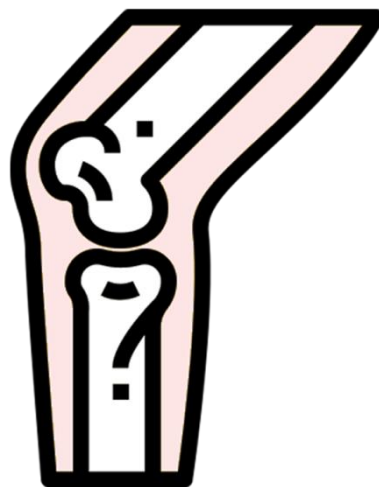




COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

GLUCOSAMINA CON CONDROITINA



En este ebook sobre la **Glucosamina con Condroitina**, vamos a desglosar los siguientes conceptos:

GLUCOSAMINA

¿Qué es la Glucosamina?

La Glucosamina y el tejido cartilaginoso

Propiedades de la Glucosamina

Beneficios de la Glucosamina

Alimentos ricos en Glucosamina

Cómo tomar Glucosamina

Glucosamina con Condroitina

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Glucosamina

CONDROITINA

¿Qué es la Condroitina?

Propiedades y Beneficios de la Condroitina

Déficit de Condroitina

Como tomar Condroitina

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Condroitina

BOSWELLIA SERRATA

Qué es la Boswellia Serrata

Cómo tomar Boswellia

MSM

¿Qué es el MSM?

Cuando tomar MSM

Propiedades del MSM

Principales beneficios del MSM

Alimentos que contienen MSM

Dosis Diaria Recomendada de MSM

Posibles efectos secundarios del MSM

QUERCETINA

¿Qué es la Quercetina?

Beneficios de la Quercetina

Dosis recomendada de Quercetina

Contraindicaciones de la Quercetina

Interacciones con medicamentos de la Quercetina

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.

GLUCOSAMINA

¿Qué es la Glucosamina?

La Glucosamina es una sustancia muy conocida por el rol que desempeña en el alivio de la artrosis, una enfermedad que se produce cuando el cartílago de la articulación está dañado y un hueso roza contra otro, produciendo molestias, inflamación y dificultad de movimientos.

Hasta hace pocos años, cuando se sufría esta patología, el único alivio para el dolor era el tratamiento convencional con medicamentos anti-inflamatorios, como Brufen u Orudis, o bien inyecciones de algún esteroide, como la cortisona. Estos tratamientos no reducen el avance de la patología ni frenan el deterioro del tejido conjuntivo sino que únicamente tratan los síntomas, aliviándolos temporalmente.

A medida que la situación empeora la única solución pasa por colocar una articulación artificial a través de una intervención quirúrgica.

En la actualidad hay productos naturales que pueden aliviar y frenar el avance de la artrosis, como la Glucosamina, un aminoácido derivado de la glucosa que produce nuestro propio organismo a partir de los pescados y mariscos que ingerimos.

La Glucosamina está presente en nuestro organismo en el líquido sinovial, en el tejido conectivo y en el cartílago. Es una sustancia fundamental para que las uniones articulares se muevan sin causar molestias. Junto con la Condroitina, regula la estructura del cartílago.

La Glucosamina es uno de los componentes principales de los glicosaminoglicanos, los proteoglicanos y el ácido hialurónico.

La Glucosamina y el tejido cartilaginoso

Para que los cartílagos estén sanos deben tener:

- Agua suficiente para su hidratación y conservación.
- Proteoglicanos, para enlazarlos con el agua.
- Colágeno, para mantener dichos proteoglicanos en su posición correcta.

Los proteoglicanos son una especie de filamentos que envuelven a los cartílagos y que almacenan agua para lubricar el colágeno. Si el cartílago está dañado, estos filamentos se debilitan y provocan pérdidas de líquido hacia el exterior. Esto provoca que el colágeno pierda fuerza y que los proteoglicanos se debiliten y pierdan firmeza y sujeción impidiendo que el tejido cartilaginoso pueda amortiguar correctamente los golpes.

La Glucosamina es un componente esencial para la síntesis de proteoglicanos, acelerando la producción de los mismos, así como del colágeno, normalizando el metabolismo del tejido cartilaginoso para evitar su deterioro.

La Glucosamina ayuda a reparar los daños del cartílago desgastado, reforzando los mecanismos naturales de curación. Aparte de estimular la generación del cartílago, la Glucosamina contribuye a reducir las molestias, el dolor y la inflamación.

Propiedades de la Glucosamina

La Glucosamina es fundamental para la síntesis de glicoproteínas, glicolípidos y glicosaminoglicanos, que también reciben el nombre de mucopolisacáridos. Dichos compuestos contienen hidratos de carbono y se encuentran en los tendones, cartílago, ligamentos, líquido sinovial, membranas mucosas, válvulas del corazón, estructuras del ojo y vasos sanguíneos.

La Glucosamina reduce la actividad catabólica a través de la inhibición de la síntesis de enzimas proteolíticas y otras sustancias que contribuyen a causar daño en el interior del tejido cartilaginoso.

También inhibe las enzimas colagenasa, causantes de la destrucción del cartílago.

Además, la Glucosamina produce efectos ligeramente anti-inflamatorios

Beneficios de la Glucosamina

La Glucosamina es una sustancia especialmente indicada en estos casos:

- Si realizas deporte y ejercicio físico con regularidad.
- Si quieres prevenir la artrosis.
- Si sufres dolor lumbar o de espalda crónico.
- Si sientes molestias y dolores persistentes en las articulaciones.
- Si quieres prevenir la osteoartritis.
- Si quieres tratar el dolor de artritis de la rodilla.

Veamos en detalle sus beneficios más destacados:

1. Tratar, prevenir y aliviar el dolor provocado por la artrosis

La artrosis es una enfermedad degenerativa que afecta principalmente a la cadera y rodillas, y que padecen millones de personas en todo el mundo. Se produce cuando el cartílago de la articulación se desgasta o se daña y el hueso comienza a frotar uno contra otro, provocando dolor, inflamación y limitación de movimientos.

En un primer momento, la medicina convencional trató la artrosis con medicamentos anti-inflamatorios no esteroideos, como la aspirina, el ibuprofeno o el naproxeno sódico. Pese a que parecía que estos medicamentos funcionaban bien para tratar el dolor provocado por la artrosis, presentaban efectos secundarios graves si se tomaban durante un largo período de tiempo, como el sangrado estomacal, el colapso del tracto digestivo inferior o la insuficiencia hepática. También podían ocasionar problemas de coagulación de sangre o digestión.

Con posterioridad, aparecieron los inhibidores de COX-2, como el Vioxx, Bextra y el Celebrex, que rápidamente se hicieron muy

famosos y se convirtieron en los medicamentos más recetados para combatir la artrosis. No obstante, al poco tiempo, la comunidad científica demostró que dichos fármacos tenían efectos secundarios potencialmente peligrosos.

A todo ello hay que añadir que ninguno de estos medicamentos, algunos de ellos muy caros, eran capaces de tratar la artrosis, sino que sus efectos se reducían únicamente a aliviar los dolores de la artrosis. Por tanto, al dejar de tomar dichos fármacos, los dolores regresaban de nuevo.

En la actualidad y desde hace ya casi más de 20 años, la comunidad científica tanto en Estados Unidos como en gran parte de Europa, consideran a la Glucosamina como la mejor alternativa natural para tratar la artrosis.

Dicho esto, si sufres de artrosis y tienes fuertes dolores, puedes tomar Glucosamina combinada con Aspirina o Ibuprofeno como tratamiento de choque y calmar el dolor rápidamente. Los medicamentos frenarán el dolor mientras que la Glucosamina actuará reduciendo las molestias y fortaleciendo el cartílago poco a poco.

2. Regenerar el cartílago y frenar su deterioro.

Es un hecho científicamente demostrado que la Glucosamina ayuda a regenerar el tejido cartilaginoso, los tendones y otros tejidos conectivos del organismo, inhibiendo, al mismo tiempo, las enzimas que destruyen el cartílago.

Un estudio dirigido por el profesor belga, Jean-Yve Regnister, confirmó que consumir Glucosamina bloquea el daño de las células del cartílago, y verificó sus efectos en la regeneración del mismo.

3. Inhibir la inflamación articular

Laut Sven-David Mueller Nortmann comprobó el efecto beneficioso de la Glucosamina al inhibir la liberación de las enzimas responsables de la degeneración del cartílago y de la inflamación articular.

La Glucosamina calma las molestias de las articulaciones, reduce la inflamación y mejora la movilidad.

Además no tiene efectos secundarios como los producidos por los fármacos antes mencionados.

4. Tratar el dolor articular y de espalda

Varios estudios han demostrado el efecto calmante de la Glucosamina sobre el dolor articular y de espalda. Se ha demostrado la utilidad de este amino-azúcar para prevenir estas dolencias en personas con sobrepeso, evitando un incremento de la tensión de sus articulaciones.

Alimentos ricos en Glucosamina

No hay muchos alimentos en nuestra dieta que contengan grandes cantidades de Glucosamina.

La Glucosamina natural se encuentra en las langostas, cangrejos, camarones o almejas, pero en la mayoría los casos la sustancia no se encuentra en el crustáceo en sí, sino en su caparazón exterior.

La mejor alternativa es tomar suplementos de Glucosamina de calidad.

La Glucosamina, aunque existen algunas de origen vegetal, son todas procedentes de marisco y crustáceos. La Glucosamina se obtiene de la Quitina, un hidrato de carbono del marisco.

Si eres alérgico a los mariscos, en ningún caso debes tomar Glucosamina. Siempre consulta con tu médico antes de empezar a tomar cualquier tipo de suplemento.

Cómo tomar Glucosamina

La dosis diaria recomendada de Glucosamina es de 1000-1500 mg.

Puedes tomar 2 o 3 cápsulas al día en una sola toma o en varias, lo que te sea más cómodo. Tómalas, preferiblemente, antes de las comidas y con abundante agua.

Si empiezas a tomar Glucosamina con fines terapéuticos, deberás hacerlo durante al menos 6 meses, tomándola diariamente. Los efectos se empiezan a notar transcurridos aproximadamente unos 2-3 meses, dependiendo de la persona.

A diferencia de lo que sucede con los medicamentos como el Ibuprofeno o la Aspirina que al dejar de tomarlos el dolor regresa, con la Glucosamina los efectos son persistentes de modo que, aunque

dejes de tomarla, seguirás estando protegido durante un cierto período de tiempo.

La toma de una dosis diaria de glucosamina propicia una reducción considerable de los problemas articulares, al mismo tiempo que promueve la protección de las articulaciones,

Glucosamina con Condroitina

Recientes ensayos clínicos realizados con combinaciones de Glucosamina con Condroitina han concluido que sus efectos funcionan mejor que los de los analgésicos.

Un estudio que se llevó a cabo durante cinco años, demostró que la combinación de Glucosamina con Condroitina resulta más eficaz que los medicamentos para tratar los dolores severos de rodilla, como consecuencia de la osteoartritis.

Otros estudio clínicos efectuados por los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de Estados Unidos demostraron que el sulfato de Glucosamina es el tratamiento más eficaz para el tratamiento de los síntomas de la artrosis de rodilla.

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Glucosamina

La Glucosamina no produce ningún efecto secundario.

En un estudio efectuado durante tres años con una ingesta diaria de 1000 mg de Glucosamina no se reveló ningún efecto secundario.

Si tomo una cantidad excesivamente alta de Glucosamina, como mucho, puede causar problemas digestivos como heces blandas, diarrea, o náuseas.

La Glucosamina, aunque existen algunas de origen vegetal, son todas procedentes de marisco y crustáceos al obtenerse de la Quitina, un hidrato de carbono de los mariscos.

Si eres alérgico a los mariscos, en ningún caso debes tomar Glucosamina. Siempre consulta con tu médico antes de empezar a tomar cualquier tipo de suplemento.

Aunque la Glucosamina es un hidrato de carbono, es decir, un azúcar, nuestro organismo no puede convertir la Glucosamina en glucosa. Ahora bien, son otros muchos los factores capaces de desencadenar un cambio de los valores en sangre en los pacientes diabéticos. Por tanto, es crucial que, antes de comenzar a ingerir Glucosamina se consulte con el médico. Aunque la toma de Glucosamina es segura, se recomienda máxima prudencia y un seguimiento estricto de los niveles de azúcar en sangre mientras se esté tomando Glucosamina.

Diversas pruebas realizadas a pacientes obesos con diabetes tipo 2 desvelaron que la toma de Glucosamina durante 3 meses no produjo ningún efecto sobre sus niveles de hemoglobina A1C o glucosa.

Del mismo modo, no se ha detectado ningún efecto adverso sobre los niveles de colesterol ni presión arterial en personas que han estado tomando Glucosamina durante tres años.

En el caso de embarazadas, se recomienda evitar tomar Glucosamina puesto que no existen suficientes estudios que prueben con claridad que la Glucosamina es cien por cien segura para el desarrollo del feto.

CONDROITINA

¿Qué es la Condroitina?

El sulfato de Condroitina, que también se conoce como Condroitina, es un glucasaminoglucano sulfatado que encontramos de manera natural en nuestro organismo.

Se utiliza principalmente para calmar el dolor y tratar la osteoartritis. También ayuda a tratar otras dolencias, como la inflamación, la flebitis y la trombosis.

El paso del tiempo propicia que el conjunto articular, es decir, el cartílago y el líquido sinovial, se deterioren y se desgasten provocando dolor e inflamación. Pues bien, Condroitina es una de las sustancias naturales que intervienen en la regeneración del cartílago y en la recuperación del líquido sinovial.

Propiedades y Beneficios de la Condroitina

Las propiedades y beneficios de la Condroitina son amplios, pero estos son los más destacables:

- Protege el tejido cartilaginoso, evitando que se deteriore e inhibiendo la acción de determinadas enzimas que descomponen el cartílago.
- Interviene en el metabolismo de las enzimas, impidiendo que se pierda el líquido articular.
- Estimula la producción de proteoglicanos, Glucosamina y Glucógeno.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Ayuda a tratar las enfermedades superficiales relacionadas con las venas.
- Previene el sangrado en los tejidos del organismo, evitando derrames sanguíneos.
- Contribuye a plantar cara a la trombosis.

- Ayuda a combatir la inflamación, tanto la articular como la no articular.
- Alivia el dolor de la artrosis.

Las uniones articulares que tenemos en nuestro organismo están lubricadas con un líquido, elástico y flexible, encargado de amortiguar los choques, manteniendo las articulaciones en perfecto estado. Tal lubricante no es otro que la Condroitina, una sustancia que el cuerpo genera de forma natural y que se encarga de eliminar las toxinas capaces de dañar a todo el conjunto articular.

La Condroitina es una molécula de cadena larga con una carga negativa. Conforme va envolviendo a los proteoglicanos propicia que éstos se repelan entre sí, dejando huecos entre ellos y permitiendo que fluya el líquido y evitando que las articulaciones se sequen y se deterioren.

Diversas investigaciones científicas realizadas, concluyen que la Condroitina ejerce un efecto positivo en todas las estructuras del organismo compuestas por colágeno actuando sobre los tendones, la estructura ósea y los ligamentos.

Además, la Condroitina actúa también como un compuesto natural de la capa protectora de las membranas mucosas, por lo que sirve de ayuda en casos de infecciones del tracto urinario, entre las que se hallan la cistitis y las patologías de la vejiga.

La Condroitina permite disminuir la coagulación de la sangre. Gracias a este mecanismo, se utiliza también para el tratamiento de la inflamación de las venas bajo la superficie de la piel. Al comenzar la sangre a fluir con mayor facilidad, sin coagular, colabora con el tratamiento de la trombosis, los hematomas, la inflamación y la congestión.

La Condroitina está indicada para aquellas personas que:

- Padecen problemas articulares.
- Sufren Osteoartrosis.
- Son propensas a sufrir hematomas o coágulos de sangre.
- Padecen flebitis o trombosis.

Déficit de Condroitina

El déficit de Condroitina es preocupante puesto que la falta de Condroitina y otros nutrientes provocará el desgaste del cartílago y la pérdida de líquido sinovial desembocando en dolor e inflamación en las articulaciones.

Como tomar Condroitina

Una vez el organismo pierde su capacidad de producir la cantidad suficiente de Condroitina que precisa para garantizar la salud de las articulaciones, se recomienda la toma de suplementos de Condroitina, combinados con Glucosamina.

Se recomienda una dosis diaria de 600-1000 mg.

En el caso de nuestro producto equivale a tomar 3 cápsulas al día.

Efectos secundarios y contraindicaciones de la Condroitina

No se conocen efectos secundarios ni contraindicaciones.

Como siempre, antes de tomar cualquier tipo de suplemento, recomendamos consultar con el médico.

En caso de estar embarazada no se aconseja tomar Condroitina, puesto que al igual que pasa con la Glucosamina, todavía no hay evidencias científicas que aseguren que la sustancia es segura para el feto.

BOSWELLIA

¿Qué es la Boswellia Serrata?

La Boswellia Serrata es un árbol con propiedades medicinales cuya resina contiene varios principios activos como el ácido 11-ceto-beta-boswélico (KBA) y el ácido acetil-11-ceto-beta-boswélico (AKBA). Estos principios activos dotan a esta planta de potentes propiedades antiinflamatorias.

Tradicionalmente, gracias a sus propiedades antiinflamatorias, la medicina ayurvédica ha utilizado la Boswellia para tratar trastornos osteomusculares como la artritis, artritis reumatoide, enfermedad inflamatoria intestinal, artrosis o incluso el asma.

La Boswellia Serrata actúa biológicamente a través de tres mecanismos:

1. Supresión de la formación de leucotrienos mediante la inhibición de la enzima 5-lipooxigenasa por parte del AKBA.

Los leucotrienos son sustancias que se liberan en un foco inflamatorio y promueven el proceso inflamatorio. Al suprimir la formación de estos compuestos, la inflamación se reduce.

2. Inhibición de la prostaglandina E sintasa microsomal.

3. Inhibición de la serina proteasa catepsina G

El interés suscitado por la Boswellia Serrata, surge por los efectos adversos que los antiinflamatorios no esteroideos, como la aspirina o el ibuprofeno producen en el organismo, principalmente, a nivel gastrointestinal y renal.

Diversos estudios realizados con la Boswellia demuestran que reduce el dolor y mejora la salud articular disminuyendo la degradación enzimática del cartílago, gracias a la inhibición de la enzima metaloproteasa 3 en el líquido sinovial.

Cómo tomar Boswellia

La sustancia que contiene los principios activos (ácidos boswélicos) es la resina del árbol Boswellia.

Estos ácidos Boswélicos son químicamente triterpenos pentacíclicos.

La resina contiene un 3-4,7% de KBA o un 2,2-2,9% de AKBA, pero el ingrediente que se utiliza en la mayoría de los suplementos no es la resina del árbol sino que es un extracto de concentrado de la misma.

En nuestro producto, el extracto es un concentrado 6:1 con un 65% de ácidos boswélicos y se recomienda una dosis diaria de 200-300 mg.

MSM

¿Qué es el MSM?

MSM es la abreviación de MetilSulfonilMetano o Dimethyl Sulfone, un compuesto de azufre 100% natural cuya principal indicación terapéutica es la de aliviar el dolor actuando como analgésico natural. A su vez, se puede combinar con otros analgésicos con total seguridad.

Cuando tomar MSM

El MSM está indicado en las siguientes situaciones:

- Se tiene déficit de azufre en el organismo.
- Se padece dolor articular o se está convaleciente de una lesión deportiva.
- Las uñas se quiebran con facilidad y el cabello no tiene brillo.
- Se precisa acelerar la cicatrización de heridas.

Propiedades del MSM

Entre las propiedades más destacadas del MSM cabe destacar:

- Ayuda a la formación de colágeno.
- Interviene en la producción de aminoácidos esenciales.
- Estimula la formación de enzimas, esenciales para transportar los nutrientes a través del organismo.
- Alivia y trata los dolores de patologías como:
 - Dolor crónico
 - Acné

- **Artritis**
- **Tendinitis**
- **Alergias**
- **Asma**
- **Bursitis y reumatismo**
- **Problemas digestivos (ulceras, acidez, ..)**
- **Fibromialgia**
- **Síndrome del túnel carpiano**
- **Osteoartrosis**
- **Cistitis intersticial**
- **Tenosinovitis**
- **Fatiga crónica**
- **Estreñimiento**
- **Dolores musculares y calambres**
- **Cabello y uñas frágiles**
- **Piel dañada o envejecida**
- **Candidiasis**
- **Parásitos**
- **Dolores de cabeza y migrañas**

Principales beneficios del MSM

El MSM, como hemos visto, tiene muchas propiedades medicinales. Ahora nos vamos a centrar en los principales beneficios que este compuesto aporta a nuestra salud.

Alivia los dolores

En un estudio realizado en 1993 se descubrió que la transmisión de los impulsos de dolor disminuía cuando se proporcionaban bajas concentraciones de MSM.

Esto es debido a que el MSM inhibe los impulsos de dolor en el sistema nervioso central. Otros estudios han desvelado que el MSM es capaz de bloquear la respuesta de dolor en la parte central del cerebro, en la que el mismo se percibe.

Combate el estreñimiento

Ello es debido a que el MSM dilata los vasos sanguíneos y aumenta el flujo de sangre.

El MSM ayuda a restaurar el peristaltismo y a detener los espasmos musculares de los intestinos.

El MSM ayuda a reconstruir el revestimiento del sistema digestivo, mejorando los síntomas en pacientes con Síndrome Leaky Gut, y reduce el ácido que provoca la acidez de estómago.

Es un buen antiinflamatorio

El MSM aumenta la actividad natural de la hormona cortisol, anti-inflamatoria del organismo. Asimismo, evita la propagación de los fibroblastos que son producidos durante los procesos de inflamación.

Combate la osteoartritis

El MSM ayuda a tratar la osteoartritis, estando comprobado que es un remedio eficaz para aliviar el daño asociado y que funciona sin la toxicidad de los fármacos. Además, también es útil en el tratamiento de la artritis reumatoide.

Ayuda a mitigar los efectos de alergias y enfermedades respiratorias

Al bloquear los receptores de la histamina, el MSM regula la cantidad de histamina que puede causar inflamación o retención de líquidos. Distintas investigación han comprobado que el MSM es capaz de reducir los síntomas de aquellas personas que sufren asma o fiebre del heno.

Disminuye las posibilidades de padecer diabetes

El azufre es un constituyente de la insulina, la hormona encargada de regular el metabolismo de los hidratos de carbono. Una cantidad insuficiente de azufre es susceptible de conducir a una reducida producción de insulina.

De la misma forma, existe la posibilidad de que la carencia de azufre biodisponible convierta las células en rígidas, impidiendo que puedan absorber como es debido el azúcar y, por ende, aumentando los niveles de azúcar en sangre.

Previene el cáncer de Mama

Numerosos estudios han demostrado que una administración oral de MSM es capaz de proteger contra el desarrollo del cáncer de mama. Los mismos han revelado que este suplemento retrasa la aparición del cáncer de mama, pero también de otros tumores de manera notoria.

Mejora los problemas de la piel

Un estudio clínico ha demostrado que el MSM mejora los síntomas de la rosácea telangiectásica eritomatosa, reduciendo el enrojecimiento de la piel, así como el picor, la sequedad y la formación de pápulas, ayudando a que la piel recupere su color normal.

Pese a ello, el MSM no reduce la sensación de ardor que algunas personas con rosácea experimentan, pero sí logra que tales síntomas cuenten con una menor intensidad y duración.

El azufre contribuye a tener una piel tersa y juvenil, así como un cabello brillante y suave. Es imprescindible para la síntesis del colágeno y está presente en la queratina, una sustancia indispensable para la salud y para el mantenimiento de piel, uñas y cabello.

El MSM se encarga de la formación de las células, hasta de las que integran la piel. Bloquea los elementos químicos no deseados y efectúa las conexiones de colágeno que se asocian a la regeneración de una piel joven y resistente.

Reduce la cistitis intersticial

La cistitis intersticial es una dolencia crónica y bacteriana que se asocia a la frecuencia urinaria y al dolor de vejiga. Diversos estudios clínicos han demostrado que el MSM la reduce.

Contribuye a la regeneración muscular

El ejercicio físico y la tensión muscular intensa elevan los niveles de la creatina quinasa (CK) y de la lactato deshidrogenasa (LDH).

Pues bien, el MSM promueve la reparación de las células musculares y la eliminación del ácido láctico, responsable de la pérdida de la masa muscular. Igualmente, en el caso de los deportistas, el MSM repara las células del tejido fibroso rígido de los músculos de los daños producidos durante los entrenamientos de fuerza.

Alimentos que contienen MSM

Nuestro organismo no puede generar suficiente azufre por sí mismo, por lo que es necesario tomarlo como suplemento alimenticio para evitar su carencia.

Las principales fuentes de azufre son la carne, el pescado, los productos lácteos y los huevos.

Los veganos, al no comer carne, ni pescad ni huevos, están expuestos a sufrir una deficiencia de azufre orgánico.

Para mantenerse sano y garantizar unas articulaciones flexibles y lubricadas, es imprescindible una dieta equilibrada y reforzarla con un suplemento que contenga MSM.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que el contenido de azufre orgánico en nuestro organismo va disminuyendo con la edad. Por tanto, es necesario compensar este déficit con un buen suplemento que contenga MSM.

Dosis diaria recomendada de MSM

Los suplementos de MSM se pueden consumir a diario, sin problema, al ser una sustancia completamente segura.

Es recomendable comenzar con una ingesta 1500mg durante la primera semana para evitar que el cuerpo se desintoxique con demasiada rapidez.

Tras la primera semana, se puede aumentar la dosis a 3000 mg diarios. Para optimizar los resultados, es aconsejable repartir la dosis a lo largo del día.

El suplemento de MSM es totalmente seguro, por lo que incluso en dosis altas no se han observado interacciones con otros medicamentos.

Posibles efectos secundarios del MSM

El MSM no tiene efectos secundarios.

Es cierto que hay que ser prudente si se es alérgico a las sulfamidas. La mayoría de las personas alérgicas a las sulfamidas, toleran bien el MSM pero hay que ser prudente y en estos casos se recomienda empezar tomando una pequeña cantidad e ir aumentándola bajo supervisión médica.

Algunas personas que comienzan a tomar MSM indican que al poco tiempo empiezan a notar dolores de cabeza. Aunque no es una situación habitual, puede darse. La explicación es que el azufre contenido en el MSM acelera la desintoxicación corporal y una pérdida rápida de toxinas puede desencadenar en dolores de cabeza.

Si sucede esto, se aconseja pausar la toma de MSM durante 3-4 días y comenzar nuevamente su ingesta con dosis reducidas, para conseguir una desintoxicación más lenta del organismo y no sufrir molestias ni dolores de cabeza.

QUERCETINA

¿Qué es la Quercetina?

La Quercetina, también conocida como Quercitina o Quercetol, es un flavonoide natural presente en ciertas frutas y verduras con potentes propiedades antioxidantes y antienvjecimiento, capaz de frenar el deterioro celular.

Los flavonoides controlan los niveles de unas sustancias específicas reguladoras del crecimiento y de la especialización de las células. Además, tienen acción fúngica y antibacteriana.

Pero la principal propiedad de los flavonoides es su acción como antioxidante celular evitando la formación de radicales libres de oxígeno, unos elementos muy nocivos para la integridad de las membranas celulares y precursores de la degeneración de los tejidos y hasta de la aparición de neoplasias o tumores cancerígenos.

Beneficios de la Quercetina

Los principales beneficios de la Quercetina son:

1. Quercetina como antiinflamatorio

Diversos estudios han demostrado las propiedades antiespasmódicas y antiinflamatorias de la Quercetina en articulaciones (artritis) e intestinos (enfermedad de Crohn y colitis).

La Quercetina también actúa sobre cuadros clínicos vinculados al sistema urinario, como puede ser la inflamación de la próstata y la cistitis intersticial.

2. Quercetina para la salud cardiovascular

La Quercetina ayuda a controlar las desviaciones en el funcionamiento del corazón y del sistema circulatorio: arteriosclerosis, hipercolesterolemia, hipertensión, tromboembolias, etc., contribuyendo a la estabilización de las presiones diastólica, sistólica y arterial media.

También contribuye a reducir el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, como el infarto cerebral o el ictus.

3. Para el sistema respiratorio

La Quercetina tiene efecto broncodilatador gracias a su capacidad para inhibir la enzima catalizadora de los mecanismos de la inflamación y el estrechamiento de los bronquios.

4. Para reducir los niveles de glucosa en sangre

La Quercetina también tiene acción antidiabética al amortiguar el daño renal que provoca la hiperglucemia.

5. Quercetina como antioxidante

La Quercetina tiene acción antienvjecimiento reduciendo el deterioro celular. La Quercetina destaca por su acción anticancerígena, estimulando el proceso que se conoce como apoptosis o “muerte de las células tumorales”.

No hay que olvidar que la formación de los tumores malignos está constituida por la reacción en cascada de formación de radicales libres en las membranas celulares. Por esta razón, su potencia antioxidante ayuda a prevenir diversos cánceres, como el de próstata, colon, mama y piel.

A su vez, los deportistas que se someten a grandes cargas de esfuerzo suelen terminar por padecer un incremento del estrés oxidativo celular y problemas inflamatorios. Tomar Quercetina compensa tales efectos negativos y minimiza los marcadores químicos de la inflamación, así como la generación de radicales libres.

6. Para la salud capilar

La Quercetina estimula la nutrición del cuero cabelludo y del cabello desde el interior del organismo. El resultado es la densificación del cabello y la reducción de la descamación cutánea (caspa).

7. Para el estrés

La Quercetina incrementa la liberación de cortisol por parte de las glándulas suprarrenales evitando su disminución en situaciones de estrés.

8. Quercetina para las alergias

La Quercetina tiene efectos antihistamínicos ayudando a combatir los síntomas de las reacciones alérgicas, así como el asma.

Varios ensayos de laboratorio han demostrado que la Quercetina actúa sobre los mastocitos, células responsables de la liberación de la histamina, neutralizando las enzimas catalizadoras de su síntesis, teniendo como consecuencia la inhibición de su liberación. Por dicha razón, la Quercetina se prescribe en tratamientos naturales contra tales afecciones.

También se ha estudiado su efectividad contra la fotosensibilidad y la dermatitis de contacto. Ambas patologías están caracterizadas por un enrojecimiento y se muestran muy resistentes a la acción de los medicamentos. Los resultados hasta el momento parecen ser bastante prometedores.

Dosis recomendada de Quercetina

La Quercetina está presente en multitud de alimentos como la cebolla, las manzanas, las espinacas, el ajo, el té, etc. De forma natural ingerimos unos 70 mg de Quercetina al día por la vía alimenticia.

La dosis de tratamiento clínico se prescribe en 400 mg de dos a tres veces al día, unos 15-20 minutos antes de las comidas.

Para lograr efectos antiinflamatorios, es suficiente tomar entre 200 y 300 mg al día.

Nuestro producto Glucosamina Marina con Condroitina contiene 15 mg de extracto concentrado de Quercetina con ratio 15:1, lo que equivale a 225 mg, cantidad diaria suficiente que combinada con el resto de ingredientes del producto le confieren todas sus propiedades terapéuticas.

Contraindicaciones de la Quercetina

La Quercetina no tiene riesgos para la salud y es una sustancia segura.

Siempre se deben respetar las dosis indicadas puesto que un exceso puede provocar molestias gástricas, hormigueos, dolor de cabeza y sensación de mareo.

En el caso de sufrir cualquiera de estos síntomas, se debe pausar la toma y consultar con el médico.

Si se toma en grandes cantidades puede llegar a causar fallo renal.

No se recomienda la toma de Quercetina en el caso de embarazadas o lactantes puesto que no se tiene la certeza absoluta de sus efectos sobre el feto.

Interacciones con medicamentos de la Quercetina

No está aconsejada la toma de Quercetina si se siguen tratamientos con ciertos antibióticos (sobre todo ciprofloxacina y eritromicina) o fármacos indicados para la función hepática.

Asimismo, la Quercetina puede agravar los efectos secundarios de ciertos medicamentos usados en quimioterapia, como bisulfán o cisplatín. Igualmente puede interferir en la acción de la ciclosporina sustancia indicada para mitigar los efectos del sistema inmune en los trasplantes, que evita los rechazos.

Cabe destacar que la papaína y la bromelina, enzimas digestivas sustancias que contienen la papaya y la piña, respectivamente, pueden llegar a incrementar la absorción intestinal de la Quercetina.

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