



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

ARÁNDANO ROJO



En este ebook sobre el **Arándano Rojo Americano** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

CISTITIS

¿Qué es la Cistitis?

Causas de Infección del Tracto Urinario

Síntomas de la Cistitis

Consejos para evitar la Cistitis

Remedios Naturales para la Cistitis

ARÁNDANO ROJO AMERICANO

¿Qué es el Arándano Rojo Americano?

Beneficios del Arándano Rojo Americano

¿Cómo tomar Arándano Rojo Americano?

Contraindicaciones y efectos secundarios del Arándano Rojo Americano

D-MANOSA

¿Qué es la D-Manosa?

¿Qué propiedades tiene la D-Manosa?

¿Cómo actúa la D-Manosa?

¿Quién debe tomar D-Manosa?

Contraindicaciones y efectos secundarios de la D-Manosa

GAYUBA

¿Qué es la Gayuba?

Beneficios de la Gayuba

Otros usos de la Gayuba

Contraindicaciones y efectos secundarios de la Gayuba

Interacciones de la Gayuba con medicamentos

Otros componentes de nuestro producto

Vitamina C

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, 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.

CISTITIS

¿Qué es la Cistitis?

Cistitis es el término médico para denominar a la inflamación de la vejiga. La mayoría de las veces, la inflamación es causada por una infección bacteriana y se denomina infección urinaria. Una infección en la vejiga puede ser dolorosa y molesta, y puede convertirse en un problema grave de salud si la infección se extiende a los riñones.

Como hemos comentado, la mayoría de las infecciones del tracto urinario se producen por el ataque de bacterias. Por regla general, las bacterias entran en el organismo desde el exterior, a través de la uretra, llegando hasta la vejiga irritando la pared de la misma y provocando la inflamación.

Esta patología es más frecuente en mujeres debido a que su uretra es más corta que la de los hombres, por lo que facilita la entrada de las bacterias y que éstas lleguen más rápidamente hasta la vejiga.

Lo mismo ocurre con los bebés y los niños ya que sus uréteres todavía son muy cortos.

Los hombres pueden contrarrestar mejor la infección del tracto urinario, sin embargo, con la edad también tienen predisposición a sufrir este tipo de infecciones.

Otro grupo de riesgo son las mujeres embarazadas ya que al agrandarse el útero, presiona y estrecha el tracto urinario dificultando una higiene eficaz durante el lavado.

Los colectivos con mayor riesgo de sufrir infecciones del Tracto Urinario son:

- Las personas con una deficiencia inmunológica.
- Las personas sometidas a terapia inmunosupresora (por ejemplo, el trasplante de órganos).
- Las personas que están postradas en cama y paralizados.
- Las personas que sufren un estrechamiento de las vías urinarias.

- Las personas de edad avanzada.

Existen diversos tipos de Cistitis:

- **Bacteriuria:** Se detecta por la presencia de bacterias de infección urinaria a través de un análisis de orina.
- **Infecciones del tracto urinario INFERIOR:** La cistitis se localiza en la vejiga y la uretritis se produce en la uretra.

En el caso de los hombres la infección suele producirse en la próstata, recibiendo el nombre de Prostatitis o en los conductos que se encargan de la producción y excreción del semen, distintos a los de la orina, recibiendo el nombre de Orquiepididimitis.

- **Infecciones del tracto urinario SUPERIOR:** Su gravedad es mayor. Un ejemplo es la Pielonefritis aguda, una infección que afecta a los riñones, tras pasar por la vejiga urinaria.
- **Infecciones urinarias complicadas:** Existen otras patologías, entre las que destacan las alteraciones metabólicas, la inmunodepresión o la aparición de patógenos inusuales. Dichas infecciones necesitan ser tratadas con medicación.
- **Infecciones recurrentes:** Se trata de problemas que vuelven a aparecer en la orina y cuya causa es el mismo microorganismo u otro, en la vejiga urinaria.
- **Infección urinaria crónica:** Cuando la infección se cronifica sus síntomas no terminan de desaparecer pese al tratamiento y puede desencadenar en otras enfermedades.

Causas de Infección del Tracto Urinario

Como hemos visto antes, la principal causa de la infección de orina se produce cuando las bacterias penetran en las vías urinarias a través de la uretra y después se extienden hasta la vejiga.

La temperatura cálida y húmeda de la mucosa de la vejiga es un buen caldo de cultivo y facilita que las bacterias se reproduzcan allí.

Los movimientos durante las relaciones sexuales también favorecen la penetración de bacterias desde la uretra hasta el entorno intestinal.

Según datos de la Asociación Española de Urología, entre el 50 y el 60% de las mujeres en período de pre-menopausia, sufren algún tipo de infección de orina, el 90% de las cuales son cistitis, situándose el pico de incidencia entre los 18 y los 39 años, coincidiendo con la edad de mayor actividad sexual.

Síntomas de la Cistitis

Los síntomas más habituales de una infección de orina o cistitis son:

- Tener la necesidad constante de orinar.
- Experimentar dolor, ardor y escozor durante la micción.
- Sangre o pus en la orina.
- Dolor o sensibilidad en la zona lumbar donde se localizan los riñones.
- Orinar pequeñas cantidades y no sentir alivio de la necesidad.
- Olor fuerte en la orina.
- Presión en la parte inferior del abdomen.

Una vez comprobados los síntomas, generalmente se realiza un análisis de orina para mirar 3 marcadores:

- Los niveles de leucocitos (glóbulos blancos).
- Los niveles de nitrito.
- Los niveles de eritrocitos (glóbulos rojos).

Los glóbulos blancos indican una respuesta inmune del cuerpo frente a la invasión bacteriana. Si sale positivo, puede confirmarse el diagnóstico de la infección del tracto urinario.

Consejos para evitar la Cistitis

Se puede aprender a prevenir las infecciones de orina o cistitis. He aquí algunos consejos sobre cómo hacerlo:

- **Orina con frecuencia**

Se debe orinar cada dos o tres horas como máximo para no permitir que las bacterias que tienden a proliferar en la orina permanezcan en la vejiga.

Además, al orinar se limpia el tracto urinario, por eso, los expertos recomiendan ir al baño, siempre, antes y después de mantener relaciones sexuales.

- **Buena higiene íntima**

Es muy importante utilizar productos específicos para la higiene de la zona íntima para no alterar el PH de las paredes vaginales.

Después de ir al baño, es recomendable lavarse y secarse bien, de delante hacia atrás, para evitar la transmisión de bacterias del ano a la vagina.

- **Evitar la humedad y los cambios de temperatura**

Es aconsejable utilizar ropa interior de algodón para evitar infecciones de orina ya que favorece la transpiración y evita la humedad, caldo de cultivo de bacterias.

Asimismo, es recomendable prescindir de prendas ajustadas para evitar el aumento de temperatura y humedad en la zona.

Tampoco es bueno permanecer mucho tiempo con el traje de baño mojado o el uso diario de salvaslips.

- **Evitar el estreñimiento**

Es importante evitar el estreñimiento ya que impide la expulsión de bacterias y gérmenes próximos a la vejiga, susceptibles de colonizar el tracto urinario, provocando una infección.

Remedios Naturales para la Cistitis

Por lo general, el médico suele recetar antibióticos para el tratamiento de la infección.

Sin embargo, se puede recurrir a la Medicina Natural para el tratamiento de las infecciones urinarias, sin ningún tipo de efectos secundarios e igualmente eficaz que los antibióticos.

Los ingredientes naturales más utilizados para tratar la cistitis son:

- Arándano Rojo Americano
- D-Manosa
- Gayuba

ARÁNDANO ROJO AMERICANO

¿Qué es el Arándano Rojo Americano?

El Arándano Rojo, fruto de una planta de la familia de las ericáceas nativa de América, se ha empleado durante siglos para usos culinarios y curativos. En medicina tradicional se usaba como cataplasmas en el tratamiento de heridas y tumores, y en la prevención y cura del escorbuto.

Hoy en día es un producto de gran interés por su papel en la prevención y el tratamiento de infecciones urinarias causadas por bacterias como la Escherichia Coli.

Los antiguos nativos americanos ya utilizaban el Arándano Rojo como alimento, además de como remedio natural frente a diversas enfermedades.

Beneficios del Arándano Rojo Americano

El Arándano Rojo Americano tiene múltiples beneficios para la Salud entre los cuales destacan:

- Evita la adhesión bacteriana a nivel de vesícula y uretra, en particular de las bacterias Coli, gracias a su elevado contenido en Proantocianidinas, un Bioflavonoide Antioxidante.
- Es un excelente antioxidante.
- Favorecen la salud del sistema cardiovascular.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Bloquea los agentes patógenos causantes de las caries, promoviendo una buena salud bucodental.
- Previene de úlceras gástricas provocadas por la Helicobacter Pylori.

Un estudio publicado por la prestigiosa Fundación Cochrane demostró que el Arándano Rojo Americano reduce el riesgo de cistitis de repetición en un 35%.

¿Cómo tomar Arándano Rojo Americano?

Los expertos indican que los suplementos de Arándano Rojo Americano han de estar valorados y estandarizados en Proantocianidinas (PAC), sustancias que obstaculizan la adhesión de las bacterias al epitelio del tracto urinario. Cuanta mayor cantidad de PAC mejor.

En el Libro Blanco desarrollado por la Sociedad Iberoamericana de Neurología y Uroginecología y la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria, se indica que el Arándano Rojo Americano ha de tomarse durante un mínimo de 30 días seguidos para lograr que la bacteria E. Coli no llegue a repoblar las vías urinarias. Además, la toma se debe repetir al menos tres o cuatro veces al año.

Además, para que su acción en las vías urinarias sea más uniforme, se aconseja dividir la dosis en más de una toma. Por ejemplo, tomando dos o tres cápsulas, repartidas en las comidas.

La ingesta de Arándano es totalmente segura y no presenta efectos secundarios hasta el punto de que puede tomarse durante épocas prolongadas de tiempo como prevención.

Contraindicaciones y efectos secundarios del Arándano Rojo Americano

No se han detectado efectos secundarios ni contraindicaciones en su ingesta.

En combinación con otros suplementos o medicamentos, tampoco presentan ningún tipo de interacción.

D-MANOSA

¿Qué es la D-Manosa?

La D-Manosa o Mannose es un carbohidrato natural que ayuda al cuerpo a curar las infecciones. A pesar de ser un azúcar, puede ser consumido sin ningún problema por los diabéticos.

Es un carbohidrato que podemos encontrar en pequeñas cantidades en alimentos como los melocotones, las manzanas, las naranjas, y los arándanos.

Cuando se produce una infección urinaria, la cantidad contenida en estos alimentos no es suficiente para combatirla. Por lo tanto, se recomienda tomar D-Manosa en forma de suplemento ya que de este modo contiene la dosis adecuada para que sea un tratamiento eficaz. El interés por la D-Manosa ha ido en aumento en los últimos años debido a su aplicación en el mantenimiento de la salud de las vías urinarias.

¿Qué propiedades tiene la D-Manosa?

Las principales propiedades de la D-Manosa van dirigidas a ayudar en el tratamiento de la cistitis, los problemas de la vejiga y las infecciones de los conductos urinarios.

La D-Manosa se recomienda para:

- Descontaminar la vejiga.
- Para tratar la cistitis e infecciones urinarias.
- Para prevenir la cistitis e infecciones urinarias.
- Para tratar patologías de riñón producidas por la bacteria *Escherichia Coli*.

Es importante recalcar que la D-Manosa es totalmente segura, no tiene efectos secundarios, y no daña las bacterias buenas y beneficiosas del organismo, como sí lo hacen los antibióticos.

¿Cómo actúa la D-Manosa?

La mayoría de las infecciones urinarias están causadas por la bacteria E. Coli. Esta bacteria entra en contacto y se adhiere a la superficie del revestimiento del tracto urinario, produciendo la inflamación y la contaminación urinaria.

La D-Manosa, debido a sus propiedades naturales, favorece la salud del tracto urinario al neutralizar las bacterias en la mucosa y transportarlas, posteriormente, fuera del tracto urinario.

La D-Manosa funciona entrando en contacto en el lugar concreto del organismo donde se necesita para luchar contra las bacterias patógenas responsables de la enfermedad.

No produce efecto alguno a nivel intestinal ni afecta el metabolismo de la glucosa, por lo que puede ser utilizada con total seguridad por los diabéticos.

Cuando administramos D-Manosa por vía oral, las bacterias se unen a la Manosa libre. Al estar unidas a la Manosa, no pueden adherirse a las paredes del tracto urinario y son arrastradas y expulsadas hacia el exterior de las vías urinarias a través de la orina.

¿Quién debe tomar D-Manosa?

Las personas con mayor riesgo de sufrir infecciones del Tracto Urinario y a las cuáles se les aconseja tomar D-Manosa son:

- Personas con problemas urinarios, de vejiga o con cistitis.
- Embarazadas con afecciones urinarias y que no pueden tomar antibióticos.
- Aquellas personas que no quieran padecer los efectos secundarios de los antibióticos.
- Diabéticos: La D-Manosa se metaboliza en el organismo ocho veces más lentamente que la glucosa normal, por lo que no produce un aumento de azúcar en la sangre. Puede ser tomada sin riesgo por los diabéticos.

Los expertos dicen que tomar D-Manosa tiene efectos preventivos y reduce el riesgo de padecer una segunda o posterior infección.

Contraindicaciones y efectos secundarios de la D-Manosa

La D-Manosa no tiene efectos secundarios que sí tienen los antibióticos, y, además, está recomendado para cualquier grupo de pacientes (hombres, mujeres, ancianos, diabéticos).

Los diabéticos pueden tomarla, controlando sus niveles de azúcar en sangre, con la mayor exactitud.

En el caso de las mujeres embarazadas, el tratamiento con este producto no conlleva ningún riesgo.

GAYUBA

¿Qué es la Gayuba?

La Gayuba, Uva de Oso o Uva Ursi es una planta medicinal con propiedades diuréticas y antisépticas, indicada para aumentar la producción de orina y ayudar a eliminar los gérmenes causantes de las infecciones del tracto urinario.

La Gayuba es una mata perenne, de apenas medio metro de alto, con los tallos rastreros, las hojas pequeñas, ovales, duras y lustrosas, y las flores rosadas en forma de campanas.

Las bayas son unas diminutas esferas de color rojo vivo y guardan una gran semejanza con el Arándano Americano.

La Gayuba es conocida como remedio para tratar problemas del aparato urinario tanto en América como en Europa desde hace cientos de años.

Antes de descubrirse las sulfamidas, su principio activo más destacado era la Arbutina que solía ser prescrita por los galenos como antiséptica en el caso de infecciones de las vías urinarias, como la nefritis, pielonefritis, cistitis y uretritis.

Ha sido utilizada durante muchos años como astringente, diurético suave y en el tratamiento de patologías del tracto urinario.

De hecho, parece ser que los indígenas americanos recurrían a ella como recurso natural contra los dolores de cabeza y para tratar el escorbuto.

Beneficios de la Gayuba

La Gayuba tiene múltiples beneficios para la Salud entre los cuales destacan:

- Previene las infecciones posparto.
- Trata diarreas crónicas por mala absorción, al promover la formación del bolo fecal, gracias a su alta concentración en taninos.
- Promueve la relajación muscular, actuando como coadyuvante en la recuperación de tejidos irritados e inflamados, si se toma como suplemento dietético.
- Ayuda a combatir la hipertensión. Gracias a que es un diurético y estimula la fluidez de la orina y la micción.
- Trata la enuresis nocturna.
- Actúa como analgésico en cuadros de cólico por cálculos en la vejiga gracias a la alantoína.
- Ayuda a reducir la acumulación de ácido úrico y la formación de cálculos de uratos en la vejiga.

La Gayuba es famosa como uno de los remedios naturales más utilizados para tratar las dolencias del aparato urinario. Su principio activo es la arbutina por sus propiedades antisépticas y antiinflamatorias de las vías urinarias.

Se utiliza básicamente en casos de infecciones producidas por bacterias ya que la Arbutina en contacto con la microbiota intestinal se transforma en hidroquinona que actúa sobre las secreciones con pus que generan estas enfermedades.

Se ha demostrado que la Gayuba es eficaz contra las bacterias:

- Staphylococcus Aureus
- Bacillus Subtilis
- Escherichia Coli

- Salmonella Typhi
- Pseudomona Aeruginosa.

En el ciclo metabólico de la hidroquinona existe una fase importante, basada en la combinación con el ácido glucurónico, segregado por el sistema digestivo que da lugar a otro componente que actúa sobre las membranas mucosas de las vías urinarias, produciendo la reducción de la inflamación.

De todos modos, es importante tener en cuenta que para que la hidroquinona sea eficaz necesita que la orina tenga un pH alcalino porque si no se inactiva.

La European Scientific Cooperative on Phytotherapy la ha incorporado en su listado de sustancias aptas para el tratamiento de la cistitis sin complicaciones, en aquellos casos en los que no resulta indispensable recurrir al tratamiento con antibióticos.

Otros usos de la Gayuba

Además de sus propiedades para tratar afecciones urinarias, la Gayuba también tiene otras propiedades medicinales:

Para la piel: La Gayuba por vía tópica también ayuda a tratar herpes, infecciones epidérmicas, heridas, quemaduras y eccemas, gracias a su contenido en alantoína.

Usado externamente se aprovechan sus propiedades astringentes y bactericidas para curar las heridas, mejorar la cicatrización y evitar las infecciones.

Para la salud de la mujer: Una infusión mixta a base Gayuba y Arándano Rojo, ayuda a para prevenir infecciones postparto.

También es útil tomarla un poco antes de la menstruación para evitar la sensación de hinchazón.

Gracias a sus propiedades astringentes y bactericidas, ayuda a tratar enfermedades genitales como la blenorragia o la leucorrea (secreción anormal de flujo de moco genital).

Para la próstata: Una infusión a base de gayuba, cola de caballo, enebro y epilobio es muy eficaz para el tratamiento de problemas de próstata.

Para la retención de líquidos: Gracias a sus propiedades diuréticas.

Para la salud cardiovascular: Al igual que para la retención de líquidos, su efecto diurético contribuye a compensar la presión sanguínea en las personas que padezcan hipertensión.

Para la diarrea crónica: Gracias a las propiedades astringentes de los taninos y de la alantoína de la Gayuba, ayuda mejorar los síntomas de la diarrea crónica, al facilitar la absorción de agua y reducir la inflamación.

Para el hígado: La Gayuba tiene un efecto colagogo, facilita la expulsión de la bilis retenida en la vesícula biliar y ayuda a purgar el intestino.

Para los cálculos renales: Resulta bastante eficaz en el tratamiento de las piedras del riñón, no para disolver los cálculos sino por sus propiedades bactericidas que impiden las infecciones que muchas veces van asociadas con este tipo de dolencias.

Contraindicaciones y efectos secundarios de la Gayuba

La Gayuba es totalmente segura si se consume durante periodos breves de tiempo y en las dosis recomendadas.

Aún así, si se micciona con demasiada frecuencia o se presentan algunos de los síntomas que vamos a enumerar a continuación, se debe interrumpir el consumo de Gayuba inmediatamente.

Los posibles efectos secundarios del consumo de Gayuba pueden ser:

- Ardor estomacal
- Vómitos
- Disnea (dificultad para respirar)

Los principales síntomas que pueden presentarse al consumir Gayuba en grandes cantidades son las náuseas y los vómitos, y pueden desencadenar en irritación intestinal, debido a su elevado contenido en taninos.

Como diurético, puede llegar a reducir la cantidad de potasio en el organismo, por lo que es recomendable enriquecer la dieta a través del consumo de verduras frescas y frutas, sobre todo plátanos.

No se aconseja la ingesta de Gayuba en mujeres embarazadas y en período de lactancia.

El consumo de Gayuba puede llegar a alterar algunas de las siguientes patologías en el caso de padecerlas:

- Enfermedades renales
- Hipertensión arterial
- Úlceras de estómago y duodeno o la enfermedad de Crohn.

Por tanto, si se padece alguna de estas enfermedades es recomendable no tomar Gayuba sin consultarlo antes con el médico. Por otro lado, si se está bajo tratamiento con diuréticos, se debe tener en cuenta que la ingesta de Gayuba puede contribuir a generar un desequilibrio en los electrolitos (principalmente Calcio, Cloro, Magnesio, Potasio y Sodio), cuya consecuencia puede manifestarse en desórdenes del sistema nervioso y de la función muscular.

Interacciones de la Gayuba con medicamentos

Podemos distinguir entre interacciones con medicamentos y con otras especies vegetales.

1. Interacciones con medicamentos

- **AINES (Antiinflamatorios No Esteroideos)** como el **ibuprofeno**: La Arbutina presente en la Gayuba puede acentuar los efectos de ambas sustancias.
- **Corticosteroides**: La Arbutina potencia los efectos de la prednisolona y la dexametasona, en el caso de que se apliquen para la dermatitis por contacto o edemas.

2. Interacciones con otras especies vegetales

No es recomendable combinar Gayuba con Aloe Vera, ya que esta última contiene aloína que estimula la capacidad natural de la inhibición de la enzima tironasa, responsable de la oxidación de los fenoles, intensificando la función despigmentante de la Gayuba.

Tampoco debe combinarse con la Mejorana o la Damiana por su contenido en Arbutina que es capaz de aumentar los niveles sanguíneos y urinarios de la hidroquinona (compuesto que reduce la melanina de la piel).

Otros componentes de nuestro producto

Nuestro producto contiene además **Vitamina C** que aumenta la biodisponibilidad y la eficacia del producto.

Puedes leer todo acerca de esta vitamina en nuestro ebook monográfico sobre la Vitamina C:

https://drive.google.com/open?id=1AKSorEvTiu6QERVu-dd-NSHQL-QS2_gM

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, 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