



# COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

## CASTAÑO DE INDIAS





En este ebook sobre el **Castaño de Indias** vamos a desglosar los siguientes conceptos:

## **CASTAÑO DE INDIAS**

**¿Qué es el Castaño de Indias?**

**Principios activos del Castaño de Indias**

**Propiedades y beneficios del Castaño de Indias**

**Dosis recomendada de Castaño de Indias**

**Contraindicaciones y efectos secundarios del Castaño de Indias**

## **RUTINA**

**¿Qué es la Rutina?**

**¿Qué son los Flavonoides?**

**Propiedades de la Rutina**

**Alimentos que contienen Rutina**

**Beneficios de la Rutina**

**Dosis diaria de Rutina**

**Efectos secundarios y contraindicaciones de la Rutina**

## **RUSCO**

**¿Qué es el Rusco?**

**Propiedades del Rusco**

**Dosis diaria recomendada de Rusco**

**Efectos secundarios y Contraindicaciones del Rusco**

## **DIOSMINA**

**¿Qué es la Diosmina?**

**Propiedades y beneficios de la Diosmina**

**Contraindicaciones y Efectos secundarios de la Diosmina**

## **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.

# **CASTAÑO DE INDIAS**

## **¿Qué es el Castaño de Indias?**

El Castaño de Indias, que responde al nombre científico de **Aesculus Hippocastanum**, se conoce también como el falso Castaño ya que no pertenece a la misma familia del conocido árbol con el que comparte nombre y con el cual presenta bastantes diferencias.

Por un lado, el Castaño de Indias no da frutos comestibles, pues la ingesta de sus frutos está contraindicada para la salud. Otra diferencia es que cuenta con propiedades medicinales, consecuencia de la elevada cantidad de principios activos contenidos en sus diversas partes:

- En su corteza: Flavonoides, Fitoesteroles y Alantoína.
- En sus hojas: Campentrol y Kenferol, además de Flavonoides y Fitoesteroles como en su corteza.

La suma de todas estas propiedades convierte a este árbol en un protector natural del organismo frente a trombos o enfermedades cardiovasculares.

Una de las principales características del Castaño de Indias es su contenido en principios activos antiinflamatorios, por lo que son muchas las personas que confían en él para poner remedio a sus problemas de varices, flebitis o edemas circulatorios.

## **Principios activos del Castaño de Indias**

Los ingredientes activos del Castaño de Indias proceden de un grupo de químicos que se denominan Saponinas, entre los que destaca la Escina.

La Escina principalmente ayuda a reducir la hinchazón y la inflamación. Diversos estudios han constatado que la Escina es capaz de reparar los vasos capilares, mejorando la elasticidad de las venas y previniendo la liberación de enzimas conocidas como Hidrolasas de Glicosaminoglicano, enemigas del Colágeno y que producen orificios en las paredes capilares.

Así, la Escina disminuye la hinchazón y bloquea eventos fisiológicos de diversa naturaleza que dañan las venas y, por consiguiente, a la salud.

No todos los Glucósidos y Saponinas presentes en el Castaño de Indias (principalmente en los frutos) son aptos para el consumo humano por la posibilidad de provocar trastornos digestivos y efectos secundarios para la salud. Por el contrario, las partes no tóxicas del árbol y la planta (en su mayoría en la semilla o en la corteza), sí pueden consumirse en forma de complementos alimenticios.

## **Propiedades y beneficios del Castaño de Indias**

Las extraordinarias propiedades que genera el Castaño de Indias para la salud son debidas a sus principios activos:

- Saponinas (aescina, proescigenina y escifenina)
- Flavonoides (astragalina, quercetina, quercitrina, camferol y Rutina)
- Cumarinas (aesculina, aesculetina, fraxina, escopoletina y fraxetina)
- Taninos (epicatequina)
- Ácidos (acético, angélico, glucurónico, úrico y cítrico)
- Alantoína
- Almidón
- Proteínas vegetales
- Grasas saludables

Cada vez son más los beneficios terapéuticos que se descubren del Castaño de Indias, especialmente valorado por sus propiedades antiinflamatorias y vasoconstrictoras, debido a la presencia de los Flavonoides, que ayudan a aumentar la resistencia de los capilares y de los vasos sanguíneos de la piel.

Los principales beneficios del Castaño de Indias son:

- Sirve para el tratamiento de varices, golpes y torceduras, así como contusiones, considerándose un buen fluidificante sanguíneo.
- Ayuda ante la presencia de hemorroides.
- Oxigena la piel, por lo que es un buen anticelulítico.
- Activa la circulación sanguínea.
- Es un poderoso antioxidante.
- Actúa como protector venoso.
- Reduce la inflamación de la próstata.
- Detiene las hemorragias y las diarreas.
- Contribuye a despejar las vías respiratorias.
- Promueve la salud del cabello, deteniendo la caída y favoreciendo la reducción de la caspa.
- Ayuda en los tratamientos para aumentar la fertilidad masculina.
- Frena las hemorragias, gracias al Ácido Ascórbico y a la Quercetina que ayudan a detener el sangrado.

Una vez hemos hecho este breve repaso por las propiedades y beneficios generales del Castaño de Indias, vamos a profundizar un poco más en aquellas que se consideran más importantes:

## **1. Potente antioxidante**

El extracto de Castaño de Indias actúa como un potente escudo protector que sirve de ayuda al organismo para que ponga freno al daño producido por los radicales libres, luchando eficazmente contra las enfermedades.

En esta línea, son numerosos los resultados de estudios que apuntan a que tanto la Quercetina como los glucósidos de Kaempferol, presentes en el Castaño de Indias, son dos



antioxidantes dignos de elogio, debido a su intensa capacidad para combatir patologías de diversa naturaleza y consideración.

## **2. Promueve los efectos de los Probióticos**

Para mejorar la digestión, se pueden unir los efectos de ayuda para la digestión del Castaño de Indias junto a los de algún tratamiento Probiótico.

## **3. Ayuda a incrementar la fertilidad de los hombres**

Los suplementos de extracto de Castaño de Indias han sido de lo más valorados por su contenido en Escina. Tanto es así que, en este caso, puede ser una buena ayuda para incrementar la capacidad de fecundación de los hombres.

Al fin y al cabo, haciendo uso de los mismos mecanismos utilizados por el Castaño de Indias para ayudar en la insuficiencia venosa crónica, la Escina puede incrementar el recuento y la calidad de los espermatozoides en hombres con infertilidad asociada al modo varicocele.

## **4. Puede servir de ayuda ante la aparición de otras enfermedades**

Son varias las investigaciones sobre el Castaño de Indias que han revelado sus efectos en la lucha contra el cáncer, concretamente en las células relacionadas con la Leucemia, el cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino.

Las más alentadoras fueron las relacionadas con las células de Jurkat, que se usan para la evaluación de un tipo de cáncer llamado Leucemia aguda de células T, en el que las pruebas de laboratorio han encontrado una tasa de mortalidad celular cercana al 94%.

## **5. Mejora las varices**

La función por excelencia del Castaño de Indias es el de tónico venoso, pues su uso previene la formación de varices y arañas vasculares en piernas, reduciendo la inflamación o dilatación en las venas. Además, contribuye a la disminución de los síntomas y del dolor.

Asimismo, el Castaño de Indias sirve de ayuda en casos de piernas doloridas o cansadas, que puede estar causado por un problema de retención de líquidos pero también por mala circulación sanguínea, hormigueo en los pies o calambres en las piernas.

También es un aliado para la salud ante enfermedades tan importantes como la flebitis, ocasionada por un trombo sanguíneo.

## **6. Reduce las hemorroides**

Las dolorosas hemorroides o venas varicosas que se desarrollan en el recto, son otro de los problemas que el Castaño de Indias contribuye a atajar.

Ante la aparición de hemorroides, los especialistas recomiendan que se combinen suplementos de Castaño de Indias en cremas, cápsulas o infusiones, con el tratamiento médico descrito para su eliminación.

## **Dosis recomendada de Castaño de Indias**

Las cantidades a ingerir de extracto de Castaño de Indias en forma de suplemento se sitúan en torno a los 600-800 mg diarios, divididos en dos tomas, con un tiempo de separación de doce horas entre ambas.

En relación a la Escina, el principio activo del Castaño de Indias, se recomienda un consumo diario de 150 mg diarios.

## **Contraindicaciones y efectos secundarios del Castaño de Indias**

Los frutos del Castaño de Indias contienen una sustancia tóxica para la salud llamada Esculina que puede producir una serie de efectos secundarios.

Para evitarlo, si se opta por tomar directamente los frutos de la planta, se debe lavar muy bien con el fin de eliminar dicha sustancia.

Nuestra recomendación es evitar cualquier riesgo al respecto, tomando suplementos que contengan extracto de Castaño de Indias ya que estos proceden de la semilla, un elemento que carece de dicha sustancia.

Ingerir accidentalmente Castaño de Indias requiere inmediata atención médica. En el caso de los niños, pueden resultar intoxicados por el simple hecho de beber un té elaborado a partir de sus hojas o ramas.

Los efectos secundarios más conocidos del Castaño de Indias son:

- Mareos
- Dolor de cabeza
- Picazón
- Malestar estomacal

En cuanto a las contraindicaciones, se recomienda abstenerse de la toma de Castaño de Indias a:

- Mujeres embarazadas o en período de lactancia.
- Personas diabéticas, ya que pueden ver disminuidos sus niveles de azúcar en sangre.
- Personas que padecen problemas hepáticos.

# **RUTINA**

## **¿Qué es la Rutina?**

La Rutina es un flavonoide del tipo glucósido, reconocido también como Quercetin-3-rutinósido.

Se encuentra presente en muchos de los vegetales que consumimos a diario en nuestra dieta alimenticia, ya sea a través de manzanas, cítricos o los té (negro y verde).

A través de la hidrólisis enzimática da lugar a otros dos elementos, la Rutinosa y la Quercetina. El primero de ellos se trata de un disacárido, mientras que el segundo es otro flavonoide.

Entre sus propiedades se encuentra principalmente su alta función como agente protector del sistema circulatorio. Además, también trabaja en el organismo como antioxidante, así como refuerzo del sistema inmunológico.

## **¿Qué son los Flavonoides?**

Los Flavonoides son pigmentos que le dan los distintos colores a los vegetales y frutas, por lo que mayoritariamente se encuentran en la piel o en la capa exterior de los mismos.

Actúan como antioxidantes ante los agentes externos que amenazan a diario a nuestro organismo. También tienen propiedades que ayudan la protección de nuestra piel frente a los rayos UV.

Estos pigmentos se dividen en seis grupos:

- Antocianidinas
- Flavanoles
- Flavanonas
- Flavonoles
- Flavonas
- Isoflavonas

Cada uno de ellos con sus características propias.

## **Propiedades de la Rutina**

La Rutina tiene reconocidas propiedades, principalmente ayudando a la circulación sanguínea. De hecho, tradicionalmente se ha utilizado como un reconstituyente en la preparación de hierbas medicinales, multivitamínicos, y algunos estudios lo han señalado como un elemento reductor de los infartos.

Este pigmento de los vegetales puede colaborar en el fortalecimiento y aumento de la flexibilidad de los vasos sanguíneos, arterias y capilares.

De igual modo, entre sus propiedades se encuentra el hecho de cooperar en el alivio del dolor de la artritis.

Por último, también se le reconocen sus propiedades de activación del sistema inmunitario, concretamente actuando en la inmunomodulación.

En Estados Unidos, la Rutina está considerada como medicamento oficial en el tratamiento de las hemorragias capilares debidas a una fragilidad de los capilares sanguíneos en caso de enfermedades vasculares degenerativas, diabetes o manifestación alérgica.

En el resto del mundo, aunque la Rutina todavía no forme parte de los medicamentos oficiales, se utiliza mucho como complemento alimenticio.

## **Alimentos que contienen Rutina**

Los principales alimentos que contienen Rutina son:

- Cítricos: limones y naranjas
- Uvas y ciruelas
- Cerezas
- Manzanas
- Pimientos verdes

- Perejil
- Espárragos verdes
- Espinacas
- Té negro y verde

## **Beneficios de la Rutina**

Los principales beneficios de la Rutina son:

### **1. Rutina para el sistema circulatorio**

La Rutina disminuye la permeabilidad y la fragilidad de los capilares sanguíneos. Por su efecto protector de las paredes, esta molécula inhibe la agregación plaquetaria y disminuye la permeabilidad capilar con el fin de mejorar el flujo sanguíneo y reducir la vasodilatación.

Los Flavonoides y la Rutina son conocidos por hacer que la pared de los vasos sanguíneos sea más resistente. Cuando la pared de un capilar está demasiado debilitada, corre el riesgo de romperse, provocando un derrame anormal de sangre en la piel.

La Rutina inhibe la activación de la fosfolipasa C, provocando, mediante una reacción en cascada, la inhibición de la agregación plaquetaria. Además, la Rutina, por su capacidad para complejizar los iones de Calcio, permite la conversión de protrombina en trombina, inhibiendo así la formación de coágulos.

Un aumento de la permeabilidad capilar durante la inflamación genera una liberación excesiva de plasma en los espacios extracelulares y lleva a la formación de edemas. Los flavonoides y, en particular la Rutina, se utiliza para disminuir dicha permeabilidad.

Por último, la Rutina inhibe el PAF (factor de activación de las plaquetas) y el tromboxano A<sub>2</sub>, permitiendo así disminuir la permeabilidad capilar.

## **2. Prevención de enfermedades coronarias**

Se traducen como la enfermedad de las arterias coronarias, las cuales se endurecen y se estrechan como consecuencia de la edad o de la placa formada por acumulación de Colesterol.

La Rutina, debido a las propiedades anteriormente vistas, colabora en la prevención de las enfermedades coronarias, al hacer que los vasos sanguíneos sean más flexibles y tengan mayor capacidad resistente.

## **3. Rutina como remedio para las hemorroides**

Las hemorroides son dilataciones variceales del plexo venoso anal y perianal y a menudo se desarrollan secundarias a la presión venosa persistentemente elevada dentro del plexo hemorroidal.

La Rutina ha sido usada como parte de su prevención o alivio. El ano, y también el recto suelen presentar recrecimientos en las venas similares a las varices, lo que da lugar a lo que se conoce como hemorroides.

Según quedó demostrado en un estudio publicado el pasado año 2018, el uso de la mezcla de Flavonoides (Diosmina, TroxeRutina, Rutina, Hesperidina, Quercetina) es un medio seguro y efectivo para controlar el sangrado de la enfermedad hemorroidal.

## **4. Antioxidante**

En general, un antioxidante es un compuesto de carácter químico que el organismo usa para eliminar los radicales libres, los cuales son aceleradores del envejecimiento celular.

Las sustancias químicas con las que responde el organismo son tantas, que provocan inflamación de todos los órganos del cuerpo, además de filtración y coágulos de sangre en los vasos sanguíneos. En estos casos, conocidos como Sepsis, se ha probado la eficacia de la Rutina que tiene efectos antiinflamatorios y anticoagulantes.

En un estudio se evaluó la acción de la Rutina y la Curcumina en los niveles de lípidos y la inflamación, así como su efecto sobre la actividad de la ADA (Adenosina Desaminasa) en suero, linfocitos, plaquetas y neutrófilos en animales hiperlipidémicos.

Los resultados demostraron que:

- Los pretratamientos con Rutina y Curcumina previenen la inflamación inducida por la hiperlipidemia.
- Los pretratamientos con Rutina y Curcumina son terapias complementarias potenciales en la prevención de la hipertrigliceridemia y la inflamación.

En un segundo estudio, se intentó dilucidar si la Rutina atenúa el estrés oxidativo y su posible mecanismo de acción para mejorar el efecto deletéreo de la t-BHP.

También se demostró que la Rutina protege el estado antioxidante de los eritrocitos y el hígado a través de la vía Nrf2 e iNOS del estrés oxidativo.

Por consiguiente, puede concluirse que la Rutina es un ingrediente útil para el mantenimiento de la redox-homeostasis intracelular y, por lo tanto, puede ser eficaz contra las complicaciones secundarias relacionadas con el estrés oxidativo.

## **5. Otros usos de la Rutina**

- Contra el dolor post-operatorio al contar con efectos analgésicos.
- Para el tratamiento de úlceras gástricas.
- Prevención del resfriado común.
- Se ha usado para tratar los trastornos músculo-esqueléticos que pueden generar distintos tipos de dolores.



## **Dosis diaria de Rutina**

Únicamente con la alimentación es complicado conseguir la ingesta diaria necesaria de Rutina.

Por suerte, existen multitud de complementos alimenticios de Rutina con los que es sencillo poder tomar la dosis diaria recomendada.

Si se desea comenzar a tomar Rutina y se está tomando algún tipo de fármaco, hay que informar al médico ya que la mezcla de suplementos con ciertos medicamentos puede causar interacciones no deseadas o efectos secundarios.

No hay una recomendación exacta acerca del uso de Rutina, no obstante, la dosis recomendadas varían desde los 500 mg hasta los 3 gramos al día.

## **Efectos secundarios y contraindicaciones de la Rutina**

Las mujeres embarazadas o en período de lactancia no deben tomar Rutina.

La ingesta de Rutina a través de los alimentos es segura. Debido al ritmo de vida que llevamos en la sociedad moderna, es posible que sea complicado obtener los valores de Rutina recomendados, por lo que la ingesta de complementos alimenticios es una buena opción.

Sin embargo, la ingesta de dosis demasiado elevadas puede dar lugar a una serie de efectos secundarios.

Entre ellos se encuentran:

- Visión borrosa
- Dolor de cabeza
- Malestar estomacal
- Erupciones
- Nerviosismo

Se deben de tomar siempre los suplementos de Rutina bajo control y prescripción médica. En caso de notar alguno de los efectos secundarios, dejar de tomar el suplemento y consultar con el médico.

# **EL RUSCO**

## **¿Qué es el Rusco?**

El Rusco o *Ruscus Aculeatus* es una planta silvestre protegida a nivel europeo, por lo que sus usos se destinan totalmente a los ejemplares cultivados. Es una de las plantas medicinales más utilizadas en Fitoterapia para el tratamiento de problemas vasculares o de mala circulación.

El Rusco ha sido utilizado durante mucho tiempo como diurético, pero hay estudios científicos que demuestran también sus propiedades venotónicas, favoreciendo la contracción de las venas y facilitando la circulación de la sangre. Como resultado se produce una mejoría del edema y la inflamación.

Sus componentes activos son:

- Saponinas Esteroidales: Ruscogenina y Neoruscogenina con acción antiflogística, antiinflamatoria, vasoconstrictora, contra la fragilidad capilar.
- Flavonoides: Hesperidina, Rutina.
- Taninos
- Ácido Glicólico
- Fibra
- Minerales: Potasio, Magnesio, Calcio, Fósforo, Cobalto, Selenio, Sodio, Manganeseo, Cromo.
- Betacarotenos, Vitamina C, Niacina, Riboflavina, Tiamina.

La parte de la planta utilizada es la raíz y contiene Saponósidos Esteroídicos, unos activos con propiedades vasoconstrictoras, antiinflamatorios y antiedematosos, haciendo de esta planta una buena opción en el tratamiento de las hemorroides y las piernas pesadas.

Además, contiene Rutósido, una sustancia que, por su parte, tiene una actividad vitamínica P, mejorando la resistencia de los capilares.

## **Propiedades del Rusco**

Los principales principios activos del Rusco son las Saponinas Esteroidales Ruscogenina y Neoruscogenina.

Estas sustancias tienen propiedades diuréticas y para la circulación, al disminuir la permeabilidad vascular, desinflamar y contraer los capilares o venas pequeñas.

- **Propiedades antiinflamatorias y venotónicas:** Los extractos de Rusco actúan sobre los receptores alfa y beta adrenérgicos, lo que provoca una contracción de los vasos venosos.
- **Acción flebotónica:** Es la consecuencia de tener propiedades venotónicas. Por esta razón es eficaz en el tratamiento de varices, hemorroides e insuficiencias venosas, que se manifiestan como pesadez de piernas, hinchazón de los tobillos, hemorroides, úlceras varicosas, etc.

## **Dosis diaria recomendada de Rusco**

Como recomendación general para preparados en forma de polvo o extractos concentrados se establece un consumo de entre 10 y 20 mg al día de Ruscogeninas, su principio activo.

## **Efectos secundarios y Contraindicaciones del Rusco**

El Rusco está contraindicado en casos de insuficiencia renal, insuficiencia circulatoria arterial, hematurias (presencia de sangre en la orina), hematemesis (sangrado por la boca) y melenas (expulsión por el recto de sangre parcial o totalmente digerida).

El Rusco ocasionalmente puede provocar intolerancia gástrica, por el efecto irritante de las Saponinas.

No se debe administrar durante el embarazo o lactancia. Sus bayas, consumidas por niños, provocan vómito, diarreas y convulsiones. En ensayos clínicos, el uso del Rusco no ha sido asociado con ningún efecto adverso de gravedad.

# **DIOSMINA**

## **¿Qué es la Diosmina?**

La Diosmina es un flavonoide que se encuentra presente de forma natural principalmente en la corteza de algunos cítricos, como las naranjas y los limones.

La concentración de Diosmina en dichos cítricos suele ser menor que la de otros bioflavonoides.

Debido al gran interés que supone la Diosmina para diferentes industrias, particularmente la industria farmacéutica, se ha desarrollado un proceso de obtención de Diosmina a partir de otro flavonoide natural que se encuentra presente en mayor concentración en los mismos cítricos: la Hesperidina.

La Diosmina está indicada para el tratamiento de enfermedades causada por mala circulación de los vasos sanguíneos, como:

- Varices
- Insuficiencia vascular crónica
- Hemorroides
- Venas varicosas
- Sensación de peso en las piernas

## **Propiedades y beneficios de la Diosmina**

La Diosmina es un flavonoide que resulta interesante para la industria farmacéutica y los complementos alimenticios debido a las diferentes propiedades beneficiosas científicamente demostradas que se le atribuyen para la salud humana:

### **1. Sistema Cardiovascular**

La Diosmina es un flavonoide considerado Flebotónico, ampliamente utilizado en el tratamiento de diferentes enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular.

En general, la toma pautaada de Diosmina mejora la salud vascular desde diferentes enfoques:

- Reduce la fragilidad capilar aumentando la tonicidad de los vasos sanguíneos, por lo que su toma mejora significativamente la correcta circulación de la sangre a través de los vasos sanguíneos. Este hecho produce además una disminución de la presión arterial en casos de hipertensión venosa.
- Mejora el retorno del flujo sanguíneo, lo que convierte a la Diosmina como un principio activo muy interesante para combatir la estasis (estancamiento de la sangre) asociada a la insuficiencia venosa crónica.
- Incrementa la resistencia capilar, provocando una reducción de la permeabilidad de la misma y con ello disminuye también la posible transferencia de sustancias nocivas que pudieran provocar efectos adversos.

Por todo ello, se utiliza como tratamiento de diferentes patologías que están relacionadas con una mala circulación sanguínea, como las varices y las hemorroides.

## **2. Actividad Antiinflamatoria**

Como la mayoría de Flavonoides, la Diosmina posee actividad antiinflamatoria, lo que le otorga la capacidad de tratar y disminuir el dolor en casos como contusiones, artritis reumatoide e incluso en tratamientos post-operatorios.

## **3. Protección Antioxidante**

Gracias a esta propiedad antioxidante típica de los Flavonoides, la Diosmina ayuda a combatir los radicales libres, previniendo y disminuyendo el estrés oxidativo.

## **4. Capilares Linfáticos**

Mejora el drenaje linfático al aumentar la frecuencia e intensidad de las contracciones linfáticas y el número total de capilares

linfáticos funcionales, por lo que se recomienda en tratamientos de linfedema y de piernas cansadas.

## **5. Reducción del colesterol**

La Diosmina posee la capacidad de regular los niveles de colesterol en sangre y producir, de esta forma, efectos beneficiosos sobre la obesidad; lo que le convierte en un ingrediente ideal en productos para el control y la reducción de peso.

## **6. Dolores de cabeza**

Gracias a la mejora que ofrece sobre la circulación y microcirculación, la Diosmina también es utilizada en tratamientos orientados a aliviar el dolor de cabeza y las migrañas.

## **Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Diosmina**

La Diosmina es segura para la mayoría de los adultos cuando se consume en la dosis recomendada.

Sin embargo, cuando se consume en cantidades excesivas o por más de 6 meses, puede causar algunos efectos secundarios que pueden incluir:

- Mareos
- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómitos
- Dolor abdominal
- Dolor de estómago
- Diarrea
- Picores

Además, la Diosmina puede retrasar la coagulación sanguínea, por lo que se debe interrumpir su uso 2 semanas antes de cualquier cirugía para evitar sangrados o hemorragia.

La Diosmina no debe ser usada por niños, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, por personas con presión arterial baja o que usen anticoagulantes como Warfarina, Ácido Acetilsalicílico o Clopidogrel, por ejemplo.

Es muy importante, antes de tomar Diosmina, informar y consultar con el médico.



## **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)**