



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

MENOPAUSIA COMPLEX



En este ebook sobre el producto **Menopausia Complex** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es la Menopausia?

Síntomas de la Menopausia

Tratamiento de la Menopausia

SALVIA

¿Qué es la Salvia?

Composición de la Salvia

Beneficios de la Salvia

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Salvia

CIMICÍFUGA

¿Qué es la Cimicífuga?

¿Cuál es la composición de la Cimicífuga?

Beneficios de la Cimicífuga

Contraindicaciones y Efectos secundarios de la Cimicífuga

LÚPULO

¿Qué es el Lúpulo?

Propiedades y beneficios del Lúpulo

Contraindicaciones del Lúpulo

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.

¿Qué es la Menopausia?

La Menopausia es el momento que marca el final de los ciclos menstruales. Se diagnostica después de que transcurren doce meses sin que se tenga un período menstrual.

La Menopausia puede producirse entre los 40 y los 50 años, pero la edad promedio es a los 51 años.

La Menopausia es un proceso biológico natural. Sin embargo, los síntomas físicos, como los sofocos y los síntomas emocionales de la Menopausia, pueden alterar el sueño, disminuir la energía o afectar la salud emocional.

Hay muchos tratamientos eficaces disponibles: desde ajustes en el estilo de vida, terapia hormonal y por supuesto, tratamiento fitoterápico.

El período de transición del estado fértil al no reproductor en la mujer se conoce con el nombre de climaterio y en él se pueden establecer las tres fases siguientes:

Premenopausia

La Premenopausia se define como el período variable que precede a la Menopausia. Ante la dificultad de definir el momento exacto de la Menopausia, hay quien ha preferido recurrir al término Perimenopausia, designando así un período más amplio que abarca a la vez la Premenopausia y la Menopausia propiamente dicha.

En esta fase de transición los ovarios siguen segregando estrógenos, aunque se produce el declive en su actividad, de manera que las menstruaciones se van haciendo cada vez más irregulares y provocan la disminución en la producción de hormonas ováricas (estrógenos y progesterona). En esta época no es raro ver ciclos que se reducen a 25, 23 o incluso 21 días y las reglas suelen ser más largas y abundantes.

Al margen de la desaparición de la menstruación, la Menopausia puede pasar desapercibida o cursar con síntomas suaves, moderados o agudos

Menopausia

La Menopausia, propiamente dicha, es la segunda etapa y se identifica por la desaparición definitiva de la regla. Se acepta que

hacen falta 12 meses sin menstruación para decir que existe la Menopausia.

Posmenopausia

En la última fase o Posmenopausia la falta de hormonas en la mujer provoca la aparición de determinados síntomas que, si bien aparecen en un porcentaje elevado de los casos, no siempre se producen con la misma intensidad.

Abarca aproximadamente los diez años posteriores a la última regla. Durante este período se produce todavía cierta cantidad de estrógenos en los ovarios.

Síntomas de la Menopausia

En los meses o años previos a la Menopausia (Perimenopausia), es posible que se experimenten estos síntomas:

- Períodos menstruales irregulares
- Sequedad vaginal
- Sofocos
- Escalofríos
- Sudores nocturnos
- Problemas de sueño
- Cambios en el estado de ánimo
- Aumento de peso y metabolismo lento
- Cabello débil y piel seca
- Pérdida de volumen en los senos

Los síntomas, incluidos los cambios en la menstruación, pueden variar dependiendo de la mujer. Lo más probable es que se experimenten algunas irregularidades en los períodos menstruales antes de que se corten totalmente.

No menstruar algún mes durante la Perimenopausia es frecuente. Los períodos menstruales suelen saltarse un mes y regresar, o saltarse varios meses y luego comenzar ciclos mensuales nuevamente durante unos meses. Los períodos también suelen tener ciclos más breves, por lo tanto, son más seguidos.

Después de la Menopausia, el riesgo de padecer ciertas enfermedades aumenta.

Por ejemplo:

- **Enfermedades cardiovasculares.** Cuando los niveles de estrógeno disminuyen, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte tanto en mujeres como en hombres. Por lo tanto, es importante hacer ejercicio regularmente, seguir una alimentación sana y mantener un peso normal.
- **Osteoporosis.** Este trastorno hace que los huesos se vuelvan más débiles y quebradizos, lo que genera mayor riesgo de fracturas. Durante los primeros años después de la Menopausia, es posible perder densidad ósea a un ritmo rápido, lo que aumenta el riesgo de Osteoporosis. Las mujeres posmenopáusicas con Osteoporosis son especialmente susceptibles a fracturas de columna vertebral, caderas y muñecas.
- **Incontinencia urinaria.** A medida que los tejidos de la vagina y de la uretra pierden elasticidad, es posible que se experimente una necesidad frecuente y repentina de orinar seguida de una pérdida involuntaria de orina (incontinencia urinaria por urgencia) o pérdida de orina al toser, reír o levantarte (incontinencia por esfuerzo). También es posible sufrir infecciones de las vías urinarias con más frecuencia.
- **Función sexual.** La sequedad vaginal debida a la disminución de la producción de humedad y la pérdida de elasticidad pueden causar malestar y un leve sangrado durante las relaciones sexuales. Además, la disminución de la sensibilidad puede reducir el deseo sexual.
- **Aumento de peso.** Muchas mujeres aumentan de peso durante la transición menopáusica y después de la Menopausia debido a que el metabolismo se ralentiza.

Tratamiento de la Menopausia

En la actualidad, la Terapia Hormonal Sustitutiva (THS) es la opción de referencia para paliar los trastornos asociados a la Menopausia, ya que proporciona una tasa de éxito del 90% de los casos.

Sin embargo, la alternativa fitoterapéutica está ganando terreno, debido a que cada vez son más las mujeres menopáusicas que solicitan este tipo de terapia, ya sea por la desconfianza que les produce el tratamiento con estrógenos o porque hay mujeres en las que éstos les están contraindicados.

La Menopausia no es una enfermedad, sino un fenómeno biológico normal en la vida de la mujer que, consiste en la desaparición permanente del ciclo menstrual y el cese definitivo de su capacidad reproductiva.

Durante esta etapa se da una brusca disminución, casi desaparición, de las hormonas que habitualmente produce el ovario (estrógenos). Este fenómeno a veces está precedido y particularmente seguido de una serie de trastornos que, con el tiempo, pueden ir desencadenando problemas graves.

Existen diversos tratamientos dirigidos a mejorar la calidad de vida de la mujer en esta etapa. El más común es la terapia hormonal sustitutiva, que consiste en la administración de hormonas que intentan suplir la pérdida de estrógenos durante el climaterio. Otra opción farmacológica son los SERM, unas sustancias que, sin ser hormonas ni derivados hormonales, actúan de forma similar a los estrógenos, pero sólo en ciertos órganos.

Aunque en líneas generales estos tratamientos son seguros, aún suscitan muchas resistencias entre las mujeres, que siguen prefiriendo alternativas naturales que no tengan efectos secundarios de consideración. En estos casos, la fitoterapia desempeña un importante papel.

Dentro de los tratamientos paralelos a las terapias de reemplazo hormonal, se encuentran algunas plantas medicinales que pueden contribuir favorablemente a aliviar los trastornos propios de esta fase de la vida femenina. Las más significativas son la Salvia, la Cimicífuga, el Lúpulo, y las Isoflavonas de la soja.

Nuestro producto, Menopausia Complex contiene Salvia, Cimicífuga y Lúpulo.

Hemos preferido no añadir Isoflavonas de Soja puesto que es un compuesto que, en nuestra opinión, tiene demasiadas contraindicaciones, como son las reacciones alérgicas, problemas en la tiroides y molestias gastrointestinales.

Vamos a entrar en detalle en cada uno de los compuestos bioactivos que hemos incorporado en nuestro producto.

SALVIA

¿Qué es la Salvia?

La Salvia Officinalis, comúnmente conocida como Salvia, es una planta herbácea perenne perteneciente a la familia de las Lamiáceas. Es nativa de la región mediterránea y se cultiva en todo el mundo por sus usos culinarios, medicinales y ornamentales.

Tradicionalmente se ha utilizado para tratar una variedad de dolencias, como problemas digestivos, inflamación de la garganta, Menopausia y más. Sin embargo, es importante tener en cuenta que siempre se debe consultar a un profesional de la salud antes de usarla con fines medicinales, ya que puede tener efectos secundarios y contraindicaciones en ciertas situaciones.

La Salvia Officinalis ha sido utilizada desde la antigüedad por diversas culturas por sus propiedades medicinales. Los antiguos egipcios la empleaban para tratar dolencias como enfermedades abdominales, dolor de dientes y asma, así como en rituales religiosos.

En la Edad Media, fue apreciada por sus virtudes curativas y protectoras, mencionadas en textos como el papiro Ebers y por médicos como Hipócrates. Tanto griegos como romanos valoraban sus beneficios medicinales, describiéndola como una planta que promovía la buena salud.

La Salvia ha sido elogiada a lo largo de la historia por sus propiedades calmantes, astringentes y curativas, siendo utilizada en diversos remedios y rituales de protección.

Composición de la Salvia

La Salvia Officinalis contiene una variedad de compuestos químicos que le confieren sus propiedades medicinales.

Algunos de los componentes más destacados incluyen:

- **Aceites esenciales:** La Salvia contiene varios aceites esenciales, siendo el más prominente el aceite de Alcanfor. Otros componentes incluyen el Cineol, el Alfa y Beta-tuyona, el Borneol y el Cámbora.
- **Flavonoides:** Estos compuestos antioxidantes están presentes en la Salvia y se cree que contribuyen a sus efectos beneficiosos para la salud. Algunos flavonoides comunes encontrados en la Salvia incluyen la Apigenina, la Luteolina y el Ácido Rosmarínico.
- **Ácido Rosmarínico:** Este ácido fenólico es uno de los principales compuestos bioactivos de la Salvia. Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antimicrobianas, lo que contribuye a varios de los beneficios para la salud asociados con la Salvia.
- **Tricetinas:** Estos compuestos son flavonoides que se encuentran en la Salvia y se cree que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Estos son solo algunos de los componentes principales de la Salvia Officinalis, pero hay muchos otros compuestos presentes en esta planta que contribuyen a sus diversos usos medicinales y culinarios.

Es importante destacar que la concentración de estos componentes puede variar según la variedad de Salvia Officinalis, el clima, el suelo y el método de extracción.

Beneficios de la Salvia

La Salvia Officinalis es una planta con una amplia gama de beneficios para la salud, respaldados por su composición bioquímica diversa y sus propiedades medicinales probadas.

Los beneficios más destacados son:

1. Equilibrio hormonal

La Salvia contiene fitoestrógenos, compuestos vegetales que imitan la acción del estrógeno en el organismo. Estos fitoestrógenos ayudan a aliviar los síntomas de la Menopausia, como sofocos, sudoración nocturna, insomnio, cambios de humor y sequedad vaginal. También pueden ayudar a regular el ciclo menstrual durante la Perimenopausia.

2. Alivio de síntomas en la Menopausia

La Salvia es eficaz para reducir la frecuencia e intensidad de los sofocos y la sudoración nocturna, mejorando la calidad del sueño y el bienestar general. Además, sus fitoestrógenos contribuyen a mejorar la lubricación vaginal, combatiendo la sequedad y el dolor durante las relaciones sexuales, y sus propiedades antiestrés y antidepresivas ayudan a combatir la irritabilidad, la ansiedad y la depresión.

3. Fortalecimiento del sistema óseo

La Salvia ayuda a prevenir la osteoporosis al favorecer la absorción y fijación del Calcio, esencial para la salud ósea.

4. Favorece la salud digestiva

Esta planta estimula la producción de jugos digestivos, facilitando la digestión de alimentos pesados y previniendo la indigestión, flatulencias y estreñimiento. También combate la acidez estomacal y reduce la inflamación intestinal, aliviando el dolor y las molestias asociadas a diversos trastornos digestivos.

5. Refuerzo del sistema inmunológico

La Salvia es rica en antioxidantes que combaten los radicales libres, fortaleciendo las defensas del organismo contra infecciones y enfermedades. Sus propiedades antibacterianas y antivirales también ayudan a combatir patógenos y agentes infecciosos.

6. Bienestar mental y emocional

La Salvia posee propiedades ansiolíticas y sedantes que calman la mente, alivian la ansiedad, el estrés y la tensión nerviosa, promoviendo un estado de relajación y tranquilidad. Además, mejora el estado de ánimo y puede ser útil para combatir el insomnio y mejorar la calidad del sueño.

7. Promueve una buena salud respiratoria

Actúa como expectorante natural, ayudando a fluidificar la mucosidad y aliviar la congestión nasal, bronquitis y otros problemas respiratorios. Sus propiedades antisépticas y antiinflamatorias también combaten la infección y la inflamación de las vías respiratorias.

8. Tónica sistémica

La Salvia es estimulante y tónica, activando las funciones circulatorias y cutáneas. Es útil contra la debilidad de origen nervioso y los temblores.

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Salvia

Aunque la Salvia Officinalis es considerada generalmente segura cuando se consume en cantidades moderadas como parte de la dieta, así como en formas de té o condimento culinario, también puede tener efectos secundarios y contraindicaciones en ciertas circunstancias.

Algunos posibles efectos secundarios son:

- **Irritación gastrointestinal:** El consumo excesivo de Salvia puede causar irritación gastrointestinal, lo que puede manifestarse como malestar estomacal, náuseas o vómitos en algunas personas.
- **Reacciones alérgicas:** Algunas personas pueden experimentar reacciones alérgicas a la Salvia, especialmente si son alérgicas a otras plantas de la familia de las Lamiáceas, como la menta o el romero. Estas reacciones pueden incluir erupciones cutáneas, picazón, hinchazón o dificultad para respirar en casos más graves.
- **Interacciones medicamentosas:** La Salvia puede interactuar con ciertos medicamentos, especialmente aquellos que afectan el sistema nervioso central, como sedantes o medicamentos para tratar trastornos mentales. Si estás tomando algún medicamento, es importante consultar a un médico antes de comenzar a consumir Salvia.

Antes de consumir Salvia se debe tener en cuenta estas contraindicaciones:

- **Embarazo y lactancia:** Se recomienda que las mujeres embarazadas o en período de lactancia eviten el consumo de Salvia, ya que puede tener efectos sobre el útero y el sistema hormonal. El uso ocasional como condimento en la cocina generalmente se considera seguro, pero es mejor evitar el consumo en exceso.
- **Problemas hormonales:** Debido a sus efectos sobre los niveles hormonales, algunas fuentes sugieren que las personas con trastornos hormonales preexistentes, como el cáncer de mama, el cáncer de ovario o el síndrome de ovario poliquístico, deben

evitar el consumo de Salvia o hablar con un médico antes de hacerlo.

- **Problemas gastrointestinales:** Aquellas personas que padecen enfermedades gastrointestinales crónicas, como úlceras, colitis o enfermedad de Crohn, pueden experimentar exacerbación de los síntomas con el consumo excesivo de Salvia.
- **Personas con Epilepsia:** La Salvia Officinalis puede desencadenar convulsiones en personas con epilepsia.
- **Personas con enfermedades autoinmunes:** La Salvia Officinalis puede estimular el sistema inmunológico, lo que podría empeorar los síntomas de las enfermedades autoinmunes.

En general, es importante consumir Salvia con moderación y tener en cuenta cualquier efecto secundario o interacción potencial con otros medicamentos o condiciones de salud.

Siempre es recomendable consultar con un médico o profesional de la salud antes de comenzar a tomar cualquier tipo de suplemento, especialmente si el paciente está tomando cualquier tipo de medicación.

CIMICÍFUGA

¿Qué es la Cimicífuga?

La Cimicífuga, conocida también como Black Cohosh, es una planta medicinal originaria de América del Norte. Desde hace siglos, las tribus nativas americanas la han utilizado para tratar una variedad de condiciones, especialmente relacionadas con la salud de la mujer. Actualmente, numerosos estudios respaldan la eficacia de esta planta medicinal para aliviar los síntomas asociados con la Menopausia.

Durante la Menopausia, los niveles de estrógeno y progesterona, hormonas producidas por los ovarios, disminuyen, mientras que otras hormonas como la FSH y LH, producidas por la glándula pituitaria, aumentan. Este cambio hormonal provoca síntomas comunes como sofocos, sudores nocturnos, palpitaciones, insomnio, sequedad vaginal, trastornos del sueño, ansiedad, cambios de humor y nerviosismo.

Aunque la terapia hormonal sustitutiva es la opción ortodoxa para tratar estos síntomas, puede acarrear efectos secundarios no deseados. La Cimicífuga, por su parte, ofrece una alternativa natural gracias a sus propiedades estrogénicas, calmantes, antiinflamatorias, analgésicas y antiespasmódicas. Además, actúa como expectorante y antitusivo.

Como fitoestrógeno, la Cimicífuga ha demostrado en estudios clínicos tener un efecto antagonista de los estrógenos. Esto significa que los componentes activos de la planta pueden unirse a los receptores de estrógenos sin activarlos, a diferencia de los estrógenos sintéticos utilizados en las terapias hormonales sustitutivas.

La composición de la Cimicífuga varía, pero generalmente contiene varios compuestos bioactivos, incluidos Triterpenos, Flavonoides, ácidos Fenólicos y Fitoestrógenos.

Algunos de los componentes más estudiados de la Cimicífuga son:

- **Triterpenos:** Entre ellos se encuentra el ácido Acteínico y el ácido Cimicífugo, que se consideran los principales constituyentes activos de la planta y están relacionados con sus efectos farmacológicos.

- **Flavonoides:** Incluyen compuestos como la Quercetina y el Kaempferol, que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- **Ácidos Fenólicos:** Estos incluyen ácido Ferúlico, ácido Cafeico y ácido Isoferúlico, que también tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- **Fitoestrógenos:** La Cimicífuga contiene fitoestrógenos como el Formononetin y la Genisteína, que pueden tener efectos similares a los estrógenos en el organismo humano y se cree que contribuyen a sus efectos en el alivio de los síntomas de la Menopausia.

Beneficios de la Cimicífuga

Los beneficios de la Cimicífuga son diversos y abarcan varios aspectos de la salud como:

1. Menopausia

La Cimicífuga es ampliamente valorada por su eficacia en aliviar los síntomas de la Menopausia. Sus fitoestrógenos actúan de manera similar al estrógeno en el organismo, abordando los sofocos, sudoración nocturna, sequedad vaginal, cambios de humor y riesgo de Osteoporosis.

Estudios clínicos respaldan que la Cimicífuga reduce significativamente la severidad de estos síntomas, mejorando así la calidad de vida de las mujeres en esta etapa vital.

Además de sus fitoestrógenos, la Cimicífuga regula eficazmente la menstruación y la menopausia sin recurrir a la adición de hormonas, lo que la convierte en una opción valiosa, especialmente para personas con exceso de estrógeno, como aquellas con cáncer de mama.

Esta planta medicinal puede ayudar a equilibrar las hormonas al modular la actividad de enzimas y receptores hormonales. Sus propiedades antiinflamatorias pueden reducir la inflamación uterina y ovárica, mejorando así la menstruación y aliviando los síntomas menopáusicos.

Además, sus propiedades analgésicas pueden aliviar los dolores menstruales y otros asociados con la Menopausia.

La Cimicífuga también puede influir positivamente en el sistema nervioso central, mejorando el estado de ánimo y reduciendo la ansiedad, síntomas comunes durante la Menopausia. Al no aportar hormonas al organismo, la Cimicífuga se presenta como una alternativa segura para mujeres con contraindicaciones para la terapia hormonal sustitutiva (THS), como aquellas con cáncer de mama o riesgo elevado de cáncer.

Aparte de replicar la función del estrógeno, la Cimicífuga puede tener efectos moduladores que protegen contra los impactos adversos del exceso de esta hormona.

2. Trastornos menstruales

La Cimicífuga también posee propiedades antiespasmódicas y reguladoras del ciclo menstrual. Ayuda a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual (SPM) como la irritabilidad, la hinchazón y los calambres menstruales. Además, regula el ciclo menstrual y reduce el flujo excesivo.

3. Reduce la inflamación y el dolor

La Cimicífuga posee propiedades antiinflamatorias y analgésicas gracias a sus compuestos activos como los Salicilatos. Esta acción la convierte en un remedio natural eficaz para combatir la inflamación y el dolor articular y muscular asociados a diversas condiciones como la Artritis, la Fibromialgia y la Tendinitis.

4. Fortalece el sistema inmune

La Cimicífuga es inmunoestimulante, ayuda a fortalecer el sistema inmune y combatir infecciones. Sus compuestos activos estimulan la producción de glóbulos blancos, fortaleciendo las defensas del organismo frente a virus, bacterias y otros patógenos.

5. Mejora la función cognitiva

La Cimicífuga ha demostrado tener un efecto positivo en la función cognitiva, mejorando la memoria y la concentración. También puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo asociado a la edad y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

6. Estimula el crecimiento óseo

La Cimicífuga posee propiedades que estimulan el crecimiento óseo y previenen la Osteoporosis. Sus fitoestrógenos ayudan a aumentar la densidad mineral ósea, lo que reduce el riesgo de fracturas y Osteoporosis en mujeres menopáusicas.

7. Calidad de sueño y bienestar

La Cimicífuga tiene un efecto sedante suave que ayuda a mejorar la calidad del sueño y combatir el insomnio. Además, sus propiedades ansiolíticas y antidepresivas contribuyen a mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad.

Contraindicaciones y Efectos secundarios de la Cimicífuga

La Cimicífuga suele ser una planta medicinal segura cuando se consume en las dosis recomendadas. Sin embargo, al igual que cualquier preparado medicinal, puede tener efectos secundarios y contraindicaciones que son importantes tener en cuenta.

Es crucial destacar que debido a su influencia sobre la hormona luteinizante (LH), la Cimicífuga está contraindicada en niños y adolescentes hasta los 18 años, y no se recomienda su uso durante el embarazo, la lactancia y en pacientes con enfermedades cardiovasculares.

Con respecto a las condiciones médicas preexistentes, las personas con enfermedad hepática, renal o problemas cardíacos, es fundamental que lo consulten con un médico antes de tomar Cimicífuga.

En cuanto a las interacciones con medicamentos, la Cimicífuga puede interactuar con algunos medicamentos, como los anticoagulantes y los anticonceptivos orales. Por lo tanto, es recomendable consultar con un médico o farmacéutico para obtener más información al respecto.

En términos de efectos secundarios, los más comunes suelen ser leves y limitados, como:

- Náuseas

- Vómitos
- Diarrea
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Malestar estomacal
- Reacciones alérgicas

Sin embargo, en casos excepcionales, la Cimicífuga puede causar efectos secundarios más graves, como daño hepático, insuficiencia renal, arritmias cardíacas, agitación y confusión. Si experimenta alguno de estos síntomas, es importante buscar atención médica de inmediato.

LÚPULO

¿Qué es el Lúpulo?

El Lúpulo es una planta trepadora de hoja perenne originaria de las zonas frías y húmedas de Europa. A menudo se encuentran en forma de planta silvestre creciendo en los márgenes de los ríos o incluso en los linderos de los bosques.

Existe diferenciación entre las plantas femeninas y las masculinas, siendo las flores masculinas de un color amarillo verdoso y las femeninas de un color verde claro.

Las propiedades medicinales de esta planta se encuentran en la flor femenina, las cuáles se recolectan desde finales de verano hasta el otoño. Una vez recogida la flor femenina, se dejará secar y se conservará en botes herméticos a temperatura ambiente.

La composición del Lúpulo, nos puede dar idea de la importancia de esta planta no sólo para la elaboración de bebidas como la cerveza, sino para equilibrar nuestro cuerpo proporcionándonos un mayor bienestar. Estos componentes son:

- Aceites Esenciales
- Principios Amargos
- Fitoestrógenos
- Flavonoides
- Proteínas
- Taninos
- Fructosa
- Aminoácidos
- Minerales

Propiedades y beneficios del Lúpulo

Una de las primeras y principales propiedades de esta planta, fue descubierta en la época romana. Los romanos utilizaban las flores de Lúpulo como planta tranquilizante. Cuando un romano no podía conciliar el sueño, rellenaba su almohada con hojas de esta planta.

Posteriormente, diversos estudios realizados sobre esta planta han descubierto los más de 20 principios sedantes que posee.

El Lúpulo es eficaz en el tratamiento de diversos trastornos nerviosos, gracias a sus propiedades sedantes y es útil para tratar dolencias como:

- El nerviosismo.
- La ansiedad.
- El insomnio.
- Los dolores de cabeza y las jaquecas.
- Las palpitaciones, espasmos estomacales o rigidez en los músculos.
- La acidez estomacal o las malas digestiones provocado por el nerviosismo.

El Lúpulo es una planta que a pesar de conocerse desde la antigüedad, no ha sido estudiada en profundidad hasta ahora, y actualmente se sabe que el Lúpulo es eficaz en disfunciones como:

- Reducir los efectos de la Menopausia: Gracias a los fitoestrógenos, una sustancia que posee esta planta y que podría utilizarse como sustitutiva de los estrógenos.
- Eliminar los gusanos intestinales: Debido a su contenido en Eugenol, una infusión de Lúpulo ayudará a acabar con gusanos intestinales como la tenia.
- Afecciones cutáneas: Gracias a su composición ácida y su alto contenido en Zinc, está especialmente indicada para uso externo, en el tratamiento de dermatitis, eccemas e incluso úlceras de la piel, consiguiendo aliviar el dolor y la inflamación.

- Dolores provocados por reuma: Una de las propiedades del Lúpulo es su carácter sedante aliviando el dolor y como antiinflamatorio. El tratamiento sobre las articulaciones afectadas conseguirá mejorar las afecciones como la artritis reumatoide e incluso la gota.

Contraindicaciones del Lúpulo

El Lúpulo es una planta que aporta muchos beneficios para la salud, pero hay personas con unas determinadas características que no deberían ingerir o utilizar las propiedades de esta planta:

- Personas afectadas por depresión: Debido a sus propiedades sedantes no está indicada para personas que se encuentren afectadas por depresión.
- Mujeres embarazadas: No se ha estudiado a conciencia los efectos que puede tener sobre el feto.
- Mujeres que padezcan cáncer de mama: A pesar de que es una planta capaz de inhibir el crecimiento de las células tumorales, también es una planta que posee fitoestrógenos, algo no aconsejado para el tratamiento de esta enfermedad.
- Personas alérgicas o sensibles: Existen personas hipersensibles que incluso con oler la planta puede provocar reacciones como vómitos. También si somos alérgicos, el simple contacto con esta planta puede derivar en una reacción alérgica.

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