la pared intestinal**. El equilibrio intestinal se puede reestablecer con el aporte de probióticos (lactobacillus y bifidobacterias) y de prebióticos (fibras y cereales fermentados), que contribuirán en reforzar la actividad enzimática intestinal y por lo tanto la digestión.

El aporte de nutrientes protectores tales como la glutamina y los antioxidantes vegetales permite reestructurar la barrera intestinal.

## Más información sobre... los prebióticos y las cepas probióticas

### Diferentes pero complementarios

Los prebióticos son azúcares que alimentan a las bacterias del intestino. Un gran número son fibras solubles (inulina, FOS o fructo oligosacáridos), que al no ser digeridas, llegan casi intactas al colon donde fermentan gracias a la acción de los probióticos.

- Aumentan el número de bacterias protectoras en el intestino.
- Acidifican el colon, oponiéndose así a la proliferación de gérmenes indeseables.
- Resultan beneficiosos para el tránsito intestinal.

Los probióticos (« para la vida ») son microorganismos no patógenos y no tóxicos que contribuyen en el equilibrio de la flora intestinal así como a la estimulación del sistema inmunitario, preservando la integridad de la mucosa intestinal.

Para una acción óptima, es importante elegir una asociación de probióticos perfectamente tolerados, que resistan a la acidez del estómago y de la bilis, que actúen sobre la mucosa intestinal, y cuyas cepas seleccionadas tengan efectos beneficiosos demostrados.

**NUTERGIA** ha elegido cepas específicas, adaptadas a cada edad y terreno. La cepa *Lactobacillus rhamnosus GG*, objeto de más de 200 publicaciones científicas y ensayos clínicos, contribuye a mejorar el estado de la mucosa intestinal, así como el estado general (equilibrio de la microflora; prevención y tratamiento de desórdenes intestinales, refuerzo de la inmunidad, reducción de alergias alimentarias).

Para los niños, con el fin de favorecer una microflora intestinal beneficiosa, hemos asociado cepas provenientes de la leche materna (*Lactobacillus fermentum*) y presentes en el intestino de los recién nacidos amamantados (*Bifidobacterium infantis*).

## ERGYPHILUS® Plus

### Defensas naturales

Nueva  
Gama



**ERGYPHILUS® Plus** es una asociación única de *Lactobacillus* y de *bifidobacterias*, particularmente rica en *Lactobacillus rhamnosus GG* por su eficacia en los terrenos alérgicos. *Lactobacillus* y *bifidus*, sinergia de probióticos para una acción opti-

mizada:

- Para prevenir y reforzar los terrenos alérgicos ;
- Para estimular las defensas naturales locales (a nivel intestinal) y/o generales.

#### Consejos de uso:

De 2 a 4 cápsulas al día, antes de las comidas, preferentemente por la mañana en ayunas. Conservar el producto preferentemente a +4°C.

#### Ingredientes:

6000 millones de gérmenes revivificantes por cápsula (*Lactobacillus rhamnosus GG\**, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*), almidón de patata, complejo protector : fructo oligosacáridos (FOS) y vitamina C, estearato de magnesio vegetal.

\* Cepa patentada Valio Ltd, Finlandia.

#### Cápsula:

gelatina de pescado, dióxido de titanio.

#### Presentación:

Bote de 60 cápsulas.

Nueva  
Gama

## ERGYPHILUS® Niños

Confort digestivo



**ERGYPHILUS® Niños** asocia 3 cepas que contribuyen a favorecer el equilibrio de la flora intestinal del niño desde su nacimiento.

Se recomienda en los siguientes casos:

- Para favorecer el desarrollo de una microflora intestinal beneficiosa (prevención de los terrenos alérgicos, atopia)

• En caso de trastornos digestivos: regurgitaciones, cólicos, estreñimiento, gases, diarreas

- Para los niños no amamantados
- En caso de antibioterapia.

### Consejos de uso:

Consejos de uso para niños de 0 a 6 años  
1 sobre al día diluido en el primer biberón templado. Para los más grandes, 1 sobre al día diluido en 1/2 vaso de agua preferentemente por la mañana en ayunas o fuera de las comidas.

Conservar el producto preferentemente a +4°C.

### Ingredientes:

3000 millones de gérmenes revivificantes por sobre (Lactobacillus rhamnosus GG\*, Lactobacillus fermentum, Bifidobacterium infantis), almidón de patata, complejo protector: fructo oligosacáridos (FOS) y vitamina C.

\* Cepa patentada Valio Ltd, Finlandia.

### Presentación:

Caja de 14 sobres.

Nueva  
Gama

## ERGYPHILUS® Confort

Vientre plano



**ERGYPHILUS® Confort** es una asociación científicamente equilibrada de cepas probióticas que contribuyen al equilibrio intestinal y a la regulación del tránsito. Particularmente indicado:

- En caso de in confort intestinal (hinchazones, gases, dolores...)
- Para regular el tránsito

intestinal

- Para facilitar la digestión de la lactosa
- Como complemento a la toma de antibióticos
- Para ayudar a mejorar la digestión y la asimilación de nutrientes y minerales.

### Consejos de uso:

De 2 a 4 cápsulas al día preferentemente por la mañana en ayunas o fuera de las comidas. Conservar el producto preferentemente a +4°C.

### Ingredientes:

6000 millones de gérmenes revivificantes por cápsula (Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus GG\*, Bifidobacterium longum, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum), almidón de patata, complejo protector: fructo oligosacáridos (FOS) y vitamina C, estearato de magnesio vegetal.

\* Cepa patentada Valio Ltd, Finlandia.

### Cápsula:

gelatina de pescado, dióxido de titanio.

### Presentación:

Bote de 60 cápsulas.

## Más información sobre... las fibras

Las fibras son sustancias de origen exclusivamente vegetal, indispensables para un buen equilibrio intestinal.

Se clasifican según su solubilidad en el agua:

- las fibras solubles, suaves (pectinas, mucílagos, goma) forman un gel con el agua. Entre ellas se encuentran los FOS o Fructo oligosacáridos, que estimulan de manera selectiva el crecimiento de una flora intestinal protectora.
- las fibras insolubles, duras (celulosa, hemicelulosa), se comportan como una esponja, contribuyendo a aumentar el volumen de las deposiciones así como el tránsito intestinal.

### ¿Dónde encontrarlas?

Las fibras solubles se encuentran en las frutas (cítricos, manzanas, plátanos...) y algunas legumbres (lentejas, guisantes...) mientras que las insolubles se encuentran en las verduras (espárragos, judías verdes...) y los cereales integrales o semi integrales.

Para llegar a los 25 a 35 gr de fibras recomendados al día, es necesario aportarlas en cada comida.

Este aporte suele estar, hoy en día, muy por debajo de estas cifras, y contribuye a la aparición de trastornos funcionales intestinales.

## ERGYPROTECT

### Control digestivo



**ERGYPROTECT** es una asociación optimizada de prebióticos de origen biológico, de nutrientes protectores y de antioxidantes que contribuyen a aliviar de manera natural las mucosas digestivas irritadas. Contribuye a reequilibrar los terrenos baso-colíticos:

- En caso de trastornos funcionales intestinales (colitis, trastornos del tránsito...)
- En caso de infecciones intestinales, de intolerancias alimentarias

### Consejos de uso:

De 2 a 4 cucharaditas al día fuera de las comidas, diluidas en 1/2 vaso de agua.

### Ingredientes:

Fibras y oligosacáridos de manzana, sarraceno fermentado, arcilla verde, inulina de Cichorium intybus (achicoria), extractos de Curcuma longa (cúrcuma), de Matricaria chamomilla (matricaria) y de Vitis vinifera, L-glutamina, sabores naturales, péptidos de Ceratonia siliqua (algarroba), sílice coloidal.

**Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:** Fibras prebióticas, arcilla, inulina, curcumina, matricaria, polifenoles, glutamina.

### Presentación:

Bote de 120 g de polvo.

## ERGYSLIM

### Fitofibras



ERGYSLIM es un complejo de fitofibras seleccionadas para la regulación e higiene gastrointestinal. La sinergia de sus ingredientes lo hacen especialmente interesante cuando se desea realizar una limpieza intestinal o simplemente mantener un buen ritmo y textura en las evacuaciones diarias. Por otro lado, resulta de interés como coadyuvante en la regulación de los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar en sangre.

Nuevo

#### Consejos de uso:

De 2 - 4 sobres al día, 15 minutos antes de las comidas, con un gran vaso de agua. Tomar de inmediato

#### Ingredientes:

Polvo de Plantago ovata (psyllium), fibras de Acacia senegal, polvo de Opuntia ficus indica (nopal), extracto de Garcinia cambogia, sabores naturales, vinagre de manzana, extracto de Cynara scolymus (alcachofa), polvo de Spirulina platensis, bicarbonato de potasio, rebaudiosido A (estevia), cloruro de cromo

#### Presentación

Caja de 30 sobres de 5 gr

## ERGYCLEAN

### Sales de Magnesio



ERGYCLEAN está compuesto por sales de magnesio en sus diferentes formas (carbonatos, citratos y sulfatos) junto con bentonita. Tanto las sales de magnesio como la bentonita han sido utilizadas tradicionalmente en las curas de detoxificación intestinal y hepática, desde hace décadas. Dichos ingredientes son sobradamente conocidos como suaves laxantes y captadores de toxinas en la luz intestinal, favoreciendo su expulsión.

Nuevo

#### Consejos de uso:

1 dosificador (2 g) en un vaso de agua, en ayunas o con el estómago vacío. 2-4 /día

#### Ingredientes:

Sulfato de magnesio, carbonato de magnesio, citrato de magnesio, bentonita.

#### Presentación

Bote de 120 g

## ERGLASE

### Enzimas digestivas vegetales



**ERGLASE** es una asociación de extractos vegetales que aporta en cantidades equilibradas las enzimas necesarias para la buena digestión de los

lípidos, glúcidos y proteínas alimentarias. El aporte de tales enzimas favorece la buena digestión y la asimilación de los nutrientes en caso de comidas muy ricas o de insuficiencia digestiva.

#### Consejos de uso:

1 cápsula 3 veces al día con las comidas

#### Ingredientes:

Extractos de cebada germinada y de papaya ricos en enzimas, estearato de magnesio vegetal, celulosa, vitaminas B y D

#### Principales enzimas en cantidades equilibradas:

Amilasas, lipasas, proteasas

#### Presentación

Bote de 30 cápsulas

## ENTEZYM Masticable

### Tránsito intestinal



ENTEZYM® Masticable aporte fibras solubles prebióticas y fibras insolubles que contribuyen en regular de manera suave el tránsito intestinal. También contiene plantas cuya acción permite aliviar las mucosas digestivas irritadas. Se recomienda en los siguientes casos :

- Como complemento de una alimentación pobre en fibras
- Para regular un tránsito intestinal lento
- En caso de gases, hinchazones...
- Para una acción positiva en la flora endógena
- Para un efecto saciante

#### Consejos de uso:

Masticar de 1 a 2 cubos al día preferentemente por la noche, con un gran vaso de agua o una infusión. Para un efecto saciante, tomar un cubo 30 minutos antes de comer.

#### Ingredientes:

Fibras de Avena sativa\* (avena), pasta de ruibarbo, pasta de ciruela, fructo-oligosacáridos (FOS), extracto de Matricaria maritima (matricaria marítima), carbonato de magnesio, aceite de girasól\*, péptidos de Ceratonia siliqua (algarroba) fuente de glutamina, extracto de Pimpinella anisum (anís verde), sabor natural ciruela.

Contiene glúten

#### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Fibras prebióticas, FOS, fibras insolubles, magnesio, glutamina, matricaria, anís

#### Presentación:

Caja de 12 cubos

## Virtudes del Azufre

Entorno contaminado, debilidad hepática, presencia de amalgamas dentales...

Son razones suficientes para empezar una cura a base de compuestos azufrados.

Los aminoácidos azufrados (metionina, taurina), el glutatión, el sulforáfano, participan activamente en las funciones de depuración del hígado. Su aporte natural (ostra, brécol, ajo, rábano negro) favorece la detoxinación celular.

### ¡Metales pesados: Ojo, peligro!

Presentes en el humo del tabaco, algunas amalgamas dentales, gases de escape..., los metales pesados tales como el plomo, estaño, mercurio o aluminio perturban el funcionamiento del organismo y están implicados en numerosos trastornos (nerviosos, cardio-vasculares...).

Afortunadamente, se pueden neutralizar y eliminar gracias a la toma de aminoácidos azufrados, de zinc y selenio.

## ERGYTAURINA

### Detoxificante azufrado



Rico en compuestos azufrados y sustancias protectoras, **ERGYTAURINA** favorece la eliminación de las toxinas.

Una cura de detoxinación resulta interesante en caso de:

- debilidad hepática
- presencia de contaminantes y metales pesados: tabaco, amalgamas dentales metálicas, contaminación atmosférica
- polimedicación

#### Consejos de uso:

2 cápsulas al día con la comida  
Durante 1 mes a renovar

#### Ingredientes:

Hidrolizado de polvo de ostra, extractos de mijo, rábano negro, brécol, levaduras, gluconato de zinc, polvo de ajo, estearato y silicato de magnesio vegetal, vitaminas B, selenita de sodio

#### Cápsula:

Gelatina de pescado

#### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Compuestos azufrados (glutatión, taurina, metionina, sulforafano), zinc, selenio, vitaminas B6 y B9

#### Presentación:

Bote de 100 cápsulas

## Las enzimas vegetales

Las enzimas se conocen y se usan desde hace muchos años bajo forma de preparaciones de zumos fermentados, de aplicaciones de hojas de papaya para aliviar los traumatismos, las hinchazones dolorosas y también para acelerar la cicatrización.

Las **enzimas son proteínas** particulares de nuestro organismo, **indispensables** para el buen desarrollo de todos los procesos vitales: el cuerpo humano contiene más de 2700 enzimas diferentes.

Para funcionar, las enzimas necesitan la **presencia de oligoelementos y vitaminas del grupo B**. Presentes en cantidad importante en la papaya (papaina), las enzimas "proteolíticas", es decir capaces de romper las proteínas, presentan efectos beneficiosos en varios campos: para aliviar los procesos inflamatorios y las hinchazones dolorosas, en caso de trastornos circulatorios y para facilitar la digestión de los alimentos.

## ERGYPAINA PLUS

### Complejo enzimático



Las enzimas proteolíticas presentes en **ERGYPAINA PLUS** (extractos naturales de papaya ricos en papaina y de piña ricos en bromelaina) poseen una acción protectora general; participan en la detoxinación del organismo y permiten optimizar los diferentes

metabolismos. El aporte complementario de extracto de uva rico en polifenoles completa la acción antioxidante. Resulta interesante para:

- una acción detoxinante y desinfiltrante (celulitis...)
- modular los fenómenos inflamatorios, favorecer la desaparición de edemas
- reforzar el terreno en caso de infección, procesos degenerativos
- limitar los trastornos circulatorios
- estimular la actividad digestiva
- los traumatismos deportivos

### Consejos de uso:

De 1 a 4 cápsulas al día, 2 horas antes de comer o 1h30 después (o con la comida para facilitar la digestión)

Durante 1 mes a renovar

No aconsejable en las siguientes situaciones: alergia a uno de los constituyentes, embarazo, niños de menos de 3 años

### Ingredientes

Extractos de ananas comosus y de carica papaya, extracto de vitis vinifera, Estearato de magnesio vegetal

Cápsula: gelatina de pescado

### Presentación:

Bote de 60 cápsulas



## Un método exclusivo de fabricación

Se conocen las propiedades terapéuticas de las plantas, y se usan de manera tradicional desde hace miles de años. Diferentes partes (flor, hojas o raíces) se pueden utilizar según su riqueza en principios activos. Dentro de las diferentes presentaciones, **las preparaciones líquidas son particularmente interesantes**: facilitan la toma así como una buena asimilación por el organismo.

Cada solución fitomineral está elaborada por el equipo médico de **NUTERGIA**, asociando plantas con actividades específicas con oligoelementos científicamente seleccionados.

A la planta rigurosamente seleccionada y controlada, la sometemos a un proceso de extracción original y exclusivo que permite respetar la integridad de sus propiedades. Al extracto hidroalcohólico obtenido, le quitamos el alcohol mediante un proceso de evaporación en baja temperatura, y luego se enriquece con una solución natural de oligoelementos.

Esta técnica presenta varias ventajas:

- obtención de un **extracto integral, sin alcohol**, muy bien tolerado (adecuado incluso para los niños)
  - **preservación** de los constituyentes de la planta
- La sinergia fitomineral permite una acción óptima.



## ERGYCALM

### Relajante

#### Ingredientes:

Espino Blanco – Ballota – Melisa – Hipérico. Oligoelementos seleccionados

#### Acción de Terreno:

Agotamiento. Malestar. Equilibrar las emociones. Limitar las pulsiones azúcares. Cuando se deja de fumar. Trastornos del sueño. Stress

#### Consejos de uso:

De 1 a 2 dosis tapón al día en 1/2 vaso de agua fuera de las comidas  
Durante 2 a 3 meses a renovar

#### Presentación:

Bote de 250 ml



## ERGYTONYL

### Dinamizante

#### Ingredientes:

Eleuterococo. mate, ginseng. Oligoelementos seleccionados

#### Acción de Terreno:

Fatiga pasajera, bajada de vitalidad, estimulante intelectual. Personas mayores, deportistas.

#### Consejos de uso:

De 1 a 2 dosis tapon al día en 1/2 vaso de agua fuera de las comidas durante 1 mes

#### Presentación:

Bote de 250 ml



## ERGYDIGEST

### Equilibrio hepato-digestivo

#### Ingredientes:

Alcachofa – Rábano negro – Romero – Bardana. Oligoelementos seleccionados

#### Acción de Terreno:

Digestión lenta, difícil. Trastornos intestinales. Piel con tendencia al acné. Cambios de estación

#### Consejos de uso:

De 1 a 2 dosis tapón al día en 1/2 vaso de agua fuera de las comidas.  
Durante 1 mes

#### Presentación:

Bote de 250 ml



## ERGYDREN

### Drenaje

#### Ingredientes:

Ulmaria – Alcachofa – Grosella – Tilo. Oligoelementos seleccionados.

#### Acción de Terreno:

Cura de primavera, o en los cambios de estación. Como complemento de un régimen adelgazante o en caso de retención de agua. Celulitis. Perturbaciones relacionadas con el ensuciamiento.

#### Consejos de uso:

De 1 a 2 dosis tapón en 1 litro de agua, a beber a lo largo del día. Durante 15 días a 1 mes.

#### Presentación:

Bote de 250 ml



## ERGYOPTIM

### Protección microvascular

#### Ingredientes:

Mirtilo – Grosellero negro – Olivo. Oligoelementos seleccionados.

#### Acción de Terreno:

Potenciar microcirculación periférica. Mejorar el riego sanguíneo cerebral. Problemas oculares.

#### Consejos de uso:

De 1 a 2 dosis tapón al día en 1/2 vaso de agua fuera de las comidas. Durante 1 a 2 meses.

#### Presentación:

Bote de 250 ml



## ERGYPHYTUM

### Protección articular

#### Ingredientes:

Harpagofito – Grosellero negro – Ortiga – Bambú.

Oligoelementos seleccionados.

#### Acción de Terreno:

Articulaciones sensibles, anquilosadas al despertar. Periodo post operatorio. Trastornos a nivel de tendones, ligamentos, huesos.

#### Consejos de uso:

De 1 a 2 dosis tapón al día en 1/2 vaso de agua fuera de las comidas. Durante 2 a 3 meses a renovar.

#### Presentación:

Bote de 250 ml



## ERGYMUNIL

### Reforzar las defensas

**Ingredientes:**

Echinacea – Milenrrama – Plántago – Romero – Pomelo – Olivo.  
Oligoelementos seleccionados.

**Acción de Terreno:**

Para reforzar las defensas naturales del organismo.  
Al inicio de la primavera (reforzar el terreno de las personas alérgicas).

**Consejos de uso:**

De 1 a 2 dosis tapón al día en 1/2 vaso de agua fuera de las comidas.  
Durante 2 a 3 meses a renovar.

**Presentación:**

Bote de 250 m

NOVEDAD  
Disponible  
febrero  
2012



## ERGYVEN

### Tonificante vascular

**Ingredientes:**

Castaño de indias – Ginkgo biloba – Meliloto. Oligoelementos seleccionados.

**Acción de Terreno:**

Piernas pesadas. Debilidad capilar. Celulitis, como complemento de un régimen alimentario.

**Consejos de uso:**

De 1 a 2 dosis tapóns al día en 1/2 vaso de agua fuera de las comidas.  
Durante 2 a 3 meses a renovar.

**Presentación:**

Bote de 250 ml



## SUPRAMINERAL DESMODIUM

**Ingredientes:**

Desmodium ascendens. Oligoelementos seleccionados.

**Consejos de uso:**

De 1 a 2 dosis tapón al día en 1/2 vaso de agua fuera de las comidas.

Durante 2 a 3 meses a renovar.

**Presentación:**

Bote de 250 ml



## ERGYPAR

### Protección gastrointestinal

#### Ingredientes:

Nogal – Jengibre – Genciana – Helenio – Tomillo – Malva + oligoelementos seleccionados

#### Acción de Terreno:

Curas estacionales para mejorar el ecosistema gastrointestinal. Trastornos gastrointestinales asociados a disbiosis intestinal o bacteriosis. Sospecha de parásitos u oxiuros. Terreno frágil o vulnerable a los microorganismos.

#### Consejos de uso:

De 1 a 3 dosis tapón al día en 1/2 vaso de agua fuera de las comidas durante 1 mes

A renovar 2 a 3 veces al año

#### Presentación:

Bote de 250 ml



## ERGYEPUR (antes ERGYPATIC)

### Protección Hepatobiliar

#### Ingredientes:

Cardo Mariano – Desmodium – Alcachofera – Boldo

#### Acción de Terreno:

Trastornos hepáticos en general. Cambios de estación para favorecer el drenaje

#### Consejos de uso:

De 1 a 3 dosis tapón al día en 1/2 vaso de agua fuera de las comidas durante 2 a 3 meses

#### Presentación:

Bote de 250 ml



## ERGYLIXIR

### Estimulación emuntorial

#### Ingredientes:

Alcachofa - Saúco - Rábano negro - Solidago - Romero - Zumo de Arándano rojo - Diente de león - Bardana - Molibdeno - Selenio. Oligoelementos seleccionados

#### Acción de Terreno:

Detoxificación orgánica global. Funcionamiento hepato-bilio-pancreático. Favorece la eliminación de tóxicos y toxinas y el control de peso. Ayuda a descongestionar las vías urinarias.

#### Consejos de uso:

De 1 a 3 dosis-tapón/día (de 10 – 30 ml) en agua, fuera de las comidas. Durante 20 a 30 días, 2 ó 3 veces al año.

#### Presentación:

Bote de 250 ml

Nuevo

## ERGYCRANBERRYL

### Confort urinario

#### Ingredientes:

Zumo de Arándano Rojo (36 mg de PAC) - Hibisco - Solidago - Brezo - Cola de Caballo + oligoelementos seleccionados

#### Acción de Terreno:

Molestias urinarias recurrentes - Drenaje urinario - Periodo peri y post menopáusico

#### Consejos de uso:

2 dosis tapón al día en 1/2 vaso de agua, preferentemente mañana y noche durante 15 días

#### Presentación:

Bote de 250 ml

Nuevo

## Las preparaciones hiperprotídicas

**ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL**, las proteínas de la vida

Nuestro organismo utiliza miles de proteínas diferentes para asegurar sus funciones vitales (proteínas de transporte, de defensa, enzimas...). Es por ello que un **suplemento en proteínas de calidad**, tales como **ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL**, resulta interesante para los deportistas, los niños, los mayores o convalecientes.

**2 NUEVAS GAMAS ERGYNUTRIL - VEGENUTRIL**

**NUEVAS FORMULAS**, aportando proteínas seleccionadas por su alto valor nutricional:

- índice químico superior o igual a 100
- aporte de 50% mínimo de proteínas por preparaciones

## ERGYNUTRIL



La gama **ERGYNUTRIL** ofrece preparaciones hiperprotídicas científicamente elaboradas, con sabores particularmente agradables y sin aspartamo. Un aporte diario en aminoácidos permite favorecer de manera eficaz la pérdida de peso, el mantenimiento de la masa muscular, la vitalidad.

Asociación de 2 fuentes de proteínas:

- proteínas de leche de origen biológico muy bien tolerada
- proteínas de soja, sin OGM



### Consejos de uso

De 1 a 3 preparaciones al día en el cuadro de una dieta confort

### Ingredientes

Proteínas de leche, proteínas de lactosuero y de soja, fructoligosacáridos (FOS), carbonatos de potasio y magnesio, gluconato de zinc, yoduro de potasio, cloruro de cromo, vitaminas B1, B6, B9, B12 (ver lista detallada en cada bote).

### Principales nutrientes para mayor vitalidad y mejor confort digestivo

Proteínas de leche y soja, vitaminas B1, B6, B9, B12, fibras prebióticas (FOS), potasio, magnesio, zinc, yodo y cromo.

### Presentación

#### • Botes de 300 g:

chocolate caliente, vainilla, capuchino, café, coco, pollo, verduras.

#### • Cajas de 7 sobres de 30 g:

chocolate, vainilla, capuchino, pera chocolate, limón, manzana canela, coco, champiñón, crepes jamón y queso, mix 7 sabores.

#### • Cajas de 7 barras de 42 g:

chocolate.

#### Una caja para descubrir 7 sabores:

• Chocolate caliente, capuchino, vainilla, limón, verduras, champiñón, pollo.

**No utilizar como única fuente de alimentación**  
**No conviene a niños de menos de 3 años**

## VEGENUTRIL



La gama VEGENUTRIL es una gama de preparaciones hiperprotéicas a base de proteínas 100% vegetales, sin aspartamo ni edulcorantes, que ofrece una alternativa a las dietas hiperprotéicas.

- Preparaciones con proteínas de soja, garantizado sin OGM
- Preparaciones con proteínas de guisante
- Sin aspartamo ni otro edulcorante de síntesis: aporte glucídico bajo forma de azúcar de caña de cultivo biológico
- Aromas y colorantes naturales

### Principales nutrientes para mayor vitalidad y mejor confort digestivo

Proteínas de soja o guisante, vitaminas B1, B6, B9, B12, potasio, magnesio, zinc, iodo y cromo.

### Presentación

bote de 300 gr

10 preparaciones de 30gr

### Proteínas de soja sin OGM:

#### Salados

- Crema de puerros, champiñón.

#### Azucarados

- Bebida cacao, café, frutas del bosque,
- Postre vainilla, entremes cacao, avellana.

### Proteínas 100% guisante:

- Chocolate, Verduras.

**No utilizar como única fuente de alimentación**  
**No conviene a niños de menos de 3 años**

### Consejos de uso

De 1 a 3 preparaciones al día en el cuadro de una dieta confort

### Ingredientes

Proteínas de soja o guisante, azúcar de caña, lactato de calcio, carbonatos de potasio y magnesio, gluconato de zinc, yoduro de potasio, cloruro de cromo, metionina, treonina, valina, vitaminas B1, B6, B9, B12 (ver lista detallada en cada bote)



## Más cosas sobre... Las preparaciones hiperprotídicas

### ¿Deséa perder algunos kilos?

La Dieta Confort ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL que asocia 2 comidas ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL y 2 comidas ligeras es un método seguro y eficaz. Para más información, un folleto ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL está a su disposición contactando con el laboratorio.

### ¿Cuándo recomendar un suplemento en proteínas de calidad?

#### Personas mayores o convalecientes

Para reforzar el dinamismo y las defensas naturales: añadir una comida ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL al día a la alimentación normal (por ejemplo con la merienda)

#### Deportistas

Para un mejor desarrollo muscular: añadir una comida ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL al desayuno.  
Para optimizar el rendimiento: una a dos barras ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL 30 a 40 minutos antes del esfuerzo (aporte de glúcidos y proteínas)

#### Niños en periodo de crecimiento

Una comida ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL con el desayuno

#### Comida rápida

Sustituir su bocadillo por una comida práctica, rápida y equilibrada...

Una comida ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL + una ensalada mixta

#### Fatiga, hambre a las 11h de la mañana

Una barra ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL para mayor dinamismo. En caso de hipoglucemia a las 11h de la mañana (fatiga, dificultad de concentración, sensación de hambre...): una preparación ERGYNUTRIL-VEGENUTRIL con el desayuno para mayor vitalidad y una barra a lo largo del día.



## El equilibrio lipídico

Una tasa de colesterol alta aumenta los riesgos de enfermedades cardiovasculares. La presencia de radicales libres amplificará su depósito en las paredes de las arterias.

Una **alimentación rica en grasas saturadas** (carne, mantequilla, queso...) y pobre en fibras puede contribuir a **aumentar la tasa de colesterol** de manera peligrosa (la tasa de colesterol normal no debe superar los 2,2 g/l).

En algunos casos (stress, sobrepeso, sedentarismo, tabaco, hipertensión...) puede resultar interesante ayudar al organismo mediante un aporte de sustancias vegetales (fitosteroles, fibras...) que limitan la absorción intestinal de los lípidos y del colesterol.

## ERGYSTEROL

### Equilibrio lipídico



**ERGYSTEROL** es un complemento rico en fitosteroles naturales y polvo de Opuntia, cuyas propiedades contribuyen a limitar la asimilación del colesterol, reducir la absorción de grasas y favorecer la pérdida de peso, como complemento de un régimen adaptado.

#### Consejos de uso:

4 cápsulas al día, con las comidas  
Durante 3 meses

#### Ingredientes:

Extracto de Pinus sp. (pino), polvo de Opuntia Ficus Indica, vitamina C, extracto de vitis vinifera, estearato de magnesio vegetal

#### Cápsula:

Gelatina de pescado

#### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Fitosteroles, vitamina C, fibras de Opuntia ficus indica, polifenoles

#### Presentación:

Bote de 100 cápsulas

#### Precaución de uso

*No consumir complementos alimenticios a base de ácidos grasos esenciales durante la misma comida. Producto únicamente reservado a las personas que quieren regular su equilibrio lipídico. No aconsejado para las mujeres en periodo de lactancia o embarazadas, ni a los niños y adolescentes en periodo de crecimiento o en caso de sistosterolemia*

Fórmula  
Optimizada  
2º trimestre  
2010

## VECTI-SEREN

Equilibrio emocional



Complejo de aminoácidos funcionales y de micronutrientes adaptógenos, reguladores de los estados ansiosos y de depresión pasajeros.

**VECTI-SEREN** se puede recomendar para regular los trastornos del humor, para las personas con pulsiones azucaradas, cuando se deja de fumar..

### Consejos de uso:

1 a 3 cápsulas al día, preferentemente con la merienda (17h) o con la cena

### Ingredientes:

L-Triptófano, Inositol, L-metionina, vitamina C, vitaminas B3, B6, B9 y B12, carbonato y glicerofosfato de magnesio, cloruro de cromo.

### Cápsula:

Gelatina de pescado

### Presentación:

Bote de 60 cápsulas

## VECTI-REGEN

Piel, uñas y cabello



Complejo de aminoácidos funcionales y vitaminas necesarias para la síntesis del colágeno y de la queratina.

**VECTI-REGEN** se puede recomendar en caso de alteración de la calidad de la piel, de las uñas y del cabello.

### Consejos de uso:

1 a 3 cápsulas al día con las comidas

### Ingredientes:

L-metionina, L-Lisina, L-Cisteína, gluconato de zinc, estearato de magnesio vegetal, vitaminas A, B5, B, B12

### Cápsula:

Gelatina de pescado

### Presentación:

Bote de 60 cápsulas

## VECTI-PUR

### Regulación metabólica



Complejo de aminoácidos funcionales, de vitaminas del grupo B y de antioxidantes que participan en el buen funcionamiento cardiovascular.

**VECTI-PUR** se puede recomendar para regular la glucemia, para un buen estado lipídico...

#### Consejos de uso:

1 a 3 cápsulas al día con las comidas

#### Ingredientes:

L-Arginina, L-Carnitina, extracto de *Cinnamomum zeylanicum* (canela de Ceilán), L-Metionina, coenzima Q10, vitaminas E, B6, B9, B12, estearato de magnesio vegetal, cloruro de cromo

#### Cápsula:

Gelatina de pescado

#### Presentación:

Bote de 60 cápsulas

## VECTI-DYN

### Integridad muscular



Complejo de aminoácidos funcionales y de vitaminas del grupo B esenciales para la síntesis proteica muscular y la producción de energía **VECTI-DYN** se puede recomendar:

- para prevenir la pérdida de masa muscular (régimen, envejecimiento, desnutrición, convalecencia...).
- para favorecer la producción de energía, la construcción y la recuperación musculares.

#### Consejos de uso:

1 a 3 cápsulas al día con las comidas

#### Ingredientes:

L-Leucina, L-Glutamina, L-Arginina, hidrolizado de semillas de *Ceratonia siliqua* (algarroba), estearato de magnesio vegetal, vitaminas B1, B2, B6, B9 y B12

#### Cápsula:

Gelatina de pescado

#### Presentación:

Bote de 60 cápsulas

## Las plantas y los minerales en el equilibrio femenino

Diferentes estudios han demostrado el **interés de las isoflavonas** en dosis de 50 a 100 mg al día: permiten disminuir los sofocos y mejorar el bienestar femenino y el capital óseo en las mujeres en periodo de menopausia.

La salvia, tradicionalmente utilizada, contribuye a limitar los sudores nocturnos; el lúpulo es beneficioso para el humor y los trastornos del sueño.

**Alga rica en oligoelementos y especialmente en calcio**, el Lithotamno completa la acción de la soja para optimizar el capital óseo. El selenio y el zinc (antioxidante) participan en la belleza de la piel.

### ERGYFLAVONA

Bienestar durante la menopausia



**ERGYFLAVONA** es una asociación original de plantas que contribuyen al equilibrio hormonal femenino y de minerales que participan en la vitalidad y la belleza de la piel.

Las isoflavonas de soja, fitomoduladores naturales favorecen el bienestar femenino en periodo de menopausia y contribuyen a preservar el capital óseo.

La salvia, el lúpulo y los minerales completan esta acción.

#### Consejos de uso:

De 2 a 4 cápsulas al día, con las comidas  
Durante 3 meses a renovar

#### Ingredientes:

Extractos de semillas de soja garantizadas sin Organismos Genéticamente Modificados (O.G.M.), de salvia y de lúpulo, carbonatos de calcio y de magnesio, lithotamno, gluconato de zinc, selenita de sodio, cloruro de cromo

#### Cápsula:

Gelatina de pescado, óxido de hierro

#### Principales nutrientes en cantidades equilibradas y fisiológicas:

Isoflavonas de soja, calcio, selenio, magnesio, cromo, zinc

#### Presentación:

Bote de 60 cápsulas

## El Yam

El yam, o ñame salvaje, es una planta de altitud, tradicionalmente utilizada en América Central para aliviar los trastornos femeninos.

La Dioscorea Villosa es rica en diosgenina y de **estructura parecida a la de la progesterona**, hormona cuyos efectos positivos son numerosos y cuya tasa disminuye en algunas situaciones (periodo de menopausia, periodo premenstrual).

## ERGY YAM

El equilibrio femenino natural



**SIN  
PARABEN**

**ERGY YAM** es una emulsión que asocia un extracto de Yam (dioscorea villosa) y dos factores anti-edad ricos en ácidos grasos esenciales: el aceite de Mosqueta, conocido por su acción en la regeneración celular y el aceite de onagra, hidratante, nutritivo y reequilibrante. El Yam es interesante:

- en caso de problemas premenstruales, irregularidad de los ciclos
- en periodo de menopausia

### Consejos de uso:

Aplicar en la cara interna de los brazos y muslos, alternando con los pechos y el bajo vientre.

La vía cutánea permite una asimilación óptima, sin fatiga hepática

**Trastornos de la cincuentena:** de 1 cucharilla de crema por la mañana y la noche, 3 semanas al mes o las 3 últimas semanas del ciclo.

**En periodo de trastornos (sofocos ...):** 2 medias cucharillas mañana y noche.

1 tubo = 1 mes (3 semanas de aplicación)

**Como mantenimiento, a renovar:** 1 cucharadita mañana y noche.

1 tubo = 2 meses (2 veces 3 semanas de aplicación).

**Trastornos premenstruales:** 1 cucharilla mañana y noche los 15 últimos días del ciclo.

### Composición:

Agua, glycerin, Dioscorea villosa (wild yam) extract, isononyl isononanoate, polyacrylamide C13-14 isoparaffin, Oenothera biennis (evening primrose) oil, PEG/PPG-22/24 dimethicone, Rosa rubiginosa (rosehip) oil, carbomer, caprylyl glycol, partum, tocopheryl acetate, 1, 2-hexanediol, laureth-7, benzophenone-4, sodium hydroxide, citric acid, potassium sorbate, sodium benzoate, tropolone.

### Presentación

Tubo de 100 ml

La **Fundación KOUSMINE**, creada en 1987 en Lutry (Suiza), tiene como objetivo la difusión y el desarrollo de los principios alimenticios y médicos elaborados y aplicados por la Doctora Catherine KOUSMINE.

Tres complementos nutricionales naturales han sido **elaborados por el equipo médico de la Fundación KOUSMINE**, que confió su elaboración y comercialización a los Laboratorios **NUTERGIA**, garantes de la calidad así como de la ética de tal proyecto.



La **Doctora Catherine KOUSMINE**, médico suiza, fue innovadora en materia de micronutrición.

Basándose en sus trabajos e investigaciones así como sobre su larga experiencia terapéutica, afirma que la causa esencial de las enfermedades se encuentra en nuestros numerosos errores alimentarios. Las carencias modernas producen desequilibrios inmunitarios que favorecen el desarrollo de enfermedades degenerativas (poli-artritis crónica, esclerosis en placas, cáncer...), enfermedades que cada día son más frecuentes, y que afectan cada vez más a gente joven.

Para la Dra. KOUSMINE, es posible prevenir las enfermedades degenerativas o limitar su evolución, volviendo a una alimentación sana y natural, y aportando los nutrientes necesarios para la optimización de las diferentes funciones metabólicas, tales como las vitaminas, los oligoelementos, los antioxidantes... Su particular interés por los Ácidos Grasos Esenciales, de origen vegetal y vírgenes de primera presión en frío ha dado lugar a numerosas investigaciones originales.

Para compartir el fruto de sus investigaciones, la Dra. KOUSMINE publicó 3 libros y enseñó, en el mundo entero, a varios centenares de Doctores el uso de su método.

### **Método KOUSMINE, los 5 pilares de la salud:**

- 1- Alimentación sana: eliminar las toxinas y los alimentos que favorecen el agotamiento celular.
- 2- Aportes de micro-nutrientes esenciales: oligoelementos, vitaminas, antioxidantes, Ácidos Grasos Poliinsaturados.
- 3- Equilibrio intestinal: equilibrar las floras de fermentación y de putrefacción (aporte de pré y probióticos e hidroterapia de colon).
- 4- Neutralizar el Terreno Ácido: eliminar los alimentos acidificantes, equilibrar el pH (carbonatos y citratos).
- 5- Modular la respuesta inmunitaria: gracias a diferentes técnicas de inmuno-estimulación.

## GREEN´FLOR



Rico en clorofila, es particularmente interesante para favorecer:

- la eliminación de toxinas y metales pesados (amalgamas dentales, contaminación...).
- la higiene y el confort intestinal.



### Consejos de uso:

De 3 a 6 comprimidos al día, fuera de las comidas  
Durante 1 a 3 meses

### Ingredientes:

Polvo de Chlorella sp. (clorela), Spirulina platensis (espirulina), Allium ursinum (ajo), Fucus vesiculosus (fucus) y Taraxacum officinale (diente de león), inulina de Cychorium intybus (achicoria), estearato de magnesio vegetal y silice coloidal, celulosa, pectina de manzana, extracto de Malpighia glabra (acerola).

### Presentación:

Bote de 90 comprimidos

## MY´COKYL



**MY´COKYL** es un complemento nutricional elaborado a base de plantas aromáticas que presentan propiedades sinérgicas para el equilibrio intestinal. **MY´COKYL** es particularmente interesante para sanear la flora intestinal y limitar el desarrollo de especies patógenas.



### Consejos de uso:

2 comprimidos 3 veces al día fuera de las comidas

### Ingredientes:

Celulosa, maltodextrina, carbonato de calcio, polvo de Allium sativum (ajo), extractos de Citrus paradisi (pomelo), Olea europea (olivo), Thymus vulgaris (tomillo) y Rosmarinus officinalis (romero), silice, estearato de magnesio vegetal, fósforo de calcio, esencias de Eugenia caryophyllata (clavo), de Cinnamomum cassia (canela) y de Origanum compactum (orégano).

### Presentación:

Bote de 90 comprimidos

## NATUR´ALKYL



**NATUR´ALKYL** es particularmente rico en alkyl-glicerol, cuyo interés para reforzar las defensas naturales del organismo y acompañar los tratamientos medicamentosos en caso de patologías graves está demostrado.



### Consejos de uso

De 2 a 4 perlas al día, fuera de las comidas

### Ingredientes:

Aceite de hígado de quimera  
Perla  
Gelatina de pescado, glicerol

### Presentación:

Bote de 90 perlas

## STIMUL´IM



**STIMUL´IM** es una asociación de hongos asiáticos (shiitake y maitake) y de levaduras ricas en beta-glucanos. Permite potenciar las defensas naturales del organismo.

**STIMUL´IM** se recomienda en periodos invernales, de fatiga, para las personas con la inmunidad baja...



### Consejos de uso:

1 a 3 cápsulas al día con las comidas.  
Durante 1 mes, a renovar

### Ingredientes:

Extractos de levaduras, de Grifola frondosa (Maitake) y de Lentinus edodes (Shiitake) ricos en beta-glucanos, estearato de magnesio vegetal Maitake y Shiitake de cultivo biológico

### Cápsula:

Gelatina de pescado

### Presentación:

Bote de 60 cápsulas

## ERGYKID VIT



**ERGYKID VIT** es un complejo revitalizante a base de nutrientes esenciales de calidad, elaborado para cubrir las necesidades nutricionales de los niños y adolescentes.

**ERGYKID VIT** resulta beneficioso en caso de:

- fatiga física o intelectual
- debilidad inmunitaria, convalecencia
- vuelta al colegio, dificultades de concentración, problemas escolares
- alimentación desequilibrada

### Consejos de uso:

Comprimidos a masticar - a partir de los 3 años.  
3 - 10 años: 2 comprimidos al día  
+ de 10 años: 3 comprimidos al día

### Ingredientes:

Isomalta, xilitol, polvo de frambuesa, extracto de acerola, gluconato de zinc, vitaminas B, aroma natural fresa, beta-caroteno natural, ácido cítrico, vitamina E natural, polvo de hígado de bacalao.

### Presentación:

Bote de 45 comprimidos

## ERGYKID CRECIM



**ERGYKID CRECIM** es una fórmula equilibrada de minerales esenciales, específicamente adaptada a las necesidades nutricionales de los niños y adolescente.

**ERGYKID CRECIM** contribuye a un desarrollo equilibrado:

- en periodo de crecimiento intenso, durante la adolescencia
- en caso de debilidad osteo-articular, de intensa actividad deportiva
- en caso de alimentación desequilibrada (exceso de azúcares...)
- en caso de nerviosismo, stress, trastornos del sueño

### Consejos de uso:

Comprimidos a masticar - a partir de 3 años.  
entre 3 y 10 años: 2 comprimidos al día  
+ de 10 años: 3 comprimidos al día

### Ingredientes:

Fosfato de calcio, carbonato de magnesio, citrato de calcio, fibra de goma de acacia, xilitol y sucralosa, estearato de magnesio vegetal, silice, mono y di-gliceridos de ácidos grasos de origen vegetal, ácido cítrico, aroma natural manzana verde, vitamina D.

### Presentación:

Bote de 45 comprimidos

La noción de **salud** pasa para muchos de nosotros por una **alimentación equilibrada** y una **actividad física regular**. Hoy en día es cada vez más difícil alimentarse de manera correcta, cubriendo exactamente las necesidades y exigencias de nuestro cuerpo, sea en términos cualitativos, cuantitativos o de diversidad en los aportes nutricionales. Estas dificultades contribuyen en la aparición de **subcarencias en micronutrientes** (oligoelementos, vitaminas, antioxidantes...) que producen una disminución del rendimiento e incluso complicaciones de orden clínico a largo plazo (desgarrón, fracturas por fatiga, infecciones repetidas...).

El secreto de los que practican un deporte (sea profesional o amateur), sin jamás sufrir es el cuidado con el que organizan su **preparación** y su **recuperación**. En esta óptica, un **suplemento** nutricional para los deportistas resulta interesante y tiene toda su justificación. No obstante, los complementos alimentarios se señalaron demasiadas veces como los culpables en casos de dopaje, lo que contribuye en crear una sospecha generalizada, hasta tal punto que se han convertido en un riesgo para los **deportistas sanos**.

Por todas estas razones los **Laboratorios NUTERGIA**, en un afán de calidad y compromiso ético, presentan su gama **ERGYSport**:

**ERGYSport OLIGO** - preparación física óptima (2º trim. 2012, **OLIGOMAX**)

**ERGYSport STIM** - resistencia al esfuerzo

**ERGYSport RECUP** - recuperación física óptima

**ERGYSport ESFUERZO** - bebida para el esfuerzo

**ERGYSport REGEN** - bebida de recuperación

Productos sanos, naturales y sin sustancias dopantes, ofreciendo por fin una alternativa a los deportistas:

**¡la de poder elegir! Esta elección se llama Wall-Protect®.**

### RESPECTO A... WALL-PROTECT®

WALL (World Antidoping Life Label) es un organismo de control de calidad, que otorga el certificado antidopaje Wall-Protect® y garantiza un alto nivel de protección para los deportistas. El logo Wall-Protect® permite identificar los productos alimentarios conformes al programa antidopaje Wall-Protect® del año en curso en su fecha de elaboración.

#### Tranquilizar:

Permitiendo a los consumidores distinguir los productos de nutrición deportiva conformes al referencial WALL, así como los fabricantes involucrados en la prevención del dopaje.

#### Proteger al deportista y al industrial:

En cuanto se cuestiona un producto, los sistemas de almacén y control asegurados Wall-Protect® permiten una perfecta trazabilidad y legitimidad ética en caso de litigio.

#### Comunicar:

Valorar los profesionales que se implican claramente contra el dopaje.

Consulte las páginas: [www.wall-protect.com](http://www.wall-protect.com) - [www.ergysport.com](http://www.ergysport.com)



# ERGYSPORT

nutrición deportiva sana, natural  
y sin sustancias dopantes



La etiqueta WALL  
(World Antidoping Life Label)  
garantiza la protección total  
de los valores éticos del deporte,  
identificando los productos  
sin sustancias dopantes.

⇒ preparación

⇒ resistencia

⇒ recuperación



ERGYSPORT  
**OLIGO**  
preparación

ERGYSPORT  
**STIM**  
resistencia

ERGYSPORT  
**RECUP**  
recuperación



ERGYSPORT  
**REGEN**

⇒ optimiza la recuperación



ERGYSPORT  
**ESFUERZO**

⇒ para una mineralización óptima  
durante el esfuerzo



Joana Borealis, la mejor escaladora  
en roca del mundo, habla de su experiencia  
con NUTERGIA:

"...una mejor recuperación física,  
mayor autoconfianza y una perfecta  
energía cuerpo-mente"

"me permite realizar el 100% de mi  
potencial físico y técnico"

[www.ergysport.com](http://www.ergysport.com)  
[www.wall-protect.com](http://www.wall-protect.com)

 **LABORATORIOS  
NUTERGIA**  
La Nutrición Celular Activa

Paseo de Francia, 14 - 20012 San Sebastián  
tel: 943 409 103  
e-mail: [informacion@nutergia.es](mailto:informacion@nutergia.es)

[www.nutergia.es](http://www.nutergia.es)

Asociando las virtudes naturales de la arcilla verde y del agua de mar combinadas con sales minerales científicamente seleccionadas, **ERGYSport OLIGO** aporta más de 30 minerales y oligoelementos esenciales bajo una forma directamente asimilable.

**ERGYSport STIM**, complemento nutricional a base de vitaminas, cromo, zinc y Frutologic® (Marca de BIO SERAE, S.A.), reconocidos para optimizar las capacidades físicas y mentales. Estimulando la producción de monóxido de nitrógeno con propiedades vasodilatadoras arteriales.

**ERGYSport RECUP** es una fórmula científicamente dosificada en minerales (magnesio, potasio, calcio) bajo forma de sales desacidificantes y en vitaminas necesarias para la detoxinación celular. Después del esfuerzo, esta asociación sinérgica **acelera la eliminación de las toxinas ácidas** (ácido láctico...) responsables de las agujetas y calambres.

## ERGYSport OLIGO

### preparación física óptima

Nuevo

A partir del 2º trimestre de 2012  
**ERGYSport OLIGOMAX**



Los deportistas se suelen diferenciar de una población sedentaria, por las siguientes razones:

- comidas pobres en oligoelementos (muchos azúcares lentos y proteínas, pocas frutas y verduras)
- problemas de asimilación a causa de diversos trastornos digestivos
- un exceso de eliminación de minerales (stress psicológico y oxidativo, orina y sudor)

Resultan por lo tanto subcarencias múltiples que suelen ser de más de 10 elementos diferentes de ahí el interés de aportar un verdadero cocktail de minerales y oligoelementos.

Estas subcarencias inducen una disminución global del rendimiento y resultados y patologías funcionales a medio y largo plazo.

#### Ingredientes:

Filtrado de agua arcillosa, concentrado de agua de mar empobrecido en sodio, citratos de magnesio y de potasio, gluconato de hierro, cloruros de zinc, de manganeso y de cromo, sulfato de cobre, molibdato y selenita de sodio, sorbato de potasio, ácido láctico, aroma natural limón.

#### Consejos de uso:

De 1 a 2 dosis tapón (de 10 a 20 ml) todos los días, puras o diluidas en 1/2 vaso de agua, en ayunas por la mañana o fuera de las comidas.

#### Presentación:

Bote de 250 ml

## ERGYSPO RT STiM

### resistencia al esfuerzo



El deporte es salud...  
¿Pero debemos de verdad agotarnos físicamente y ahogarnos para cumplir con este concepto? ¿A quién no le ha dado pereza alguna vez el «tener que practicar deporte»? Deportista debutante o habitual,

todos tenemos los mismos problemas: falta de motivación y de oxigenación, dolores musculares...

#### Ingredientes:

Maltodextrina, FrutoLogic® (fórmula única de extractos de frutos ricos en polifenoles\*), extracto de acerola enriquecido en vitamina C, gluconato de zinc, vitaminas B, vitamina E de origen natural, polvo de hígado de bacalao rico en vitaminas A y D, cloruro de cromo, Estearato de magnesio vegetal.

\*FrutoLogic® es una marca de los Laboratorios BIO SERAE, S.A.

#### Consejos de uso:

De 2 a 4 cápsulas al día, con la última comida antes del esfuerzo.

#### Presentación:

Bote de 60 cápsulas

## ERGYSPO RT RECUP

### recuperación física óptima



Nuestra actividad metabólica nos hace producir ácidos que se deben de transformar y eliminar a través de los pulmones (ácidos volátiles, ácido láctico por ejemplo) o a través de los riñones y la piel (ácidos fijos).

Toda actividad física se acompaña de un aumento de la tasa de estos ácidos que saturan los mecanismos de eliminación. Estos ácidos en exceso pueden acumularse en el tejido conjuntivo (ej: músculo, hueso, cartilago). Las consecuencias son de tipo anoxia, malnutrición, intoxicaciones celulares responsables de calambres, agujetas y molestias articulares. Este fenómeno de saturación ralentiza globalmente la recuperación.

Con el fin de desaturar estos mecanismos de eliminación, se recomienda desacidificar el organismo para acelerar esta fase de recuperación post esfuerzo que los deportistas no suelen tener en cuenta.

#### Ingredientes:

Citrato de trimagnesio, carbonato de calcio, óxido de magnesio, bicarbonato de potasio, vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, Estearato de magnesio vegetal.

#### Cápsula:

Gelatina de pescado, óxido de titanio.

#### Consejos de uso:

De 2 a 3 cápsulas con la cena con un gran vaso de agua. (Según la intensidad de la actividad o de las agujetas, aumentar el número de tomas diarias - max. 9 cápsulas / día)

#### Presentación:

Bote de 60 cápsulas

## ERGYSPORT ESFUERZO



Bebida dietética diseñada para un aporte glúcido durante el esfuerzo físico. Su fórmula exclusiva e innovadora está particularmente adaptada antes y durante el esfuerzo para:

- favorecer la hidratación y el bienestar digestivo
- compensar el gasto energético
- proteger el músculo

### Ingredientes:

Dextrosa, maltodextrina, fructosa, proteínas de lactosuero, sustancias de aporte mineral (citratos de sodio, de calcio, de potasio, carbonatos de magnesio, bicarbonato de sodio, gluconato de zinc, selenita de sodio, sulfatos de manganeso y de cobre, molibdato de sodio), sabor melocotón, sal, espesante: alginato de sodio, glutamina, vitaminas B1, B6, C y E.

### Consejos de uso:

Diluir 2 dosis en 500 ml de agua, a beber durante el esfuerzo (500 ml / hora de esfuerzo)

### Presentación:

Bote de 450 gr

## ERGYSPORT REGEN



Bebida dietética específicamente dosificada para optimizar la recuperación del deportista. Los nutrientes presentes actúan en sinergia para:

- rehidratar
- favorecer la reparación muscular
- reconstituir las reservas energéticas

### Ingredientes:

Dextrosa, proteínas de lactosuero, maltodextrina, fructosa, sustancias de aporte mineral (citratos de sodio, de calcio y de potasio, carbonatos de magnesio, bicarbonato de sodio, gluconato de zinc, selenita de sodio, sulfatos de hierro, manganeso y cobre, molibdato de sodio), sabores naturales limón, espesante: alginato de sodio, glutamina, sal, vitaminas A, B1, B2, B6, B9, B12, C, E, taurina. Contiene una fuente de soja

### Consejos de uso:

Diluir 2 dosis en 500 ml de agua, a beber después del esfuerzo

### Presentación:

Bote de 450 gr



# elidyn 760

Remedios Florales Alquímicos



 **LABORATORIOS  
NUTERGIA**  
La Nutrición Celular Activa

Fabricado por **CELIDYN**  
distribuido por  
**LABORATORIOS NUTERGIA**

Paseo de Francia 14 bajo  
20012 SAN SEBASTIÁN  
Tel.: 943 459 102  
[www.celidyn.es](http://www.celidyn.es)  
[www.nutergia.es](http://www.nutergia.es)



### Para combinar vitalidad y alimentación

Limitar o suprimir:	Sustituir por:
Platos pre-cocinados y congelados, conservas, alimentos ricos en aditivos y colorantes.	Alimentos sanos y naturales, platos cocinados en casa.
Azúcar blanco refinado, mermeladas. Dulces, galletas, chocolate...	Azúcar integral, miel, polen, uva seca. Alternativas: arroz con leche (de soja, de avena...), frutas, frutos secos (en otoño y invierno), manzanas al horno... Chocolate biológico en pequeña cantidad. Oleaginosos: almendras, avellanas, nueces...
Zumos de fruta envasados (acidificantes y azúcares, conservantes). Excitantes: café, té... (agotan a largo plazo el organismo). Limitar el consumo de alcohol, sobre todo aperitivos y digestivos.	Fruta o zumo de fruta fresco (vitaminas y fibras). Achicoria, sucedáneos de café a base de cereales, té verde, infusiones. 1 vaso de buen vino con la comida aporta entre otros antioxidantes (resveratrol, taninos...).
Harina blanca, pan blanco...	Harinas y cereales integrales, pan integral...
Sal refinada.	Sal de Guérande, gomasio, algas
Leche de vaca y productos lácteos: yogures, mantequilla, cremas de postre, helados...	Leche de soja (sin excesos), leche de arroz, de avena... Queso de cabra o de oveja sin excesos.
Agua de grifo durante las comidas y cenas.	Beber entre 1 a 1,5 litro de agua mineral al día fuera de las comidas.

### Desayuno rico en proteínas

Té de calidad, achicoria o infusión + elegir:

- 2 huevos pasados por agua
- arroz con pasas de Corinto + fruta de temporada



- 1 preparación ERGYNUTRIL + 1 fruta de temporada a las 10h
- 1/2 yogur de soja + 2 cucharaditas de harina de cebada recién molida + pasas de Corinto + semillas de calabaza de cultivo biológico + fruta de temporada.

## Comida

### Cereales integrales

Pan, galletas, cereales cocidas...

*En verano, disminuir su cantidad, en primavera, pensar en los cereales germinados*



### Verduras

Cocidas al vapor,

*Verduras biológicas o de la huerta, consumir preferentemente los productos de temporada.*

### Verduras y hortalizas de temporada

Condimentar: aceite virgen

primera presión en frío + gomasio, vinagre de sidra...

*Para un buen aporte de ácidos grasos esenciales, alternar por ejemplo los aceites de oliva, girasol y nuez...*

*siempre virgen primera presión en frío!*

*En caso de necesidad de azúcar al fin de la comida, pensar en las frutas cocidas, infusiones, cremas a base de leche vegetal, tarta casera de frutas...*

### Proteínas animales o vegetales

Alternar:

Carne - máximo 3 veces por semana

Pescado - 2 veces por semana al menos

Huevos - de 4 a 6 por semana

Queso de cabra o de oveja - 2 a 3 veces por semana

*Tofu (soja) o leguminosas (lentejas, quínoa, guisantes...) 2 a 3 veces por semana (las leguminosas se consumen sobre todo en otoño-invierno).*



## Merienda

En general reservado a los niños, adolescentes...

*Fruta fresca o seca, cereales integrales de cultivo biológico, oleaginosos...*

## Cena

Cena ligera, pronto, sin carne para limitar las putrefacciones y los trastornos del sueño.

*Según el apetito y la temporada: verduras + hortalizas + cereales,*

*o sopa de verduras con cereales, o ensalada mixta...*



**Adaptar según los consejos de su terapeuta**

# NUTERGIA

www.nutergia.es

## Ecología y Calidad Un compromiso constante

Es en la naturaleza en donde encontramos los elementos necesarios para el bienestar y el equilibrio de nuestro cuerpo.

¡Por lo tanto, disfrutar de los beneficios de la naturaleza requiere un mayor compromiso con su protección!

Los Laboratorios **NUTERGIA** desarrollaron un método de trabajo ecológico con el fin de preservar y cuidar lo que la naturaleza nos ofrece.

Situados en pleno corazón de la naturaleza, los Laboratorios **NUTERGIA** tienen como principales preocupaciones el respecto del medio ambiente.

- Cartones, plásticos, papeles... son reciclados por una empresa especializada.
- Las botes y frascos que utilizamos son reciclados en un 100%.
- La adhesión a Eco Embalajes permite valorizar o facilitar el reciclaje de los condicionamientos...
- Participación en el cultivo de plantas medicinales a nivel regional (huerta botánica a visitar).

En cuanto a los despachos, el conjunto del personal se siente implicado en los problemas relacionados con el medio ambiente y todos participan de manera activa en la «recogida selectiva».

En cuanto a la producción, ecología rima con calidad:

- Cada producto se fabrica bajo estricto control farmacéutico garantizando una calidad constante.
- Las plantas son certificadas de cultivo BIOLÓGICO siempre cuando exista algún cultivo biológico de las mismas.
- Soja certificada sin OGM (sin Organismos Genéticamente Modificados).

¡Con su ayuda, preservemos nuestro medio ambiente y entorno!

*"No heredamos la Tierra de nuestros antepasados,  
solo la tomamos en préstamo para nuestros hijos"*

*Antoine de Saint Exupéry*



**LABORATORIOS  
NUTERGIA**

La Nutrición Celular Activa

Paseo de Francia, 14  
20012 Donostia - San Sebastián  
Tel: 943 459 102 - Fax: 943 465 102  
informacion@nutergia.es

Información ofrecida por: