

Mayo - Junio 2024



## La memoria

Durante mucho tiempo pensamos que inevitablemente perdíamos nuestras neuronas a lo largo de los años, afortunadamente, ahora sabemos que el ser humano posee un enorme capital de células vírgenes listas para entrar en acción siempre y cuando las solicitemos y las nutramos adecuadamente. Es el milagro de la neuroplasticidad. Esta es una perspectiva muy alentadora. Sin importar nuestra edad o actividad, la memoria es una herramienta invaluable que merece un cuidado especial.

La dieta cetogénica, actualmente recomendada en numerosas publicaciones, es sin duda prometedora para algunas patologías degenerativas, pero no debería ser un "régimen" recomendado para personas en buen estado de salud. Este modo de alimentación puede perturbar el metabolismo lipídico a largo plazo. La crononutrición, que propone ácidos grasos de cadena corta y proteínas por la mañana, comidas equilibradas al mediodía y por la noche, y un aporte de carbohidratos en el snack de las 16:00, responde de manera fisiológica a las necesidades del cuerpo humano.

### **Buena oxigenación del cerebro:**

Media hora de deporte diario permite activar el metabolismo celular, multiplicar nuestras pequeñas fábricas energéticas que son las mitocondrias y aumentar los transportadores de glucosa en las paredes celulares (siendo la glucosa el combustible preferido de las células nerviosas). Los buenos azúcares son aportados por alimentos con índice glucémico bajo (los que llamamos azúcares lentos), por ejemplo el pan integral de masa madre, los cereales integrales, las legumbres...

### **Una barrera intestinal eficaz:**

Para que los nutrientes necesarios para el cerebro alcancen su objetivo, es esencial que las barreras intestinal y hematoencefálica funcionen correctamente. Sin embargo, el estrés, el exceso de trabajo, etc., todo lo que deberíamos evitar y que demasiado a menudo forma parte de nuestra rutina diaria, perturba la absorción de nutrientes. Para restablecer buenos intercambios nutricionales, es prudente iniciar un tratamiento de suplementos a base de glutamina, curcumina, aminoácidos esenciales (como la espirulina), prebióticos y probióticos.

### **Transito Complex**

Consejo de uso: 2 cápsulas 2 veces al día antes de las comidas principales durante 1 mes.

**Floro Complex** a base de lactobacilos y fibras solubles o **ProFloro Complex** a base de lactobacilos.

### **FLORO**

Consejo de uso: 1 cápsula A y una cápsula B (por la mañana en ayunas o al inicio de la comida o por la noche antes de acostarse). Ya sea un tratamiento de un mes o dos veces por semana a renovar.

### **PROFLORO**

Consejo de uso: 1 cápsula por la mañana durante un mes o 1 cápsula dos veces por semana durante un mes.

### **Paredes celulares flexibles:**

Para que los intercambios celulares sean eficaces, es necesario que las paredes celulares de las neuronas sean flexibles y que los canales iónicos que permiten los intercambios de iones sean eficientes. Para ello, los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (AGPI) proporcionados en la cena fluidifican las paredes celulares.

### **Super Oméga 3 Complex**

Consejo de uso: 1 cápsula en la cena, tomar 5 días de cada 7.

El magnesio en forma de bisglicinato tiene una excelente biodisponibilidad y actúa a nivel de los canales iónicos.

### **Magnesio Complex**

Consejo de uso: de 1 a 5 cápsulas por día, por la mañana - al mediodía - por la noche (facilita el sueño), tratamiento de un mes a renovar si es necesario.

### **Los aminoácidos, indispensables para el buen funcionamiento de las neuronas:**

Los intercambios celulares en el cerebro están bajo la dirección de neurotransmisores, siendo los principales las catecolaminas (dopamina-adrenalina-noradrenalina), los derivados del triptófano (serotonina-melatonina) y el neurotransmisor ubicuo, la acetilcolina. Existen muchos otros, todos están vinculados a la ingesta alimentaria: proteínas de calidad capaces de proporcionar los 8 aminoácidos esenciales no sintetizados en el cuerpo humano en cantidad y calidad suficientes.

En la alimentación, la ingesta regular de huevo cocido por la mañana proporciona las lecitinas (fosfatidilcolina), precursores de la acetilcolina y todos los aminoácidos esenciales contenidos en la clara de huevo.

En suplementación, dependiendo de las perturbaciones experimentadas, es posible proporcionar aminoácidos precursores de los neurotransmisores asociados con plantas y nutrientes sinérgicos.

→ *Una irritabilidad y una falta de sueño pueden mejorarse con un tratamiento de al menos 3 semanas.*

**Trypto Complex**, un suplemento a base de triptófano, el aminoácido precursor de la serotonina (mediador del humor) y de la melatonina (hormona del sueño).

Consejo de uso: 1 cápsula alrededor de las 17:00 durante 3 semanas.

→ *En caso de estrés pasajero y ligera insomnia, una combinación de plantas ayuda a recuperar el descanso sin causar dependencia*

**Calmo Complex**, a base de Pasiflora, Valeriana y Eschscholzia.

Consejo de uso: 1 a 2 cápsulas después de la cena, durante un mes, a renovar si es necesario.

→ *Una falta de ánimo y una fatiga persistente por la mañana pueden mejorarse con un tratamiento de al menos 3 semanas.*

**Actio Complex**, un suplemento a base de fenilalanina, el aminoácido precursor de las catecolaminas.

Consejo de uso: 2 cápsulas por la mañana o una cápsula por la mañana y otra al mediodía durante al menos tres semanas. **No tomar después de las 16:00.**

### **Las plantas y nutrientes que apoyan la neuroplasticidad:**

( *Gingko biloba*, *Bacopa monieri* )

Estas plantas solo pueden funcionar bien si al mismo tiempo se ejercita la memoria, entonces hay una sinergia positiva de acción entre el esfuerzo realizado y los beneficios de las plantas.

El ginkgo biloba favorece la microcirculación, y está asociado con nutrientes específicos para acompañar el envejecimiento neuronal en la fórmula **Meno complex**.

Consejo de uso: 1 cápsula por día. Tratamiento de un mes a renovar si es necesario.

El Bacopa, combinado con nutrientes sinérgicos, apoya la memoria.

### **Juveno complex**

Consejo de uso: 1 cápsula por día, preferiblemente por la noche. Tratamiento de un mes a renovar.

Los estudios bibliográficos muestran el interés del bacopa para mejorar el rendimiento cognitivo.

*Examining the nootropic effects of a special extract of Bacopa monniera on human cognitive functioning: 90 day double-blind placebo-controlled randomized trial. Stough C, Downey LA, Lloyd J, Silber B, Redman S, Hutchison C, Wesnes K, Nathan PJ. Phytother Res. 2008;22(12):1629-34*

Las enfermedades degenerativas progresan, Alzheimer, Parkinson, demencias seniles... Siempre es posible luchar contra las predisposiciones genéticas mediante la higiene de vida, la crononutrición que respeta nuestros ritmos biológicos, el trabajo de entrenamiento de la memoria y la suplementación alimentaria.

### **Mayo y junio son un periodo difícil para las personas alérgicas al polen.**

Para aliviar las reacciones alérgicas, es conveniente complementarse con

◉ ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (AGPI), hasta 3 cápsulas por día de **Super Oméga 3 Complex**.

◉ en probióticos para apoyar las defensas inmunitarias de las mucosas **Floro Complex** o **ProFloro Complex**.

**Floro** : 1 cápsula A y una cápsula B (por la mañana en ayunas o al inicio de la comida o por la noche al acostarse). Puede ser un tratamiento de un mes, o dos veces por semana a renovar.

**ProFloro** : 1 cápsula por la mañana durante un mes o 1 cápsula dos veces por semana durante un mes.

◉ en azufre orgánico para reforzar la barrera de nuestras mucosas facilitando la síntesis de mocos protectores. **MSM Complex**, 1 cápsula en la cena.

**La composition de nos formules est détaillée sur le site Vitaminor : [www.vitaminor.eu](http://www.vitaminor.eu)**

*Certaines de nos gélules sont déconseillées aux personnes présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule)*



**Muchas novedades !**

Consulte en nuestra web [www.vitaminor.es](http://www.vitaminor.es)



**VITAMINOR** propose un nouveau conditionnement pour ses gélules.

- pour les formules **Vegan**, nuestras cápsulas estarán hechas de **pululan** (un ingrediente natural que no presenta riesgos de alergia.)

- reemplazaremos las cajas de cartón frágiles y a menudo dañadas durante el envío por **frascos que cumplen con la regulación de materiales en contacto con alimentos**. Este cambio se llevará a cabo gradualmente para todos nuestros productos.

## Les particularités de la gamme de compléments alimentaires

# VITAMINOR

★ Vitaminor posee la exclusividad de un método de fabricación que ha obtenido una patente europea. Este proceso, llamado **BEQ**, permite obtener productos energizados. Las imágenes de cristalización sensible demuestran el aumento del potencial de acción de las fórmulas.

★ Las empresas que desarrollan y comercializan los complementos Vitaminor tienen control total sobre la fabricación. Estas empresas colaboran estrechamente y eso asegura la calidad excepcional de cada complemento Vitaminor.

Desde la concepción hasta los productos finales, controlamos absolutamente todo:

- Las fórmulas son elaboradas por profesionales de la salud expertos en micronutrición,
- Las materias primas son seleccionadas cuidadosamente de proveedores serios que garantizan la calidad y la trazabilidad de sus productos,
- La fabricación se lleva a cabo por un laboratorio acreditado, que domina completamente la manipulación de materias primas naturales (delicadas y frágiles) y garantiza la seguridad de los productos finales.
- Cada complemento cumple con la legislación europea y ha sido registrado ante las autoridades de salud pública.

Es por esta razón que numerosos profesionales de la salud recomiendan la gama de complementos alimenticios Vitaminor.

# Contacto & Pedidos

web: [www.vitaminor.es](http://www.vitaminor.es)

- 
- Pedidos: [pedidos@omnialibera.eu](mailto:pedidos@omnialibera.eu)
- Contacto y asesoramiento: [vitaminor.manager@omnialibera.eu](mailto:vitaminor.manager@omnialibera.eu)

**Teléfonos gratuitos**

- **Particulares**

**Pedidos** : 93 810 00 34 de lunes a jueves de 9h a 19h, viernes 9h a 14h

**VITAMINOR**



Distribuidor oficial : **omnialibera**  
*Supplements & Functional Foods*