

N- ACETIL – CISTEINA

La NAC aporta diversos **beneficios** para nuestro organismo, especialmente como potente antioxidante para combatir el estrés oxidativo y para mejorar la salud pulmonar al disolver la mucosidad, proteger el corazón y los vasos sanguíneos, reforzar el sistema inmunitario y mejorar la salud hepática.



Tiene acción MUCOLÍTICA
Aumenta los niveles de GLUTATION

ÁCIDO ALFA LIPOICO

El ácido alfa-lipoico (ALA) es un compuesto orgánico que actúa como un potente antioxidante y es fundamental para el metabolismo energético celular. Al ser tanto soluble en agua como en grasa, puede actuar en todas las partes del cuerpo, neutralizando los radicales libres y ayudando a convertir los nutrientes en energía. Se encuentra de forma natural en alimentos como las espinacas, el brócoli y las carnes rojas, aunque el cuerpo solo produce cantidades pequeñas, por lo que a menudo se recurre a suplementos.

Funciones principales:

- **Antioxidante potente:**

Protege las células del daño oxidativo, neutralizando los radicales libres y regenerando otros antioxidantes como la vitamina C y E.

- **Metabolismo energético:**

Ayuda a las enzimas a convertir la glucosa en energía dentro de las mitocondrias celulares.

- **Regulación de la glucosa:**

Puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y a regular los niveles de azúcar en sangre.

Fuentes de ALA

- **Alimentos:** Espinacas, brócoli, tomates, carne roja y vísceras.
- **Suplementos:** Ofrecen dosis mucho más concentradas que las que se obtienen de los alimentos.

Posibles beneficios

- Reduce la inflamación.
- Mejora la salud de la piel.
- Apoya la función nerviosa.
- Ayuda a la recuperación muscular después del ejercicio.
- Puede aliviar ciertos tipos de dolor crónico, como el de la neuropatía diabética.

COLÁGENO

El colágeno es la proteína más abundante en el cuerpo humano, esencial para la estructura, firmeza y elasticidad de la piel, huesos, tendones y cartílagos. Su producción natural disminuye con la edad, lo que puede provocar arrugas, flacidez y problemas articulares, por lo que es común el uso de suplementos para ayudar a compensar esta pérdida. Tiene función antioxidante.

Función principal:

Actúa como un andamiaje biológico que mantiene unidos los tejidos y les aporta resistencia.

Ubicación:

Se encuentra en gran cantidad en la dermis de la piel, huesos, tendones, cartílagos, vasos sanguíneos y ligamentos.

Composición:

Está formado por largas cadenas de aminoácidos que se entrelazan en fibras resistentes y flexibles.

¿Para qué sirve?

- **Estructura y firmeza:**

Proporciona estructura y resistencia a los tejidos conectivos como la piel, los huesos y los tendones.

- **Salud de la piel:**

Ayuda a mantener la piel firme, elástica e hidratada y es fundamental para la regeneración de tejidos como el cabello y las uñas.

- **Salud de las articulaciones:**

Contribuye al mantenimiento y regeneración del tejido conectivo, lo que puede ser beneficioso para las articulaciones.

- **Salud ósea:**

Es esencial en el mantenimiento de los huesos.

- **Salud cardiovascular:**

Da estructura a los vasos sanguíneos y puede ayudar a reducir factores de riesgo de enfermedades cardíacas, como la aterosclerosis.

- **Salud bucal:**

Se encuentra en las encías y puede ayudar a prevenir la inflamación y enfermedades periodontales.

VITAMINA C

La vitamina C (ácido ascórbico) es una vitamina hidrosoluble esencial para el crecimiento y la reparación de tejidos, la absorción de hierro y como antioxidante. Se encuentra principalmente en frutas y verduras como cítricos, fresas, pimientos y brócoli. El cuerpo no la produce ni almacena, por lo que se debe consumir diariamente a través de la dieta.

Funciones clave:

- **Antioxidante:** Protege las células del daño causado por los radicales libres.
- **Salud del tejido conectivo:** Es fundamental para el crecimiento y la reparación de huesos, piel y tejido conectivo.
- **Absorción de hierro:** Ayuda al cuerpo a absorber el hierro de origen vegetal.
- **Cicatrización:** Es necesaria para la producción de colágeno y la cicatrización de heridas.
- **Sistema inmunológico:** Contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Fuentes alimentarias:

- **Frutas:** Cítricos, kiwis, fresas, guayabas, mangos y papayas.
- **Verduras:** Pimientos rojos y verdes, brócoli, tomates, espinacas y patatas.

Consideraciones:

- **Déficit:** Una deficiencia severa puede causar escorbuto.
- **Exceso:** Tomar dosis muy altas en suplementos puede causar malestar estomacal, acidez, calambres o dolor de cabeza.

CARDO MARIANO

El principal principio activo del cardo mariano es la silimarina, un compuesto natural que actúa como antioxidante y protector celular, sobre todo en el hígado. Diversos estudios clínicos como avalan su acción antioxidante y hepatoprotectora.

¿Qué hace la silimarina en el organismo?

-Protección del hígado: el hígado es un órgano fundamental que se encarga de limpiar el cuerpo de sustancias dañinas. La silimarina ayuda a que las células del hígado no se dañen con el paso del tiempo, el alcohol, algunos medicamentos o una alimentación desequilibrada. También puede ayudar en casos de hígado graso o hepatitis leve, siempre como complemento y bajo supervisión médica.

-Mejora la digestión: esta planta estimula la producción de bilis, un líquido que produce el hígado y que es clave para digerir las grasas. Por eso, tomar cardo mariano puede ayudar a evitar la pesadez después de una comida abundante.

-Acción antioxidante: protege nuestras células del desgaste causado por el estrés, la contaminación o el envejecimiento natural. Esto ayuda a mantenernos con más energía y a que el cuerpo funcione mejor.

-Apoyo al sistema inmunológico: al mantener el hígado sano, también se refuerzan las funciones del sistema inmunitario, ya que este órgano cumple un papel clave en la depuración y defensa del organismo.

ESPIRULINA

La espirulina es una cianobacteria (o microalga) azul verdosa, valorada como "superalimento" por su alta densidad nutricional, ya que es rica en proteínas, vitaminas, minerales y antioxidantes como la ficocianina. Se consume como suplemento alimenticio en polvo, cápsulas o tabletas y se puede añadir a batidos, sopas o ensaladas para obtener beneficios como el aumento de energía, la mejora del sistema inmunológico y la ayuda en dietas de control de peso.

Propiedades nutricionales y beneficios

- **Rica en proteínas y aminoácidos:**

La espirulina contiene entre un 60% y un 70% de proteínas de alta calidad, incluyendo aminoácidos esenciales, lo que la convierte en un buen complemento en dietas veganas y vegetarianas.

- **Fuente de vitaminas y minerales:**

Aporta vitaminas del grupo B (como la B1, B2, B3 y B6), vitamina E, hierro, calcio, magnesio y fósforo.

- **Potente antioxidante:**

Contiene ficocianina, un pigmento con fuertes propiedades antioxidantes que ayuda a combatir los radicales libres.

- **Energía y vitalidad:**

Es energizante y puede ayudar a combatir la fatiga y mejorar el rendimiento físico.

- **Salud cardiovascular:**

Sus ácidos grasos Omega 6 pueden ayudar a disminuir el colesterol "malo" (LDL) y proteger la salud del corazón.

- **Control de peso:**

Su alto contenido en fibra y proteínas le confiere un poder saciante que puede ayudar a regular el apetito.

- **Apoyo al sistema inmunológico:**

Estimula el sistema inmunológico, ayudando a fortalecer las defensas naturales del cuerpo.

- **Salud de la piel:**

Los antioxidantes y betacarotenos que contiene ayudan a proteger la piel de los daños y a mejorar su salud.

QUERCETINA

La quercetina es un flavonoide antioxidante que se encuentra en muchos alimentos vegetales como la cebolla, las manzanas, el té verde y los frutos rojos. Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que podrían ayudar a proteger las células del daño y reducir la inflamación, aunque se necesitan más investigaciones para la mayoría de sus usos. Se puede obtener a través de la dieta o como suplemento.

Beneficios potenciales:

- **Propiedades antioxidantes:** Protege las células del daño causado por los radicales libres.
- **Efectos antiinflamatorios:** Puede ayudar a reducir la inflamación.
- **Salud cardiovascular:** Podría ayudar a reducir la presión arterial y mejorar el flujo sanguíneo.
- **Alivio de alergias:** Actúa como antihistamínico natural, ayudando a reducir los síntomas de alergias estacionales.
- **Regulación de la glucosa:** Puede mejorar la sensibilidad a la insulina.

Alimentos ricos en Quercetina:

- Cebolla (especialmente la roja)
- Manzanas (con piel)
- Uvas
- Brócoli
- Cítricos
- Té verde
- Frutos del bosque
- Alcaparras

GINKGO BILOBA

El ginkgo biloba es un potente antioxidante gracias a sus compuestos, como los flavonoides, que protegen las células del daño oxidativo y los radicales libres.

Esta propiedad antioxidante contribuye a sus beneficios para la salud, como la mejora de la circulación sanguínea, el apoyo cognitivo, la memoria y la concentración.

¿Cómo funciona su poder antioxidante?

.Combate los radicales libres: El ginkgo biloba contiene más de 60 antioxidantes naturales que ayudan a neutralizar los radicales libres, moléculas inestables que dañan las células.

.Protege contra el estrés oxidativo: Al combatir estos radicales libres, protege las células del estrés oxidativo, un proceso relacionado con el envejecimiento y diversas enfermedades.

.Beneficios para el cerebro: La protección antioxidante es clave para la salud cerebral, ayudando a prevenir el deterioro cognitivo y apoyando funciones como la memoria y la concentración.

.Impacto en la piel: Su acción antioxidante también puede ayudar a proteger la piel del envejecimiento prematuro causado por el daño celular.

LUTEINA

La luteína es un carotenoide antioxidante que se encuentra en alimentos como las espinacas y el brócoli, y que sirve principalmente para proteger la salud ocular, ya que se concentra en la retina y ayuda a filtrar la luz azul. Sus funciones incluyen la prevención de enfermedades como la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) y cataratas, además de proteger la piel contra el daño de los radicales libres y ayudar a la función cognitiva.

Funciones y beneficios de la luteína

- Salud ocular:
 - Se acumula en la mácula, la parte central de la retina, protegiéndola del daño oxidativo.
 - Ayuda a filtrar la luz azul dañina, similar a un filtro solar para los ojos.
 - Reduce el riesgo de desarrollar cataratas y degeneración macular asociada a la edad (DMAE).
 - Puede mejorar la visión nocturna y en condiciones de baja luminosidad.
- Protección de la piel:
 - Actúa como antioxidante para proteger las células de la piel del daño causado por los radicales libres.
 - Ayuda a mantener la hidratación y la salud de la piel.
- Función cognitiva:
 - Se ha asociado con una mejora en la memoria y la función cognitiva.

Fuentes de luteína:

- Vegetales de hoja verde oscuro: como espinacas, acelgas y col rizada.
- Otras verduras: como el brócoli y los espárragos.
- Suplementos alimenticios: ya que el cuerpo no puede producirla por sí mismo y debe obtenerse de la dieta.

ASTAXANTINA

La astaxantina es un carotenoide liposoluble con potentes propiedades antioxidantes.

Gracias a su singular estructura molecular, puede neutralizar los radicales libres y reducir el estrés oxidativo, ayudando a proteger las células y los tejidos del daño.

Propiedades principales:

- **Antioxidante:**

Neutraliza los radicales libres y protege las células del daño oxidativo, con una eficacia superior a la vitamina C.

- **Antiinflamatoria:**

Reduce marcadores proinflamatorios, ayudando a aliviar el dolor articular y contribuyendo a la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades.

- **Fotoprotectora:**

Protege las células de la piel y los ojos del daño causado por la radiación ultravioleta (UV).

- **Protección mitocondrial:**

Preserva la integridad y funcionalidad de las mitocondrias, que son esenciales para la producción de energía celular.

SELENIO

El selenio es un oligoelemento esencial que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funciones importantes como la producción de hormonas tiroideas, la defensa antioxidante y la función inmunológica. Se encuentra en el suelo y se obtiene a través de alimentos como las nueces de Brasil, el pescado, las aves de corral y los cereales integrales. También tiene aplicaciones industriales en electrónica y la fabricación de vidrio.

Beneficios para la salud:

- **Antioxidante:** Ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres.
- **Salud tiroidea:** Es fundamental para la producción de hormonas tiroideas y el buen funcionamiento de la glándula tiroides.
- **Función inmunológica:** Refuerza el sistema inmunológico.
- **Reproducción y ADN:** Es necesario para la reproducción y la producción de ADN.
- **Metabolismo:** Interviene en el metabolismo, ayudando en la conversión de la hormona tiroidea T4 a T3 activa.

Alimentos ricos en selenio:

- Nueces de Brasil (con moderación, ya que pueden tener niveles muy altos)
- Pescado (como bacalao, atún y sardinas)
- Mariscos (como camarones y mejillones)
- Carne (como hígado, cerdo y pollo)
- Cereales integrales (como salvado de trigo y arroz integral)
- Huevos
- Semillas (como girasol)

MELATONINA

La melatonina es una hormona que produce naturalmente la glándula pineal en el cerebro y sirve principalmente para regular el ciclo de sueño-vigilia (ritmo circadiano). Se libera en la oscuridad para promover el sueño y su producción disminuye con la luz. Además de regular el sueño, también tiene efectos antioxidantes, antiinflamatorios y sobre el sistema inmunitario.

Para qué sirve la melatonina:

- **Regulación del sueño:**

Es su función principal. Ayuda a regular el ciclo natural de sueño-vigilia del cuerpo, haciéndonos sentir somnolientos cuando oscurece.

- **Problemas de sueño:**

Se utiliza como suplemento para ayudar con problemas como el insomnio, el desfase horario (jet-lag) y los trastornos del sueño por turnos laborales. También puede ayudar a niños con discapacidades a regular su ciclo de sueño.

- **Función antioxidante:**

Neutraliza los radicales libres y protege las células del daño oxidativo, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la edad y el estrés.

- **Sistema inmunitario:**

Refuerza el sistema inmunológico, ayuda a la producción de ciertas proteínas importantes para la respuesta inmune y combate la inflamación.

- **Salud de la piel:**

Sus propiedades antioxidantes y su papel en la regeneración celular benefician a la piel, ayudando a combatir el envejecimiento prematuro.

LICOPENO

El licopeno es un pigmento natural que da el color rojo a frutas y verduras como el tomate y la sandía, y actúa como un potente antioxidante. Su consumo puede proteger las células del daño, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, además de mejorar la salud de la piel. La absorción del licopeno mejora al consumirlo junto con grasas saludables, como aceite de oliva.

Beneficios para la salud:

- **Antioxidante:**

Protege las células del daño causado por los radicales libres, lo que puede ayudar a prevenir el envejecimiento prematuro y diversas enfermedades.

- **Salud cardiovascular:**

Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas al proteger contra la oxidación del colesterol LDL y reducir la rigidez arterial.

- **Prevención de cáncer:**

Algunos estudios sugieren que su consumo podría estar asociado con un menor riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el de próstata, pulmón y estómago.

- **Salud de la piel:**

Puede proteger la piel contra el estrés oxidante y los daños causados por los rayos UVB.

- **Otros beneficios:**

También puede apoyar al sistema inmunológico y favorecer la salud de dientes y encías.

CURCUMINA

La curcumina es el principal compuesto activo de la cúrcuma, una especia amarilla que posee potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Se investigan sus beneficios para tratar condiciones como la osteoartritis, mejorar la salud metabólica, y aliviar síntomas de depresión o ansiedad, aunque su absorción es baja y a menudo se combina con otros compuestos como la piperina para mejorar su biodisponibilidad.

Beneficios potenciales:

- **Acción antiinflamatoria y antioxidante:**

Actúa a nivel celular para reducir la inflamación y aumentar los antioxidantes en el cuerpo.

- **Salud articular:**

Puede ayudar a reducir el dolor y los síntomas de la osteoartritis.

- **Salud metabólica:**

Se estudia su efecto positivo en la salud metabólica y en pacientes con diabetes tipo 2.

- **Función cerebral:**

Se investigan sus posibles efectos para mejorar síntomas de la depresión y la ansiedad.

- **Digestión:**

Puede mejorar la función hepática y biliar, facilitando la digestión de las grasas.

PYCNOGENOL

El Pycnogenol, un suplemento dietético a base de hierbas derivado del extracto de la corteza de pino marino francés, se ha estandarizado de forma que contiene procianidina al 70%, que es un antioxidante potente

VITAMINA D3

La vitamina D3, o colecalciferol, es una vitamina esencial para la salud ósea, ya que ayuda al cuerpo a absorber el calcio y el fósforo. También es importante para la función muscular, nerviosa e inmunitaria y puede obtenerse principalmente a través de la exposición solar, ciertos alimentos (pescados grasos, huevos, lácteos fortificados) y suplementos. La deficiencia de vitamina D3 puede provocar problemas óseos como osteoporosis en adultos y raquitismo en niños. Es antioxidante y protectora contra el estrés oxidativo.

ORÉGANO

El orégano tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antimicrobianas, y es rico en vitaminas y minerales. Estas propiedades lo hacen útil para mejorar la digestión, aliviar el dolor, fortalecer el sistema inmunológico y tratar afecciones respiratorias como la tos y los resfriados.

Propiedades y beneficios:

- Antioxidante:** Protege las células del daño de los radicales libres, lo que ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro y enfermedades asociadas al daño celular.
- Antiinflamatoria y analgésica:** Ayuda a reducir la inflamación y el dolor en articulaciones y músculos.
- Antimicrobiana:** Combate bacterias, hongos y virus, siendo útil para infecciones y como antibiótico natural.
- Digestiva:** Mejora la digestión y puede ayudar a aliviar molestias gastrointestinales y el estreñimiento.
- Respiratoria:** Sus propiedades expectorantes y antisépticas alivian la tos, la congestión nasal y la bronquitis.
- Inmunológica:** Fortalece el sistema inmunológico, ayudando a prevenir resfriados y gripes.
- Nutricional:** Es una fuente de vitaminas (A, C, K) y minerales como calcio, magnesio, hierro y potasio, esenciales para la salud ósea y general.
- Metabólica:** Puede contribuir a la regulación del azúcar en sangre.
- Salud de la piel:** Por sus compuestos antibacterianos y antiinflamatorios, puede ayudar a tratar afecciones cutáneas como el acné.

BETA CARÓTENO

El betacaroteno es un pigmento vegetal que el cuerpo convierte en vitamina A, esencial para la visión, el sistema inmunológico y la salud de la piel. Sus propiedades antioxidantes protegen las células del daño, y contribuye a un bronceado más uniforme y duradero, además de proteger la piel de la radiación UV. Se encuentra en alimentos como zanahorias, calabazas, espinacas y albaricoques.

Usos y beneficios:

- **Salud visual:**

Es un nutriente clave para la salud de la retina y ayuda a prevenir problemas de visión, como la ceguera crepuscular (dificultad para ver con poca luz).

- **Antioxidante:**

Sus propiedades antioxidantes protegen las células del daño y pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

- **Salud de la piel:**

Contribuye a la salud general de la piel y las mucosas, ayuda a reparar el daño celular y protege contra la radiación solar. También puede ayudar a conseguir un bronceado más uniforme.

- **Sistema inmunológico:**

Fortalece el sistema inmunológico, ya que estimula la producción de glóbulos blancos.

- **Colesterol:**

Ayuda a reducir el colesterol al disminuir su absorción en el intestino y aumentar su eliminación.

Fuentes de betacaroteno:

- **Verduras:** Zanahorias, calabaza, espinacas, pimientos rojos, acelgas y repollo.

- **Frutas:** Melocotones, albaricoques, mangos, melones, naranjas y frutos rojos.

ZINC

El zinc tiene un papel antioxidante que ayuda a proteger las células del daño de los radicales libres y el envejecimiento prematuro. Este mineral es crucial para el sistema inmunológico, la cicatrización de heridas, la función celular, la síntesis de ADN y proteínas, y el mantenimiento de la salud de la piel, el cabello y las uñas.

Beneficios del Zinc para la salud:

- **Neutraliza radicales libres:** El zinc protege las células del daño oxidativo causado por los radicales libres, que pueden contribuir a enfermedades y al envejecimiento.
- **Reduce el estrés oxidativo:** Los estudios demuestran que la suplementación con zinc puede reducir el estrés oxidativo.
- **Acción antiinflamatoria:** Al ser también un agente antiinflamatorio, el zinc ayuda a reducir la generación de citocinas inflamatorias.
- **Función inmunológica:** Es esencial para la función del sistema inmunológico y para la producción de citoquinas.
- **Cicatrización de heridas:** Contribuye a la regeneración y reparación celular de las heridas y previene infecciones.
- **Salud de la piel, cabello y uñas:** Ayuda a mantener la salud y el buen estado de estos tejidos.
- **Función cognitiva y nerviosa:** Es necesario para una función cognitiva y nerviosa normal.
- **Fertilidad y reproducción:** Apoya la fertilidad y el mantenimiento de niveles normales de testosterona.

ORO COLOIDAL

El oro coloidal se usa para fines cosméticos y médicos, como la salud de la piel para rejuvenecer y reducir arrugas, y en la medicina para el desarrollo de tratamientos contra el cáncer. También se investiga su uso en el sistema de suministro de medicamentos, en terapias génicas y como agente para la detección de tumores.

Usos:

Rejuvenecimiento de la piel: Puede estimular la producción de colágeno y elastina, mejorando la elasticidad y firmeza de la piel y reduciendo la apariencia de arrugas.

.Propiedades antioxidantes: Ayuda a neutralizar radicales libres, protegiendo contra el estrés oxidativo, y puede hacer la piel más luminosa y uniforme.

.Hidratación: Ayuda a retener la humedad, proporcionando una hidratación profunda.