



# COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

## ACEITE DE ONAGRA





En este ebook sobre el **Aceite de Onagra** vamos a desggranar los siguientes conceptos:

**¿Qué es el Aceite de Onagra?**

**Beneficios del Aceite de Onagra**

**¿Para qué se usa el Aceite de Onagra?**

**¿Cómo tomar el Aceite de Onagra?**

**Contraindicaciones del Aceite de Onagra**

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

## **¿Qué es el Aceite de Onagra?**

El Aceite de Onagra es el aceite esencial que proviene de la planta "oenothera biennis", también llamada planta de la mujer o hierba del burro, nombre que se le da, debido a que sus principales beneficios son principalmente para el sexo femenino.

Este aceite es obtenido gracias a un proceso de prensado de las semillas de la planta de Onagra.

### **Planta de Onagra**

Se trata de una planta perenne, que tiene su origen al norte del continente americano, en los Estados Unidos específicamente, donde fue descubierta por primera vez, por los primeros pobladores del territorio, los nativos americanos.

Ellos, utilizaron la planta con exclusividad hasta el siglo XVII, cuando fue introducida a la población blanca, pero con fines principalmente decorativos.

A la población norteamericana le llevó casi un siglo descubrir algunos de los ventajosos beneficios medicinales que esta planta ofrecía, sirviendo en los siglos XVIII y XIX como un aliado para los heridos durante los conflictos de aquel momento.

### **Composición del Aceite de Onagra**

Debido a los beneficios que nos ofrece el Aceite de Onagra, se han estudiado detalladamente los componentes y elementos que le conceden sus características. Entre ellos, podemos identificar ácidos grasos esenciales, ciertos aminoácidos como la glicina e histidina, vitamina C, calcio, potasio, magnesio, cobre y hierro, entre otros.

### **Aceite de Onagra y Omega 6**

Este aceite es rico en el ácido graso poliinsaturado esencial ácido gamma-linoleico (GLA), el cual actúa como precursor de diversos mediadores celulares, esenciales para el correcto funcionamiento y la estabilidad de las membranas de las células de nuestro cuerpo, del sistema nervioso, y de la regulación hormonal de la coagulación.

Nuestro organismo transforma el GLA en una sustancia similar a la hormona llamada prostaglandina que controla prácticamente todos los órganos del cuerpo.

Los precursores de los eicosanoides (prostaglandinas, tromboxano, leucotrienos e hidroxilos), son compuestos que regulan diversos procesos biológicos a lo largo de nuestras vidas.

Los ácidos grasos esenciales, incapaces de ser sintetizados por el cuerpo, deben ser introducidos a través de la dieta. Una dieta carente nutricionalmente en dichos elementos puede generar afecciones en el corazón, la circulación, la piel, el sistema inmunitario, el sistema reproductivo y el sistema nervioso.

## **Beneficios del Aceite de Onagra**

La principal razón por la cual el Aceite de Onagra ha repuntado su popularidad en los últimos años se debe a las propiedades que se han descubierto, las cuales le conceden la oportunidad al ser humano de lidiar con una diversidad de problemas y malestares, tanto a nivel interno como externo.

Entre dichas propiedades que este aceite posee, podemos encontrar:

### **Vasodilatador**

El consumo de este aceite aumenta el tamaño de los vasos sanguíneos que recorren el cuerpo encargados de transportar la sangre, transportando nutrientes y oxígeno.

Esta es la razón por la cual, el aceite reduce las posibilidades de sufrir enfermedades sanguíneas y coronarias como trombos o alta presión arterial.

### **Regulador hormonal**

Debido a la presencia de ácidos grasos esenciales, como el omega 6, este aceite le concede al cuerpo los elementos necesarios para su buen funcionamiento.

Aparte, ayuda a regular los niveles de colesterol malo (LDL) en la sangre y se considera capaz de equilibrar los niveles hormonales, lo que tiene un efecto muy positivo en el síndrome premenstrual y en la menopausia.

## **Antiinflamatorio y Analgésico**

Este aceite ofrece la posibilidad de combatir las inflamaciones en todo el cuerpo, sobre todo, las musculares y las articulares.

El efecto del Aceite de Onagra llega al sistema nervioso, siendo útil para aliviar dolores y molestias que se pueden sufrir, sobre todo, cuando se trata del síndrome premenstrual.

## **Fortalece el sistema inmunológico**

Este aceite contribuye a vigorizar y mejorar las defensas naturales del organismo.

## **Mejora la salud de la piel y fortalece el cuero cabelludo**

Este aceite es útil para aliviar y luchar contra diversas afecciones cutáneas, ayudando a reducir el acné y desaparecer manchas de la piel.

Además, ayuda a controlar la producción de grasa y contribuye al rejuvenecimiento. Este efecto es posible, gracias a la presencia de minerales y vitaminas que ayudan a controlar la caída del cabello y combaten la caspa.

## **¿Para qué se usa el Aceite de Onagra?**

Debido a todas las propiedades y beneficios anteriormente explicados, el Aceite de Onagra es recomendado para:

### **Regulación hormonal femenina**

Se ha demostrado que es efectivo para lidiar con las peores consecuencias de la menopausia, debido a que sus propiedades reguladoras ayudan a la reconfiguración del metabolismo.

Esto, se considera algo especialmente útil entendiendo que durante esta etapa, se presentan cambios físicos y emocionales que hacen más difícil la transición.

### **Síndrome Premenstrual (PMS)**

El síndrome premenstrual se define como el conjunto de síntomas físicos y psicológicos que aparecen en la segunda fase del ciclo

menstrual desde la ovulación hasta el inicio de la menstruación (entre 7 y 14 días antes).

El Ácido Gamma-Linoleico contribuye a la producción de prostaglandina E1, un tipo de hormona que reduce la inflamación. Esta propiedad es muy útil en el tratamiento de los síntomas negativos del síndrome premenstrual, la cual no es una enfermedad en sí misma, pero puede afectar seriamente la calidad de vida de la mujer.

## **Combatir el acné**

Debido a que uno de los principales beneficios se centra en la regulación de la producción de grasa y a que posee ciertos indicios de propiedades antibacterianas, ésta logra reducir la posibilidad de aparición de infecciones, además de mantener la piel hidratada, ayudando a luchar contra la sequedad y el envejecimiento.

## **Alivia los síntomas de la Psoriasis**

Este es uno de los beneficios más relevantes, debido a sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas, las que la convierten en una opción ideal para apaciguar las molestias, sobre todo la comezón.

## **Alivia los síntomas de la Artritis y la Artrosis**

Esto se debe a que posee propiedades antiinflamatorias y analgésicas, gracias a la presencia de ácidos grasos esenciales omega 6. Es así, como a medio plazo, el Aceite de Onagra permite reducir la inflamación de las articulaciones y los dolores asociados a la misma.



## **¿Cómo tomar el Aceite de Onagra?**

Se debe considerar la concentración y el tiempo durante el cual vayan a utilizar.

Para tratamientos cortos, de unos pocos días, dependiendo de la edad, la cantidad puede rondar entre los 2 y los 8 gramos en 24 horas, mientras que para tratamientos más prolongados y de menor concentración, ésta tiende a ser de 1.000 o 1.500 mg diarios.

La dosis de consumo del Aceite de Onagra debe ser siempre pautada por un especialista debido a que cada organismo es completamente distinto.

El Aceite de Onagra puede ser consumido de dos maneras. Por vía tópica, la cual usualmente es líquida, ideal para aplicarla directamente sobre la piel y el cabello, y otra, por vía oral con perlas de aceite o con la directa disolución del aceite esencial.

## **Contraindicaciones del Aceite de Onagra**

- No tomar Aceite de Onagra antes o después de una operación quirúrgica.
- No ingerir si estamos tomando fármacos anticoagulantes, medicamentos para el corazón o la circulación, o tratamientos de varices.
- Consulte con su médico antes de tomarlo en estos casos.
- En los casos de presión arterial baja, si tenemos hipotensión, se recomienda tener precaución ya que el Aceite de Onagra puede causar presión arterial baja.
- Las personas con trastornos de sangrado deben tomar precauciones, ya que el Aceite de Onagra puede aumentar el riesgo de sangrado.
- Las personas con trastornos convulsivos o depresiones, que se estén medicando con fármacos epileptogénicos deben consultar con su médico antes de consumir Aceite de Onagra.

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



**HIVITAL FOODS**

**Tel: (+34) 935 069 225**

**Whatsapp: (+34) 608 506 679**

**Email: [hi@hivital.com](mailto:hi@hivital.com)**