



# COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

## RHODIOLA ROSEA





En este ebook sobre la **Rhodiola Rosea**, vamos a desgranar los siguientes conceptos:

## **RHODIOLA ROSEA**

**¿Qué es la Rhodiola y para qué sirve?**

**Propiedades de la Rhodiola Rosea**

**Beneficios de la Rhodiola Rosea**

**¿Qué es el estrés?**

**Las tres etapas del estrés**

**Dosis diaria recomendada de Rhodiola**

**Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Rhodiola**

**Interacciones de la Rhodiola con medicamentos**

## **AZAFRÁN**

**¿Qué es el Azafrán?**

**Beneficios del Azafrán**

**Otros beneficios del Azafrán**

**Efectos secundarios y Contraindicaciones del Azafrán**

## **GINSENG SIBERIANO**

**¿Qué es el Ginseng Siberiano?**

**Propiedades y beneficios del Ginseng Siberiano**

**Cómo tomar Ginseng Siberiano**

**Efectos secundarios y Contraindicaciones del Ginseng Siberiano**

**Interacciones del Ginseng Siberiano con Medicamentos**

## **VITAMINA B6**

## **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.

# **RHODIOLA ROSEA**

## **¿Qué es la Rhodiola y para qué sirve?**

La Rhodiola Rosea, también conocida como la raíz de oro o raíz ártica, es una planta medicinal de la familia de las Crassulaceae que crece en regiones frías y de elevada altitud en el hemisferio norte.

Tiene sus orígenes en las regiones montañosas de China, Himalaya y Siberia, pero también se encuentra comúnmente en Escandinavia, Islandia, Groenlandia, Reino Unido, Irlanda y Norteamérica.

La Rhodiola Rosea es una planta adaptógena que se ha utilizado durante muchos años para combatir el estrés, aumentar la energía y la vitalidad, disminuir la ansiedad, incrementar la virilidad y reducir el tiempo de recuperación al hacer deporte.

Los adaptógenos son unas sustancias naturales que fortalecen la resistencia de nuestro organismo, contribuyendo al mantenimiento de sus funciones dentro de un rango normal y saludable, con independencia de que se produzcan situaciones de estrés físico o mental.

Puede decirse que ayudan a mantener estable el organismo, a través de un proceso que se conoce como autorregulación. Tal ventaja es posible gracias a que esta planta logra evitar que las hormonas causantes del estrés comprometan la armonía del organismo, evitando sus efectos negativos sobre el cuerpo y la mente.

Los adaptógenos son muy apreciados por su extraordinaria capacidad para proporcionar más energía durante el día, reduciendo la sensación de estrés. Además de incrementar la resistencia, mejorar la concentración y la recuperación tras padecer una enfermedad.

## **Propiedades de la Rhodiola Rosea**

La raíz de Rhodiola es una alternativa natural a los estimulantes sintéticos para combatir la fatiga y el estrés. Se le atribuyen propiedades antidepresivas y ansiolíticas, antiinflamatorias, inmunomoduladoras y antioxidantes.

Algunas de las propiedades de la Rhodiola son:

- Combate el agotamiento físico y mental.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Contribuye al equilibrio de todos los neurotransmisores.
- Limita la liberación excesiva de cortisol, la “hormona del estrés” y con ello mantiene en equilibrio el sistema de respuesta frente al estrés.
- Es un coadyuvante en el tratamiento de cuadros depresivos, ayudando a reducir la depresión y el estrés psicológico.
- Mejora la actividad sexual.
- Mejora el rendimiento deportivo y acorta el período de recuperación física tras los entrenamientos.
- Previene las enfermedades catarrales propias de las estaciones de otoño e invierno.
- Es un potente antioxidante, que ayuda a combatir a los radicales libres, previniendo el daño oxidativo celular en el organismo.
- Potencia el metabolismo de las grasas, convirtiéndolas en energía, y ayudando a adelgazar.

## **Beneficios de la Rhodiola Rosea**

Los principales beneficios que se pueden obtener al consumir Rhodiola son:

- **Ayuda a tratar la depresión:** La Rhodiola es muy útil para tratar estados depresivos leves o moderados. Esto se debe a que mantiene los niveles necesarios de serotonina y dopamina. Un nivel adecuado de estos neurotransmisores es vital para mantener un estado emocional estable sin altibajos.
- **Alivia los trastornos asténicos:** La Rhodiola es una sustancia usada para aliviar los trastornos asténicos tales como el insomnio, la falta de apetito, el deterioro en el rendimiento, la hipertensión, la irritabilidad, la fatiga y el dolor de cabeza.
- **Mejora el rendimiento físico y mental:** Disminuye la intensidad de la fatiga tras la práctica de un ejercicio físico intenso, reduce el período de recuperación y mejora la adaptación circulatoria al ejercicio.
- **Ayuda a tratar enfermedades cardíacas:** Algunos estudios han llegado a demostrar que la Rhodiola serviría para el tratamiento de enfermedades del corazón, que suelen activarse por el estrés.
- **Fortalece el sistema inmunitario:** La Rhodiola fortalece el sistema inmunitario de dos formas diferentes estimulando la formación de células NK (Natural Killers), encargadas de eliminar a las células patógenas de nuestro organismo y haciendo que la persona sea menos propensa a sufrir estrés.

## **¿Qué es el estrés?**

El estrés es el mecanismo por el cual nos preparamos para reaccionar ante situaciones nuevas, de gran exigencia o peligrosas.

El estrés se debe a la liberación de hormonas, como la adrenalina o el cortisol, que son las que activan el cerebro para que esté más alerta, tensan los músculos y aumentan la frecuencia cardiaca, entre otros efectos.

Cierto nivel de estrés no es malo, de hecho, es beneficioso porque nos ayuda a adaptarnos a las circunstancias y a reaccionar cuando estamos ante un peligro o emergencia.

El problema viene cuando esa situación se prolonga a lo largo de mucho tiempo y el estrés no es solo una reacción puntual, sino que se vuelve crónico.

## **Las tres etapas del estrés**

**Etapa 1: Fase de alarma.** Siempre que se produce un factor estresante, el organismo reacciona a través de la liberación de hormonas internas: los corticosteroides y las catecolaminas.

Cuando el estrés es muy intenso, llegan a dañarse los mecanismos de regulación del propio organismo.

Ante esta circunstancia, la toma de adaptógenos puede ayudar a que la persona se adapte sin problema a esta situación.

**Etapa 2: Fase de familiarización o ajuste.** Cuando el factor de estrés no cesa, nuestro organismo llega a aprender a tolerar dicho estímulo estresante.

Esto se traduce en que se acostumbra a él, aumentando su resistencia frente al factor de estrés. Podría decirse que la etapa de ajuste es una fase segura y cuanto más tiempo se permanezca en esta fase, mejor.

**Etapa 3: Fase de agotamiento.** Esta fase se activa cuando el cuerpo es incapaz de combatir el estrés.

En ocasiones, el organismo puede evitar esta tercera fase, manteniendo el estrés bajo control a través de la toma de adaptógenos.

Con la suplementación con Rhodiola, la fase inicial de alarma pasará a la fase de familiarización con más facilidad y permitirá mantenerse en la fase de ajuste durante más tiempo, evitando que se pase a la fase de agotamiento rápidamente.

Así, se evita que el cuerpo evolucione desde la fase de alarma hasta la fase de agotamiento extremo.

## **Dosis diaria recomendada de Rhodiola**

En el caso de los suplementos de Rhodiola, los expertos aconsejan la ingesta diaria de unos 140 y los 600 mg de extracto que debe prolongarse como mínimo durante un mes.

En cuanto al mejor momento del día para tomar Rhodiola, lo ideal es ingerir el suplemento en ayunas o antes de algunas de las comidas principales del día.

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

Los efectos secundarios de la Rhodiola pueden aparecer cuando se toma una dosis más elevada de la recomendada. La dosis máxima recomendada es de 1000 mg de extracto de Rhodiola al día. Por encima de esta dosis, se pueden producir episodios de irritabilidad, nerviosismo e insomnio.

Tomándola en la dosis indicada, no se han registrado efectos secundarios con el uso de la Rhodiola. Aun así, no se recomienda tomarla por la noche ya que podría producir trastornos del sueño, debido a que la Rhodiola actúa como un estimulante.

Se recomienda su toma bajo supervisión médica en personas con cambios en la presión arterial, bajo tratamiento con anticoagulantes, diabéticos o antes de intervenciones quirúrgicas.

Se desaconseja su uso en mujeres embarazadas, en periodo de lactancia o niños.

## **Interacciones de la Rhodiola con medicamentos**

La Rhodiola tiene un grado de interacción moderado con los fármacos Escitalopram y Losartán ya que puede alterar la manera en que el cuerpo descompone estos medicamentos y aumentar sus efectos secundarios.

También con medicamentos para la diabetes como glimepirida (Amaryl), gliburida (Diabeta, Glynase, PresTab, Micronase), insulina, pioglitazona (Actos), rosiglitazona (Avandia) y otros.

Y con medicamentos para la presión arterial, que incluye captopril (Capoten), enalapril (Vasotec), losartán (Cozaar), valsartan (Diovan), diltiazem (Cardizem), amlodipina (Norvasc), hidroclorotiazida (HydroDIURIL), furosemida (Lasix), entre otros.

# AZAFRÁN

## ¿Qué es el Azafrán?

El Azafrán es una planta herbácea, monocotiledónea y perteneciente a la familia de las Iridáceas que responde al nombre científico de *Crocus sativus*.

Los bulbos de Azafrán se han identificado como una planta dotada de propiedades medicinales. Existen evidencias de que los persas y los egipcios ya usaban el Azafrán no solo como afrodisíaco sino también como un remedio muy potente contra envenenamientos e indigestiones. Al mismo tiempo, lo utilizaban como bálsamo para el alivio de los síntomas de enfermedades graves de la época, entre las que sobresalen la disentería o el sarampión.

El Azafrán es muy rico en vitaminas, en especial de la vitamina A, las del grupo B y la vitamina C. Además, contiene flavonoides, una sustancia caracterizada por su elevado poder antioxidante y muy beneficiosa para el organismo.

## Beneficios del Azafrán

Los beneficios terapéuticos que proporciona el Azafrán son los siguientes:

- **Es un potente antioxidante:** La increíble variedad de compuestos vegetales del Azafrán actúan como antioxidantes, es decir, como moléculas protectoras de las células contra la acción de los radicales libres y el estrés oxidativo.

Entre los antioxidantes que contiene el azafrán destaca el **safranal**. Las investigaciones han demostrado que ayuda a mejorar el estado de ánimo, la capacidad de aprendizaje y la memoria, protegiendo a las células cerebrales contra el estrés oxidativo.

- **Mejora el estado de ánimo y los síntomas de la depresión:** En algunos estudios se ha observado que 30 mg diarios de extracto de Azafrán durante 6-8 semanas resulta tan efectivo como la Fluoxetina (fármaco para la depresión), en casos de depresión leve y moderada.

- **Reduce los síntomas del síndrome premenstrual:** El Azafrán tiene un papel muy importante como emenagogo y antiespasmódico, para tratar los síntomas premenstruales y la dismenorrea. Se ha demostrado que el Azafrán favorece el ciclo menstrual en la mujer, evita los cólicos uterinos y beneficia el flujo de menstruación.
- **Tiene acción afrodisíaca:** El Azafrán tiene propiedades afrodisíacas.
- **Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas:** El Azafrán es muy rico en antioxidantes, que actúan como preventivo de las enfermedades cardiovasculares.

Concretamente, la crocetina, el pigmento rojo del azafrán, reduce el colesterol y tiene aplicaciones beneficiosas para la arteriosclerosis, ya que se ha observado que este tipo de flavonoide mejora la nutrición de los capilares mejorando la aterosclerosis y la artritis.

- **Mejora la salud ocular:** El Azafrán por su efecto antioxidante, se le atribuye la capacidad de frenar la degeneración de las células fotorreceptoras de los ojos, consiguiendo mejorar la función de la retina y los vasos sanguíneos oculares.
- **Reduce los niveles de glucosa en sangre:** El Azafrán protege a las personas con diabetes frente a la neuropatía diabética, daño que se produce en los tejidos nerviosos debido al exceso de azúcar en sangre.

## **Otros beneficios del Azafrán**

Además de las propiedades beneficiosas descritas hasta ahora, podemos encontrar otras que consisten en:

- Disminuye la debilidad muscular y la fatiga.
- Agente antiinflamatorio y analgésico en los tejidos dentales.
- Antiespasmódico para calmar los dolores causados por los cólicos.

- Es un buen broncodilatador, siendo útil en el tratamiento del asma.
- Fortalece y nutre el cabello.
- Contribuye a regular la tensión arterial.
- Previene las enfermedades degenerativas de las articulaciones.
- Ayuda a combatir la anemia ferropénica, gracias a su elevado contenido en hierro.
- Fortalece el sistema inmunitario.

## **Efectos secundarios y Contraindicaciones del Azafrán**

El Azafrán no suele provocar efectos secundarios en la mayoría de los casos, sin embargo, si se superan las dosis recomendadas, algunas personas pueden presentar los siguientes síntomas:

- Boca seca
- Cefalea
- Ansiedad
- Somnolencia
- Mareo
- Náuseas
- Cambios de apetito

El Azafrán tiene una serie de contraindicaciones importantes a tener en cuenta:

- **Mujeres embarazadas:** el Azafrán tiene efecto emenagogo, es decir, que estimula las contracciones del útero y puede causar aborto involuntario.

- **Trastorno bipolar:** el Azafrán tiene efectos sobre el estado de ánimo, siendo un remedio contra la depresión.

Este efecto puede estar contraindicado en personas con trastorno bipolar. El Azafrán podría provocar excitabilidad en estas personas, y agravar los síntomas psicológicos.

- **Metrorragia:** El Azafrán podría aumentar el sangrado debido a su propiedad emenagoga.
- **Interacción con medicamentos:** El azafrán puede modificar el efecto de algunos fármacos para la hipertensión, anticoagulantes y antidepresivos.

# **GINSENG SIBERIANO**

## **¿Qué es el Ginseng Siberiano?**

El Ginseng Siberiano, conocido también como *Eleutherococcus Senticosus* es un tipo de Ginseng que, como su propio nombre indica, crece en ciertas regiones de Siberia, aunque también crece en otros lugares como Corea, China y Japón.

El Ginseng Siberiano tiene propiedades similares al Ginseng Coreano Rojo (*Panax Ginseng*) pero difiere en algunos matices que conviene distinguir.

El Ginseng Siberiano es una sustancia con eficaces propiedades para reducir la fatiga y el estrés, por lo que se suele hablar de ella como un poderoso revitalizante que además retrasa el envejecimiento.

El Ginseng Siberiano es adecuado en los siguientes casos:

- Personas que se cansan frecuentemente y precisan recuperar su energía.
- Personas alérgicas.
- Personas con el sistema inmune deprimido que suelen resfriarse varias veces al año.
- Personas que quieren bajar de peso.
- Personas con hipertensión.
- Personas con problemas de memoria.

## **Propiedades y beneficios del Ginseng Siberiano**

El Ginseng Siberiano ha adquirido gran popularidad como ayuda energética en la práctica deportiva al mejorar la resistencia a la fatiga muscular y aumentando el rendimiento, pero tiene otras propiedades terapéuticas importantes:

- **Es un adaptógeno que suministra energía al organismo:** El Ginseng tiene la propiedad de suplir los déficits y de equilibrar los excesos, pero en ningún caso provoca sobreexcitación. Se puede utilizar para soportar mejor los esfuerzos, recuperarse de una enfermedad, resistir mejor el calor o el frío, etc.

Gracias a sus cualidades adaptogénas, el Ginseng se ha convertido en un remedio imprescindible para quienes realizan labores estresantes de manera continua o bien las abordan durante un pico puntual muy intenso. También es eficaz para tratar la ansiedad y el nerviosismo.

- **Fortalece el sistema inmunológico:** El Ginseng aumenta la inmunidad al estimular la producción de linfocitos, lo que otorga al organismo una mayor resistencia contra el ataque de virus o bacterias.
- **Aumenta el rendimiento cognitivo:** El Ginseng permite una mayor concentración, memorización y aprendizaje gracias a su efecto vasodilatador que mejora la circulación, aumentando la oxigenación y, en especial, el riego cerebral.
- **Mejora la libido:** El Ginseng tiene propiedades afrodisíacas, tanto para hombres como para mujeres.

En el caso de las mujeres, el Ginseng al aumentar las hormonas femeninas también es capaz de disminuir los efectos secundarios de la menopausia. Además, combate los síntomas del síndrome premenstrual.

En el caso de los hombres, un estudio reciente ha demostrado que eleva notablemente los niveles libres de testosterona.

- **Mejora la salud cardiovascular:** El Ginseng mejora la circulación, disminuye el colesterol y baja el nivel de glucosa

en sangre de las personas diabéticas no insulino dependientes.

También se ha comprobado que estabiliza los niveles de presión sanguínea, siendo útil tanto en casos de hipertensión como de hipotensión.

## **Cómo tomar Ginseng Siberiano**

La dosis diaria recomendada de Ginseng Siberiano oscila entre los 400 mg y hasta los 3 gramos al día, dependiendo del tratamiento.

Los extractos de raíces y tallos son la forma más habitual en la que se presentan los suplementos de Ginseng Siberiano.

Para períodos de mayor fatiga o estrés, se puede tomar Ginseng Siberiano durante 3 meses y después descansar 3-4 semanas.

## **Efectos secundarios y Contraindicaciones del Ginseng Siberiano**

El Ginseng Siberiano en las cantidades recomendadas es inocuo, siempre que no existan contraindicaciones.

Algunas personas han experimentado inquietud o insomnio. Sin embargo, esto puede solucionarse reduciendo la dosis de Ginseng, con lo que se evitarán tales efectos secundarios de forma inmediata.

Existen una serie de situaciones en las que no es conveniente suplementarse con Ginseng. No deberían tomar Ginseng, sin prescripción médica, las personas que padezcan:

- Hipertensión.
- Enfermedades del corazón o vasculares.
- Problemas de tiroides.
- Diabéticos bajo medicación.
- Enfermedad autoinmune como esclerosis múltiple o lupus.

- Personas trasplantadas de algún órgano.

Además, no se recomienda a mujeres embarazadas o en período de lactancia sin consultarlo antes con el médico.

Lo mismo ocurre con las mujeres que cuentan con antecedentes de cánceres sensibles a los estrógenos o fibromas uterinos, dado que el Ginseng podría actuar como estrógeno en el organismo.

## **Interacciones del Ginseng Siberiano con Medicamentos**

El Ginseng Siberiano interacciona con algunos medicamentos como los anticoagulantes, los medicamentos para tratar problemas del corazón, antidiabéticos y inmunosupresores.

Tampoco es conveniente tomar Ginseng Siberiano en combinación con otros estimulantes, ya que de por sí proporciona bastante energía.

## **VITAMINA B6**

La vitamina B6 es una de las vitaminas del grupo B.

También se conoce con el nombre de Piridoxina.

El organismo utiliza la vitamina B6 para formar coenzimas y facilitar el metabolismo de las proteínas, dado que esta vitamina es necesaria para la absorción de los aminoácidos.

También es la vitamina necesaria para la formación de glóbulos rojos así como la de la enzima glucógeno fosfobrilasa, encargada de degradar el glucógeno muscular para producir energía.

Las funciones principales de la vitamina B6 son las reacciones de transaminación, unos procesos mediante los cuales un aminoácido o un grupo es transferido a una molécula, generalmente, para producir otro aminoácido.

La Vitamina B6 ayuda a regular los elevados niveles de homocisteína.

También interviene en la producción de hormonas y neurotransmisores como la melatonina, la serotonina y la norepinefrina. Estos neurotransmisores son sustancias que actúan como mensajeras entre las neuronas presentes en el cerebro, la médula espinal y los nervios que recorren el organismo, y están relacionados con el estado anímico, el estrés, la depresión y el insomnio.

El déficit de vitamina B6 produce anemia en adultos y convulsiones en niños pequeños. También causa cansancio, mareos, confusión, depresión y lesiones en la piel y en la boca, entre otros.

Su déficit no es frecuente, aunque las dietas hiperproteicas, el uso de ciertos anticonceptivos, el alcoholismo y situaciones fisiológicas como el embarazo podrían conducir a un estado carencial.

## **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)**