

# Informa LAMBERTS®

SOLO PARA USO PROFESIONAL

9

## Las virtudes de la alcachofa:

De la huerta a la tableta

Por Nuria Lorite Ayán

## Proteína de guisante

Enormes beneficios en pequeñas dosis

Por Nuria Lorite Ayán

**BOCADOS  
DE  
NUTRICIÓN**

LAMBERTS®

# Las virtudes de la alcachofa:

## De la huerta a la tableta

**Prof. Nuria Lorite Ayán**

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



### El complejo proceso digestivo

El proceso digestivo es realmente muy complejo. Una enorme cantidad de sustancias y órganos participan en el mismo. De su correcto funcionamiento depende directa o indirectamente todo el organismo, todo el ser. La transformación de los alimentos sólidos y líquidos debe ser óptima. Si importante es una nutrición adecuada, consciente y consecuente, importante es que los procesos por los que van a atravesar los alimentos se realicen como se requiere. Si la transformación de los alimentos no es adecuada, lo notamos en primer lugar en el propio “tubo” digestivo: malestar, hinchazón, inapetencia, gases, estreñimiento o diarrea, alteración de las mucosas digestivas; y subsecuentemente en otras alteraciones como cefaleas, poca claridad mental, insuficiencias de nutrientes, alteraciones orgánicas, infecciones, cálculos biliares, afecciones de la piel, etc.

### Un remedio con remota antigüedad

La alcachofera silvestre originalmente procede de Etiopía si bien en algunos textos se habla del Norte de África, pero el cultivo de otra especie relacionada (*Cynara scolymus*) “domesticada” por el hombre, se extendió por el Mediterráneo y es la que se usa con fines terapéuticos. Existen referencias de su uso y consumo como alimento y como remedio de salud en muchos pueblos clásicos, incluso desde los egipcios.

Desde la antigüedad se han atribuido a la alcachofa numerosas virtudes asociadas principalmente a beneficios sobre el sistema digestivo. A principios del siglo XX aparecían artículos sobre trabajos clínicos referidos a la alcachofa. Citamos aquí unos mencionados en el Dioscórides Renovado, según los cuales el Dr. Tixier recomendaba “la hoja de alcachofera contra los males derivados de los estados arterioscleróticos y sus fases preliminares”. Así mismo dicho médico destacaba “su notable acción sobre el metabolismo de la urea y del colesterol”. Se nombran así mismo resultados de experiencias clínicas con personas afectadas de desequilibrios hepáticos, circulatorios, hepato-renales e incluso diabetes “con azúcar en la orina”. La alcachofa era lo que se llamaba “remedio probado” como expresión muy antigua que denotaba que las virtudes de un remedio, con toda seguridad, iban a manifestarse.

### Composición y acciones de los principios activos

De la alcachofera se utilizan con fines terapéuticos las hojas de las que se prepara un extracto. La cinarina es una sustancia derivada del ácido cafeico que sirve para valorar y estandarizar la calidad de un extracto de alcachofa. La cinarina, y los productos de degradación de la misma confieren acciones colerética (aumenta la formación de bilis), colagoga (mejora la liberación de bilis), hepatoprotectora y regeneradora de la célula hepática, e hipocolesterolemante.

Un principio amargo sesquiterpénico, la cinaropicrina, le aporta acciones aperitivas y eupépticas. El efecto aperitivo de la alcachofa es muy conocido. La particularidad del uso de estas sustancias reside en el hecho de que realmente importa el momento en que se toman. Si es antes de la ingestión de alimentos, estimulan las secreciones digestivas “abriendo el apetito”, si se toman durante o después, ayudan a hacer una buena digestión (acción eupéptica), sin gases, sin hinchazón.

Así mismo, el extracto de alcachofa actúa como laxante suave por su acción colerética y colagoga, y por su contenido en mucilago. Los mucilagos producen sustancias coloidales en contacto con el agua. Esto hace que creen “suavidad” dentro del intestino, mejorando y facilitando el tránsito intestinal.

La función diurética está relacionada con varios componentes, así por ejemplo, con los ácidos del tipo málico, cítrico, glicérico, succínico, láctico, que presentan además acción colerética. También tienen acción diurética los flavonoides derivados de la luteolina: cinarósidos y escolimósidos y la presencia importante de sales minerales ricas en potasio.

### La alcachofa y el síndrome de colon Irritable SCI

En casos de SCI el correcto funcionamiento de la vesícula biliar es indispensable. Gracias al extracto estandarizado de alcachofa, se produce un efecto regulador de la motilidad de la vesícula biliar, aliviándose las molestias típicas asociadas y regulándose el tránsito intestinal, ayudando a la digestión de las grasas, evitando la hinchazón, flatulencia, borborismos, la incomodidad y el dolor de la zona abdominal. La incomodidad intestinal que se asocia al SCI puede aliviarse ya que la regulación del flujo biliar y del tránsito intestinal también supone un equilibrio: ni estreñimiento ni diarrea.

¿Se llena con los primeros bocados? ¿Le sientan mal las comidas grasas?

La intolerancia a las grasas, huevos, quesos grasos, etc. puede ser un signo de que algo con su vesícula no va bien. Un extracto de

## Acciones de la planta

Colerética	Impide la oxidación de las LDL
Colagoga	Aperitiva
Hepatoprotectora	Eupéptica
Regeneradora del hepatocito	Laxante suave
Depuradora del hígado	Reguladora del tránsito intestinal
Diurética	Antiflatulenta
Hipocolesterolemiantes	Mejora la digestión de las grasas
Disminuye la tasa de triglicéridos en sangre	

alcachofa puede ser el alivio que necesita para su mala digestión, que muchas veces, además puede acompañarse de cefaleas con dolor en la frente y en las sienes, náuseas, vómitos, halitosis, amargor de boca y malestar general. Puntualmente puede utilizarse un extracto estandarizado de alcachofa cuando se va a realizar una comida especialmente rica en grasa si no es habitual en nosotros, para facilitar la digestión. En estos casos, es mejor tomarlo justo antes de la comida, para preparar las secreciones gástricas.

Como sabemos, en muchas ocasiones, estos trastornos digestivos se acompañan de alergias y otros trastornos manifestados en el sistema respiratorio o en la piel, por eso, desde las terapias no convencionales siempre se valora el estado del hígado y de la vesícula biliar, regulándolo si es necesario.

## El cuidado de los vasos arteriales

La alcachofa desde siempre se ha utilizado para tratar insuficiencias hepáticas, disquinesias biliares, hipercolesterolemia, arteriosclerosis, coleditiasis, etc. Hoy en día sabemos que al efecto depurativo que provoca al facilitar la digestión de las grasas, y la eliminación de toxinas vía intestinal, se une el efecto antioxidante de la luteolina y sus derivados sobre las lipoproteínas LDL (el colesterol "malo"), lo que ayuda a prevenir el riesgo asociado a arteriosclerosis, tanto por daño directo a los vasos como por formación de depósitos en el interior de los vasos. Se reduce la hipertensión

## Los riñones: un beneficio extra

La sinergia de acciones del extracto estandarizado de alcachofa sobre hígado-vesícula biliar y riñones es evidente. Además del efecto depurativo sobre el hígado se cuenta con el efecto diurético y depurador sobre el riñón. Se eliminan mejor los líquidos que no necesitamos con toxinas y desechos disueltos. Así, la sangre es una sangre más limpia, con todos los beneficios que esto conlleva. Un hígado limpio, unos riñones limpios, una sangre limpia, una piel limpia.

## Atención mamás!

Los principios amargos de la alcachofa pasan a la leche materna, por lo que si está alimentando a su bebé con lactancia materna no

debe utilizar extractos de alcachofa pues el sabor de la leche cambia y puede además afectar al sistema digestivo del bebé. No es recomendable tampoco durante el embarazo, si se necesitara por un problema digestivo o por estreñimiento es aconsejable consultar a un profesional de la salud.

## Dosis recomendadas

Si se utilizan extractos estandarizados (e.e) hay que comprobar la proporción del mismo, si es 25:1 significa que 1 tableta de 320 mg de e.e. 25:1 se corresponde con 8.000 mg de alcachofa.

SCI: 320 a 640 mg de e.e (1- 2 tabletas), de una a tres veces al día como máximo, con las comidas, durante 8 semanas como mínimo.

Problemas digestivos mencionados: 320 o 640 mg de e.e (1- 2 tabletas) al día, 1 hora antes de las comidas. Personalmente si alguien observa un incremento del apetito y se siente preocupado/a por ello, o molestias como ardor o acidez por excesivo estímulo de las secreciones gástricas, recomiendo tomarlo justo al inicio de la comida.

Estreñimiento, irregularidad intestinal: 640 mg de e.e (2 tabletas) de 1 a 3 veces al día, con las comidas

## Algunos estudios sobre alcachofa

2

En un estudio realizado con un pequeño número de voluntarios sanos se observaron los siguientes datos: después de administrar 1,92 g de un extracto estandarizado de alcachofa directamente al duodeno, el flujo biliar aumentó significativamente. Éste es el efecto colerético que hace que la alcachofa se haya usado tradicionalmente en el alivio de la indigestión, sobre todo cuando parece que nos sientan mal principalmente las comidas grasas.

En otro estudio realizado con 553 personas que padecían alteraciones y molestias digestivas inespecíficas, se administró 320-640 mg de un extracto estandarizado observándose que se producía una reducción en las náuseas, dolor abdominal, estreñimiento y flatulencias en más del 70% de los participantes en el ensayo. También se ha testado su eficacia en el tratamiento de tasas elevadas en sangre de colesterol y triglicéridos, demostrando que tomando entre 900 y 1920 mg de extracto estandarizado al día disminuían las tasas anteriores.

## Bibliografía:

- Brown JE, Rice-Evans CA. Luteolin rich artichoke extract protects low density lipoprotein from oxidation in vitro. Free Radical Research 1998;29:247-55.
- Englisch W, Beckers C, Unkauf M, et al. Efficacy of artichoke dry extract in patients with hyperlipoproteinemia. Arzneimittelforschung 2000;50:260-5.
- Fintelmann V. Antidyspeptic and lipid-lowering effect of artichoke leaf extract. Zeitschrift für Allgemeinmedizin 1996;72(Suppl 2):3-19
- Kirchoff R, Beckers CH, Kirchoff GM, et al. Increase of choleresis by means of artichoke extract. Phytomedicine 1994;1:107-15
- Las Plantas Medicinales. El Dioscórides renovado. Font Quer, P. Ed. Labor
- Plantas Medicinales Fernández, M., y Nieto, A.

# Proteína de guisante

## Enormes beneficios en pequeñas dosis

**Prof. Nuria Lorite Ayán**

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



### Las proteínas y la salud

3 A través de los alimentos debemos incorporar todos los nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales y actividades diarias tanto físicas como intelectuales. El estado de bienestar en general depende también del correcto estado nutricional. Necesitamos proteínas muy especialmente. Se han podido relacionar épocas históricas con deficiente aporte de proteína en la dieta y el padecimiento de enfermedades, debilidad general y menor esperanza de vida. Todos podemos tener presente, por ejemplo, las épocas de guerra y postguerra en las que la población padece una importante insuficiencia alimentaria. Su alimentación en estos casos suele basarse en hidratos de carbono, pero el aporte proteínico es muy escaso o prácticamente nulo, lo que afecta negativamente aún más a la salud.

Desde otra perspectiva podemos encontrar situaciones, que sin ser dramáticas, son casos de insuficiencia, no tanto en cantidad, como en la calidad de los alimentos incorporados a la dieta. Por otro lado, determinadas situaciones requieren un aporte extra, por ejemplo, deportistas, personas que desean perder peso, personas en periodos de convalecencia, ancianos o individuos que por circunstancias no llevan una dieta equilibrada.

La falta o insuficiencia de un aporte proteico adecuado se puede percibir en una menor resistencia a las enfermedades, cansancio físico y mental, debilidad muscular, flacidez muscular, etc

### Proteínas y aminoácidos

Las proteínas están formadas por unidades denominadas aminoácidos. Nuestro organismo necesita incorporar aminoácidos desde el exterior para formar nuestras propias proteínas, pero no todos los aminoácidos son absolutamente necesarios, ya que algunos pueden formarse en el interior de las células. Aquellos que no podemos formar se denominan aminoácidos esenciales. Una dieta balanceada debe contener cantidad suficiente de los aminoácidos esenciales. Bajo determinadas circunstancias, aunque el aporte de proteína sea adecuado en cantidad es insuficiente en

calidad, es decir, no aporta todos los aminoácidos esenciales, o no en la cantidad necesaria.

Un alimento que aporta los aminoácidos esenciales se dice que aporta proteína de alto valor biológico. La variedad en la alimentación ayuda a completar lo que necesitamos pero, para completar la proteína podemos usar suplementos nutricionales que nos aporten una proteína de alto valor biológico y con buena biodisponibilidad, es decir que nuestro organismo pueda aprovecharla bien.

### Funciones de las proteínas

Las proteínas cumplen diversas funciones en nuestro organismo, entre las que destacamos:

- **Estructural:** forman tejidos, por ejemplo, los músculos, también son parte del tejido conjuntivo y cartilaginoso. Dan solidez, fuerza, elasticidad, protección.
- **Enzimática:** las enzimas son biocatalizadores que resultan imprescindibles para que las reacciones bioquímicas tengan lugar. Sin enzimas no sería posible la vida.
- **Transporte:** llevan moléculas de unos lugares a otros unidas a sus estructuras, por ej., la hemoglobina.
- **Inmunológicas, Hormonales, Homeostáticas**
- **Contracción:** la actina y miosina intervienen en la contracción muscular, y se permite el movimiento
- **Energética,** aunque las proteínas pueden ser empleadas como fuente de energía, no es esta la vía más adecuada para ello y de hecho su utilización supone la pérdida o insuficiencia de otras funciones vitales y genera unos residuos perjudiciales para el organismo. Para obtener energía es mejor que el cuerpo use lípidos y glúcidos.

## La proteína de guisante, una sencilla forma de completar nuestra dieta

Los guisantes son una buena fuente de proteína debido a que su variedad de aminoácidos es excelente, además su biodisponibilidad es muy interesante. Actualmente podemos disponer de un preparado pulverizado soluble en el que se ha aislado y concentrado la proteína del guisante hasta en un 90%, de tal forma que permite una absorción y digestión fáciles.

Por otra parte, la proteína de guisante así preparada es hipoalergénica, ya que no procede de trigo, productos lácteos, huevos, soja ni productos animales. Esto es importante a la hora de suplementar a niños o adultos con problemas de hipersensibilidad o intolerancias.

### ¿En qué casos puede ser útil una suplementación con proteína de guisante?

Básicamente, casi cualquier persona puede beneficiarse de una suplementación con proteína de guisante concentrada y pulverizada. Por ejemplo:

- cuando por enfermedad o debilidad se necesita tonificar las musculatura, o cuando se desea esta tonificación por mejora del aspecto físico: deportistas, jóvenes, personas debilitadas, durante dietas de adelgazamiento para evitar la flacidez.
- durante la convalecencia o ante una afección crónica, siempre que sea posible, para ayudar a mejorar la funcionalidad enzimática, optimizar la formación y utilización de energía por parte de las células, recuperar los tejidos dañados y sus funciones, mejorar la movilidad, mantener la elasticidad de articulaciones, piel, etc. Mejorar el estado defensivo.
- Cuando hay problemas de absorción o intolerancias digestivas.
- En épocas de mayor demanda proteínica: desarrollo y crecimiento.
- En dietas inadecuadas.

## La proteína de guisante y la pérdida de peso

Como se ha comentado anteriormente un aporte correcto de proteína es muy importante cuando se desea perder peso. En ocasiones hay personas que deciden, con el fin de adelgazar, llevar una dieta rica en alimentos de origen vegetal pero sin ningún equilibrio por lo que no es extraño que haya deficiencias de proteína y aminoácidos concretos. Esto es muy importante porque puede hacer que se adelgace pero que la piel y los músculos pierdan tensión produciendo flacidez. La asociación principal de arginina y aminoácidos ramificados, contribuye a mantener y mejorar la masa muscular mientras se pierde peso, se fomenta el consumo de la grasa como aporte de energía, mejorando así los resultados. El guisante es rico en aminoácidos de cadena ramificada (leucina, isoleucina y valina) y es más rico en arginina que cualquier otra proteína disponible en preparados comerciales.

El aporte de proteína de guisante, ayuda de forma eficaz a la sensación de saciedad, con lo que se tiene hambre más tarde y es más fácil llevar el protocolo para perder peso, además disminuye la formación de gases y la hinchazón que se asocian a los suplementos proteicos de leche o de huevo.

Como apoyo para perder peso o para incrementar y mantener la masa muscular es conveniente tomar entre 20 y 40 gramos al día de esta proteína digestible y completa. La ventaja de esta proteína concentrada y soluble de guisante está en que su índice glicémico es muy bajo, por lo que se evita el pico de hambre que sigue a algunas comidas ricas en hidratos de carbono, la proteína por otra parte ayuda a que se tarde más en tener hambre, es muy saciante.

Otras ventajas que presenta por ejemplo serían:

- solubilidad: apta para mezclar con alimentos sólidos o líquidos.
- sabor neutro aunque ligeramente salado; se puede mezclar con todo tipo de alimentos, añadir a sopas, purés, batidos de fruta, cereales, etc.
- versatilidad hace que sea especialmente útil para deportistas y personas que sigan terapias para adelgazar y perder peso, estudiantes en épocas de mayor sobrecarga intelectual y dietas desequilibradas, o cualquier situación en la que el estrés exige más del cuerpo, ancianos y personas debilitadas por enfermedades crónicas, dietas inadecuadas desde el punto de vista proteico, sensibilidad a proteínas alergizantes. Aunque los guisantes no son muy bien aceptados por los diabéticos, la proteína es apta para esos casos pues estamos tratando con proteína en una proporción muy elevada.

### Proporción de aminoácidos que aportan 20 g de proteína de guisante concentrada y pulverizada

Ácido L-Glutámico	3.100 mg
L-Lisina	1.170 mg
L-Leucina	1.300 mg
L-Arginina	1.390 mg
L-Valina	800 mg
L-Metionina	183 mg
Glicina	629 mg
L-Isoleucina	715 mg
L-Fenilalanina	860 mg
L-Treonina	600 mg
Ácido L-Aspártico	1.910 mg
L-Alanina	670 mg
L-Tirosina	600 mg
L-Histidina	410 mg
L-Prolina	630 mg
L-Cisteína	170 mg
L-Serina	860 mg
L-Triptófano	150 mg

### Bibliografía:

Bioquímica, Mathews y cols.  
Tratado de Fisiología Médica, Guyton.  
Bioquímica, Lehninger

# BOCADOS DE NUTRICIÓN



## Uso combinado de Glucosamina y Metilsulfonilmetano (MSM) en Osteoartritis

La glucosamina es un eficaz agente condroprotector, aunque su acción en la osteoartritis es lenta. Por su parte el

Metilsulfonilmetano (MSM) es un efectivo analgésico y antiinflamatorio natural. En un estudio realizado sobre 118 pacientes con osteoartritis ligera o moderada durante 12 semanas, se administró aleatoriamente a los participantes los siguientes tratamientos tres veces al día: 500 mg de glucosamina, 500 mg de MSM, 500 mg de glucosamina + 500 mg de MSM, cápsulas de placebo

En el estudio se observó que la terapia combinada de glucosamina + MSM presentó una mayor eficacia en la

reducción del dolor y la inflamación y en la mejora de la capacidad funcional de las articulaciones. La actividad analgésica y antiinflamatoria de esta combinación fue también más rápida que en los tratamientos individuales, y no presentó problemas de intolerancia (como en ninguno de los otros tratamientos).

Referencia: Clin Drug Invest 2004; 24 (6):353-363  
Estudio disponible en nuestro departamento técnico.

### ¿Sabías que...?

...una deficiencia de B6 puede causar estrés, ansiedad y depresión según un estudio realizado en un grupo de hombres con "aflicción tras la muerte de un pariente". Los hombres con niveles inferiores de B6 padecían más tristeza y ansiedad que los que mostraban unos niveles adecuados. Los investigadores

comentan que un tratamiento efectivo contra la depresión podría comenzar con suplementos de B6, en vez de con medicamentos antidepresivos que tienen efectos adversos para la salud.

## Síndrome de Colon Irritable (IBS)

A principios del año pasado tuvimos noticias del efecto calmante del extracto de raíz de cúrcuma sobre los síntomas típicos del IBS como diarreas frecuentes y flatulencias. En un tiempo relativamente corto, voluntarios afectados durante muchos años observaron efectos remarcables en los síntomas que habían padecido, en algunos casos, durante más de 10 años. Una teoría actual sobre el IBS es que se debe a una inflamación de baja intensidad del tracto intestinal. Desde que se conoce que la curcumina presente en la cúrcuma puede

inhibir metabolitos inflamatorios, el investigador principal de la Universidad de Reading ha desarrollado la teoría de que los medicamentos actuales como los NSAIDs (drogas antiinflamatorias no esteroideas) pueden aumentar este problema, al inflamar e irritar el tracto digestivo, mientras que la cúrcuma tiene un efecto positivo.

### ¿Sabías que...?

...los hombres con disfunción eréctil pueden beneficiarse del ginseng coreano. Un estudio con 45 pacientes a los que se les

suministró 900 mg de ginseng 3 veces al día, mejoró la función eréctil en el 60% de los pacientes.

## Bromelina y su aplicación en enfermedades respiratorias

La bromelina es una enzima que se obtiene a partir del tallo de la piña fresca. Sus propiedades más conocidas son como ayuda digestiva y como aceleradora en la curación de esguinces y torceduras deportivas.

Otro uso muy interesante de esta enzima es su aplicación en enfermedades respiratorias. La bromelina ejerce un efecto antitusivo en casos de bronquitis crónica y es capaz de reducir la viscosidad de los esputos (debido a su actividad mucolítica), con lo que se mejora la función y la capacidad pulmonar de los afectados. Estos efectos beneficiosos de la bromelina son el

resultado de facilitar la resolución de la congestión respiratoria, al fluidificar y disminuir las secreciones bronquiales. Su actividad mucolítica la convierte en un remedio muy efectivo para las enfermedades del tracto respiratorio y también para casos de sinusitis aguda.

Referencia: The Healing Power of Herbs, ISBN 1-55958-700-8  
Texto disponible en nuestro departamento técnico.

### ¿Sabías que...?

...en Alemania donde los médicos recetan remedios herbarios con frecuencia, el hipérico se ha convertido en una de las hierbas más populares y comunes. Su uso como anti-depresivo

es, hoy en día, mucho más común que el de los fármacos convencionales como Prozac y Zoloft.

## ALOE VERA

Aunque cada vez está suscitando un mayor interés para tratar diferentes desórdenes, la utilización terapéutica del Aloe Vera no es reciente, ya que se remonta a hace más de 4.000 años. Actualmente, una de las aplicaciones más habituales de su zumo es como ayuda en casos de digestiones pesadas. Este es un término impreciso que se utiliza para describir una serie de síntomas que incluyen hinchazón abdominal, náuseas, gases y

calambres abdominales, que pueden producirse después de comer y se conocen de forma más popular como indigestión o dispepsia. Sus propiedades calmantes también implican que pueda ser usada en la colitis ulcerativa, la enfermedad de Crohn y también en caso de úlceras.

6

### ¿Sabías que...?

...según investigadores de la Universidad de Kansas, el antioxidante principal presente en el té verde (EGCG) es 100 veces más potente que la vitamina C y 25 veces más potente

que la vitamina E en proteger al ADN del tipo de daño que aumenta el riesgo de cáncer.

### ¿Sabías que...?

...los plátanos son ricos en vitamina B6 pero un suplemento de 50 mg de B6 aporta la cantidad presente en 74 plátanos.

...las mujeres con deficiencia de hierro sienten más el frío que las mujeres con niveles adecuados.

...los extractos de mirtilo contienen entre 100 y 250 veces más antocianidinas que las bayas frescas.

## Las antocianidinas pueden actuar como antialérgico

Durante un proceso alérgico se desencadenan en el cuerpo multitud de reacciones bioquímicas como consecuencia de la hipersensibilidad del cuerpo ante ciertas sustancias (alergenos) y se reacciona creando procesos de eliminación (estornudos, lagrimeo, diarreas, urticarias,...) e inflamatorios, para "quemar y eliminar" las toxinas. Las antocianidinas inhiben la liberación de histamina y de prostaglandinas proinflamatorias. Ambos tipos de sustancias son unos potentes mediadores del proceso inflamatorio y alérgico.

Al actuar sobre la liberación de histamina y de prostaglandinas proinflamatorias las antocianidinas ayudan a modular el proceso inflamatorio en general y a controlar el proceso alérgico en concreto. La dosis recomendada es de 160 mg de antocianidinas, dos veces al día.

## LAMBERTS® le lleva la conferencia a su consulta

CONFERENCIA EN FORMATO DVD  
"LA PIEL. DESÓRDENES Y APOYO  
NUTRICIONAL"

SOLICÍTALO DE FORMA GRATUITA EN EL 902 20 20 67



- Últimas novedades en el campo de la nutrición en Acné, Eccema y Psoriasis.
- Listado de nutrientes y dosis recomendada en cada caso.
- Realizado por expertos en nutrición de prestigio internacional:
- Dr Leonard Mervyn, bioquímico clínico, descubridor de la coenzima Q10 y asesor científico de Lamberts Healthcare Ltd.
- Dra Samantha Christie, PhD, BsC Hons, Dip(ION) y directora técnica de Lamberts Healthcare Ltd.
- Dr Alan Stewart, especialista en medicina natural.
- Cómodo, sin necesidad de desplazamientos.
- Sin gastos ni molestias innecesarias.
- Práctico, podrá visualizar su contenido cuando lo desee.
- Sin necesidad de tomar apuntes.

Nosotros sobrepasamos las expectativas de nuestros clientes, tanto con nuestros productos como con nuestro servicio

## La primera elección para el conocimiento de la nutrición

Con más de 25 años de experiencia en la industria de la nutrición, nosotros tenemos una gran reputación por nuestra experiencia técnica. Por tanto si usted tiene alguna duda sobre nuestros productos, sus aplicaciones, así como estudios independientes que apoyen su uso, recuerde que nuestro equipo técnico está disponible para ayudarle.

Solo llámenos a nuestro número de atención al cliente 902 20 20 67 o, si lo prefiere, envíenos un correo electrónico a [departamentotecnico@lamberts.es](mailto:departamentotecnico@lamberts.es) o escribanos. El servicio es gratuito y esta disponible de Lunes a Viernes, de 9 a 18 horas.

## Amplia información

Disponemos de variada información técnica gratuita para el profesional de la salud, establecimientos y consumidores, cómo: catálogo de productos, fichas técnicas, artículos, estudios científicos, folletos de ofertas de temporada, entre otros.

Inscríbase en nuestra base de datos llamando al teléfono de atención al cliente y se la enviaremos periódicamente.



# LAMBERTS®

Lamberts Española S.L.  
C/ Ezequiel Solana 12- Bajo- 28017 Madrid  
Tf.: 91 408 95 49  
Email.: [info@lamberts.es](mailto:info@lamberts.es)

Editado por cortesía de Lamberts Healthcare Ltd, para sus clientes de habla hispana.

Lamberts Universal S.L.  
10000 SW 56 st, suite 1 & 2  
Miami Florida 33165.  
Tlf 305 412 56 44/ Fax 305 412 44 87