

# LAMBERTS®

## MAGAZINE

### En este número:

- Salud Articular.
- Aceite de Pescado: Los últimos 10 hallazgos.
- Insomnio, Sistema Inmune y Ansiedad, ¿qué productos recomendamos?
- La calidad comienza en la etiqueta.
- Síndrome X.
- Y más secciones de gran utilidad.

Octubre – Diciembre 2008

... a la vanguardia de la **nutrición responsable**

LAMBERTS®

Desde su fundación, hace más de 20 años, LAMBERTS® ha sido considerada por los profesionales de la salud como marca líder de complementos alimenticios, por su alta calidad y eficacia.

Nuestros productos son elaborados en una de las fábricas más modernas y tecnológicamente avanzadas de Europa, operando bajo las estrictas normas farmacéuticas GMP (Good Manufacturing Practice), controladas rigurosamente por la Agencia de Control del Medicamento del Departamento de Salud del Reino Unido.

## La calidad se consigue cuidando hasta el último detalle



### Potencia

Los productos de primera calidad necesitan contener la potencia correcta, ya que la dosificación es la clave del éxito cuando usamos la nutrición y la fitoterapia en la práctica profesional. Y mientras usted está en lo cierto al pensar que dar la dosis correcta es un requerimiento fundamental en su trabajo, es sorprendentemente difícil conseguir esto, usando muchos de los complementos alimenticios existentes en el mercado.

Por tanto, cuando desarrollamos un nuevo producto LAMBERTS®, empezamos por la dosificación. La filosofía de LAMBERTS® sobre el bienestar humano, se basa sólo en lo que esté bien fundamentado a nivel científico. Nosotros únicamente desarrollamos productos con la potencia correcta y apoyada por una base científica válida.

### Normas Farmacéuticas GMP

Las normas farmacéuticas GMP son una garantía para asegurar que sistemáticamente los productos se producen y controlan según estrictos estándares de calidad.

Abarca todos los ámbitos de la producción farmacéutica; desde las materias primas, normas de fabricación y equipamiento; hasta la formación y la higiene personal de la plantilla.

Sin las normas GMP es imposible asegurar que cada lote de productos tiene la misma alta calidad que el original y que no se han producido contaminaciones inesperadas, etiquetados incorrectos y una falta o un exceso de ingredientes.

Por ello, los productos LAMBERTS® se fabrican bajo normas que siguen los estrictos estándares farmacéuticos GMP. El Departamento de Salud también aprueba nuestros procedimientos.

### Etiquetado informativo y exacto

Los buenos productos también deben ir etiquetados correctamente y LAMBERTS® es pionera en el etiquetado legal y exacto de los complementos alimenticios.

En LAMBERTS® prestamos mucha atención en expresar con los términos correctos todos los ingredientes usados en nuestros productos y no dudamos en declarar todo aquello que utilizamos. Lo que decimos en la etiqueta, es una representación fiel de lo que hay en el producto.

Para asegurarnos de que nuestras tabletas o cápsulas contienen los ingredientes nutricionalmente activos especificados, sabemos que hay que usar ciertos ingredientes inactivos o excipientes. Es casi imposible producir complementos alimenticios sin usar excipientes y los productos cuyas etiquetas no muestran ninguno o están fabricados de forma incorrecta o están etiquetados sin rigor.

### Ciencia

Todas las formulaciones de nuestros productos son fruto de un profundo conocimiento de las últimas investigaciones nutricionales, desarrollando sólo aquellos productos que están apoyados por una base científica válida. Además entendemos que, en la práctica clínica, los resultados dependen de conseguir la dosis correcta, por ello hemos creado todo nuestro rango de productos sobre este hecho.

Ninguno de nuestros productos contiene lactosa\*, levadura, gluten ni colorantes o conservantes artificiales

\*Excepto el producto Esteroles Vegetales 400mg



# Estimado Cliente

## Las Ventajas de un solo Click

[www.lambertsusa.com](http://www.lambertsusa.com)

### Protocolos

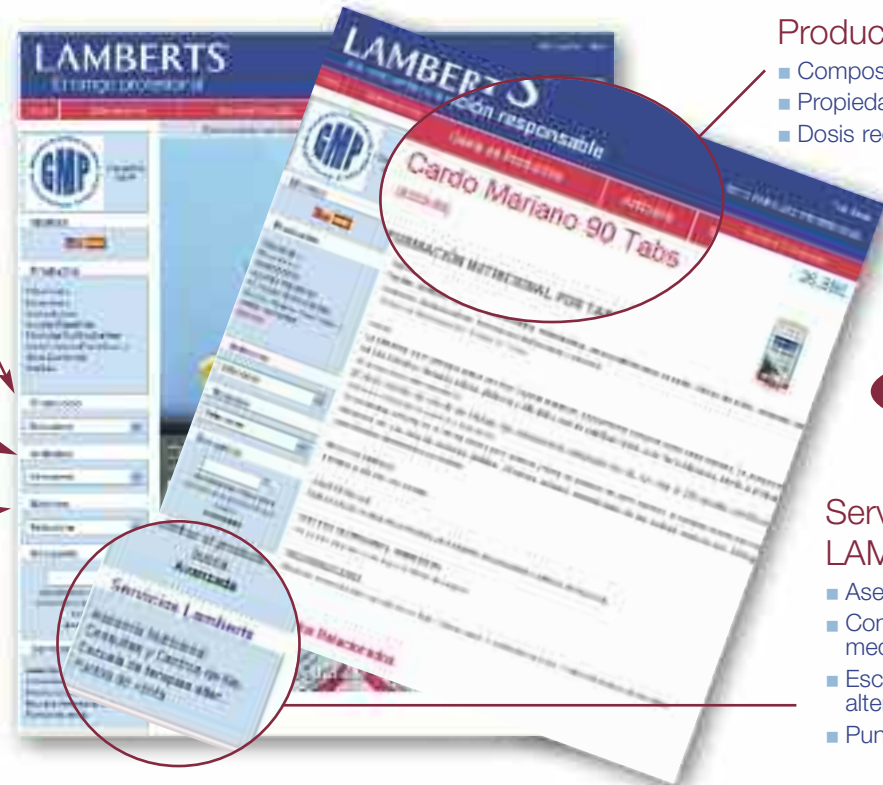
- Protocolos actualizados y productos recomendados. Sección disponible **sólo para usuarios registrados**

### Artículos

- Amplia selección de artículos de gran interés

### Noticias

- Los últimos avances en nutrición, en noticias breves.



### Productos

- Composición
- Propiedades
- Dosis recomendadas

**GAMA ACTUALIZADA**

### Servicios

**LAMBERTS®**

- Asesoría nutricional
- Consultas y centros de medicina natural
- Escuelas de terapias alternativas
- Puntos de venta

## Índice de contenidos

- 3 Estimado Cliente
- 4 Salud articular
- 6 Aceite de pescado: Los últimos 10 hallazgos
- 7 Conozca más de...
- 8 Nuestro sector al día
- 9 Síndrome X
- 10 Bocados de nutrición: Tratamiento del vitíligo con ginkgo,...
- 11 Productos para Insomnio, Sistema Inmune y Ansiedad
- 12 La calidad comienza en la etiqueta
- 13 Esteroles Vegetales, Canela y A-Z Multi
- 14 Glucosamina QCV
- 15 Más productos para las articulaciones
- 16 OsteoGuard®

## Desórdenes Causados por Estrés: Ansiedad, Insomnio, Depresión

### Nuevo DVD CONFERENCIA

El estrés se ha convertido en un compañero habitual de nuestra rutina diaria, muchas veces sin darle la importancia que deberíamos. Su cronificación puede afectar de forma muy negativa a nuestra salud y originar, entre otros, problemas de ansiedad, de insomnio y/o de depresión.

En este DVD encontrará una completa guía para ampliar su conocimiento acerca de estos desórdenes y conocer los consejos dietéticos y los complementos alimenticios más indicados para afrontarlos de forma segura y efectiva.

### CONTENIDO:

- Origen y consecuencias del Estrés.
- Efectos perjudiciales del Estrés, la Ansiedad, el Insomnio y la Depresión.
- Dieta y Complementos Alimenticios Recomendados en cada caso.



**DE FORMA GRATUITA JUNTO CON SU PEDIDO**  
**PVP 8,90€**

Disponible a partir del 15 de Octubre.



# Salud Articular

La osteoartritis normalmente se relaciona con la edad y suele afectar a personas mayores de 50 años, mientras que el dolor e inflamación de las articulaciones causado por la artritis reumatoide frecuentemente comienzan a una edad mucho más temprana. Estas dos afecciones pueden aliviarse enormemente mediante el uso de complementos alimenticios.

En las personas que sufren **osteoartritis**, las articulaciones pierden gradualmente su cartílago (tejido suave y gelatinoso que actúa como material de absorción de impactos) que evita el contacto de los huesos adyacentes. Las partes más afectadas habitualmente son dedos, rodillas, cadera, cuello y columna vertebral. El comienzo es normalmente gradual, caracterizado por una ligera rigidez y dolor articular, sobre todo por las mañanas y después de descansar.

La **artritis reumatoide** es un desorden crónico en el cual el cartílago y otros tejidos dentro y alrededor del hueso se inflaman y se dañan. Los síntomas incluyen fatiga, pérdida de peso, fiebre baja y rigidez de las articulaciones, seguidos (varias semanas después) por articulaciones enrojecidas, inflamadas y doloridas (muñecas, dedos, rodillas, tobillos y pies) a veces con sensación de calor.

La osteoartritis puede ser resultado de décadas de desgaste natural, aunque los factores genéticos, el exceso de peso y la incapacidad del cuerpo para reparar el cartílago también podrían jugar un papel. En la artritis reumatoide, el sistema inmune ataca a sus propias articulaciones y tejidos asociados (lo que se llama reacción autoinmune). En ciertas personas esta afección inflamatoria, que con frecuencia aparece entre los 20 y 40 años, podría ser el resultado de una predisposición genética.

Aunque la osteoartritis y la artritis reumatoide tienen causas diferentes los suplementos recomendados para ambas son muy similares.

## Glucosamina

La glucosamina es esencial para el mantenimiento de un cartílago sano (el tejido suave que recubre las articulaciones). No hay fuentes comestibles de glucosamina, de modo que cuando nuestro cuerpo no consigue producir la suficiente glucosamina, los suplementos son útiles para ayudar a mantener la movilidad de las articulaciones.

Una investigación reciente indicó que la glucosamina podría ser particularmente efectiva contra la artritis en las rodillas. Dos estudios anteriores descubrieron que la glucosamina era, como mínimo, igual de efectiva que el ibuprofeno a la hora de aliviar distintos tipos de síntomas asociados con la artritis.

Aunque la glucosamina está disponible en varias formas, el sulfato de glucosamina es la forma que se ha utilizado de forma repetida y exitosa en los estudios. Tiene un excepcional nivel de absorción del 90-98%. La dosis recomendada es 750mg de sulfato de glucosamina (equivalente a 1000mg sulfato de glucosamina 2KCl), dos veces al día.

## Aceite de Pescado

Los ingredientes beneficiosos del aceite de pescado son dos ácidos grasos, EPA y DHA. Éstos son ácidos grasos omega 3, que según muestran los estudios clínicos, son importantes para ayudar a mantener la movilidad de las articulaciones.

Mediante un proceso complejo el EPA y el DHA se convierten en prostaglandinas que ejercen un efecto antiinflamatorio. Las investigaciones sugieren que necesitamos una suplementación diaria de aceite de pescado del orden de 2 a 3 gramos para las articulaciones con movilidad reducida.

Las investigaciones muestran que personas con artritis reumatoide que toman suplementos de aceite de pescado a diario experimentan menos sensibilidad y rigidez en las articulaciones por las mañanas. Los primeros síntomas de mejorías suelen empezar a notarse tras 12 semanas, y los beneficios se ven incrementados tras 18-24 semanas de tratamiento.

Los omega 3 también se investigan porque muchas personas han disminuido su ingesta dietética hasta un punto tan bajo que pudiera afectar negativamente a su salud. Por esta razón, se recomienda consumir pescados azules, como la caballa, al menos una vez a la semana, y muchos nutricionistas opinan que deberían consumirse más a menudo, incluso hasta tres veces por semana.

## Cúrcuma

Las investigaciones ya han demostrado como el constituyente principal de la cúrcuma, la curcumina, puede inhibir a los compuestos involucrados en la respuesta inflamatoria. Consecuentemente, los profesionales de la salud a menudo combinan la cúrcuma con el sulfato de glucosamina para combatir los problemas de las articulaciones como la rigidez.

Asimismo, la adición de cúrcuma en fórmulas para aliviar problemas de espalda está aumentando. Sin embargo, la mayoría de estas fórmulas aportan niveles anecdóticos de esta especie. Para que sea efectiva es necesario añadir cantidades relevantes de raíz de cúrcuma en forma de extracto, por eso es importante utilizar un producto de alta potencia que contenga 500mg de extracto de raíz estandarizado para proporcionar un 95% de curcumina, ya que este es el nivel generalmente utilizado en las investigaciones.

## MSM

Muchos terapeutas piensan que el MSM es el perfecto compañero para la glucosamina. Es un componente clave del cartílago y tiene una función primordial en la salud de las articulaciones.

La mayoría de las compañías ofrecen MSM de origen petroquímico pero hay algunos productos de MSM obtenidos de fuentes naturales, que es la forma preferida por los profesionales de la salud. La dosis sugerida es 1.000mg de MSM diarios.



## Antioxidantes

La vitamina C se necesita para la síntesis de colágeno, la proteína que forma las fibras conectivas en tejidos tales como ligamentos, cartílagos y músculos. Además, las células del cartílago parecen depender de altas concentraciones de vitamina C. Es también un antioxidante necesario para proteger a las células, incluyendo las de las articulaciones, de posibles daños.

Nuestro requerimiento diario de vitamina C es más elevado que el de cualquier otra vitamina hidrosoluble. De forma ideal, la vitamina C debe de ser ingerida en pequeñas cantidades a lo largo del día y de la noche porque se elimina rápidamente del cuerpo. Sin embargo, esto no resulta siempre conveniente y por eso las tabletas de vitamina C de liberación sostenida (donde la vitamina C se libera de forma gradual a lo largo de unas 6 horas, haciendo que el producto actúe durante más tiempo) pueden resultar de gran ayuda.

Otros antioxidantes, como la vitamina E también puede utilizarse para ayudar a proteger a las células, incluyendo las de las articulaciones.

## Bromelina

La bromelina, una enzima derivada del tallo de la piña fresca, es más conocida por su uso como ayuda digestiva, especialmente para ayudar a digerir comidas altas en grasas o en proteínas. Sin embargo, investigaciones recientes han desplazado la atención de expertos a su uso para ayudar a mantener la salud articular. Se cree que inhibe la producción corporal de prostaglandinas asociadas con inflamación y dolor mientras que promueve la formación de aquellas con acción antiinflamatoria.

La bromelina también puede funcionar bien si se toma junto con cúrcuma, por lo que muchos terapeutas recomiendan tomar los dos productos conjuntamente. La bromelina parece ayudar a la absorción de la curcumina, el compuesto activo principal de la cúrcuma.

Para que sea de utilidad, el producto debe contener por lo menos 2.000 unidades digestivas de gelatina (GDUs) por gramo, y es por eso que es importante usar un producto de alta potencia que contenga estos niveles relevantes.

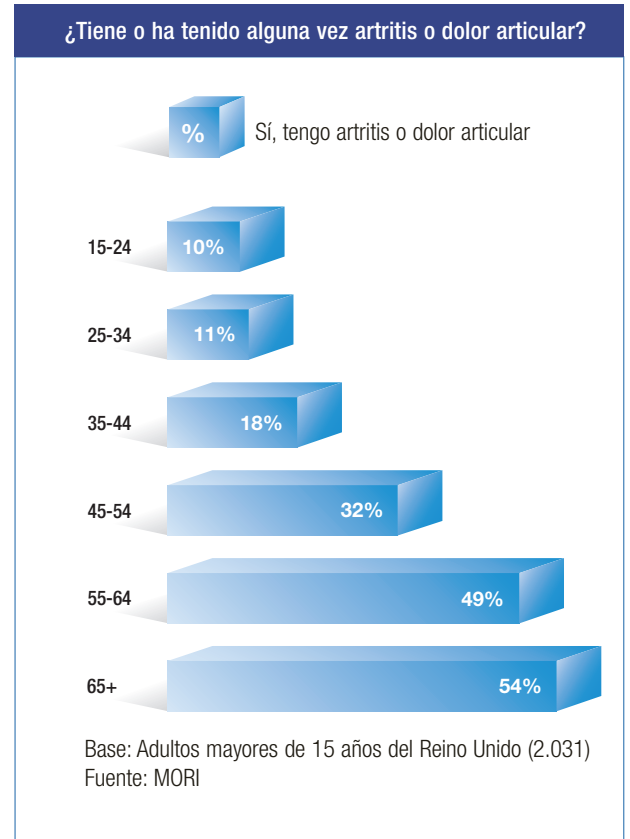
## Jengibre

Esta versátil raíz tiene un rango increíble de aplicaciones que han demostrado ser útiles para los humanos. El jengibre se conoce por ser un carminativo, que quiere decir que puede ayudar a expulsar el exceso de gases del sistema digestivo. Los profesionales de la salud también sugieren que el extracto de la planta es útil para otros problemas gastrointestinales como los cólicos y la dispepsia (dolor o molestias en la parte superior del abdomen o la parte inferior del pecho después de comer).

Más recientemente, el jengibre se ha utilizado para ayudar a los afectados por dolores de cabeza; posiblemente debido a sus ligeras propiedades anticoagulantes y está ganando popularidad entre los profesionales para ayudar a mantener las articulaciones en buen estado.

Una investigación demostró que dos tercios de los voluntarios (todos con osteoartritis de rodilla) que tomaron tabletas de jengibre presentaron alivio del dolor, y que fue significativamente superior al del grupo que tomó placebo

## Incidencia de artritis y dolor articular



## Guía para una Óptima Salud Articular

NUTRIENTE	Dosis Diaria Recomendada
Glucosamina	750mg de sulfato de glucosamina, dos veces al día Equivalente a 2.000mg de sulfato de glucosamina 2KCl diarios.
Aceite de Pescado	1.100mg de Aceite de Pescado Puro, 2 o 3 veces al día Utilizar un aceite de pescado que proporcione un nivel garantizado de 700mg de omega 3 y que declare que sus niveles de EPA y DHA estén alrededor 360mg y 240mg respectivamente.
Cúrcuma	500mg de extracto de raíz, 1 o 2 veces al día Utilizar cúrcuma estandarizada para contener un 95% de curcumina.
MSM	1000mg Usar MSM de fuente natural y no de origen petroquímico.
Antioxidantes	500mg de vitamina C dos veces al día Una fórmula de liberación sostenida hace que el producto actúe durante más tiempo. 400U.I. de vitamina E natural, una vez al día también podría ser recomendable en algunos casos.
Bromelina	500mg 3 veces al día (1 entre cada comida) durante una semana. Después se puede tomar una dosis de mantenimiento de 500mg diarios durante 3-6 meses El nivel de actividad enzimática debería ser de 2.000 GDU/g.
Jengibre	Una Cápsula de Jengibre Debería equivaler a, al menos, 14 gramos de raíz de jengibre fresco.

# Aceite de Pescado – Los Últimos **Diez** Hallazgos



- 1 Una revisión acerca de la ingesta dietética de ácidos grasos omega 3 en mujeres halló que una mayor cantidad de aceite de pescado en la dieta se relacionaba con: aumento en la duración del embarazo; aumento en el peso de nacimiento del bebé; menor hipertensión durante el embarazo y posible prevención de pre-eclampsia. Además se ha visto que las mujeres con pre-eclampsia tienen niveles totales de omega 3 disminuidos y una proporción incrementada de omega 6: omega 3
- 2 Un estudio del 2007 realizado por la Universidad de Connecticut halló que el aceite de pescado tenía un efecto significativo en la disminución de la presión sanguínea en personas con hipertensión o hipercolesterolemia. Otro estudio mostró que la suplementación con aceite de pescado disminuía el ritmo cardíaco en reposo en individuos sanos, lo que podría asociarse con un menor riesgo de problemas cardiovasculares.
- 3 Una revisión de los efectos del aceite de pescado sobre la salud cardíaca concluye que la suplementación tiene efectos beneficiosos sobre presión sanguínea, trombosis, inflamación, estabilidad de placas de aterosclerosis; todos ellos factores de riesgo para la Enfermedad Cardíaca Coronaria
- 4 La suplementación con EPA y DHA también se ha asociado con beneficios en personas con síndrome metabólico (conocido como Síndrome X), actuando en particular sobre la dislipidemia y la agregación plaquetaria.
- 5 La suplementación con aceite de pescado durante el embarazo (durante 20 semanas) también ha demostrado incrementar la concentración de ácidos grasos omega 3 en la leche materna y mejorar los niveles de DHA de los niños de 1 año de edad.
- 6 Se ha documentado que el Lupus Eritematoso Sistémico (SLE) mejora con la adición de aceite de pescado. Un estudio llevado a cabo en el Reino Unido mostró que los ácidos grasos omega 3 no sólo tenían un efecto terapéutico sobre la enfermedad, sino que también reducían el estrés oxidativo.
- 7 Una deficiencia en ácidos grasos omega 3, especialmente de DHA, en el cerebro se ha relacionado con desórdenes depresivos. Se ha observado que la suplementación con Omega 3 reduce algunos de los síntomas del desorden bipolar. Niveles deficientes de ácidos grasos omega 3 pueden relacionarse con diversos desórdenes del estado de ánimo como depresión, desórdenes bipolares y depresión post-parto.
- 8 Incluso en adultos sanos, un mayor consumo de ácidos grasos omega 3 se ha asociado con un mayor volumen de materia gris en el cerebro. Esto podría estar asociado con beneficios para la memoria y el estado de ánimo.
- 9 Un estudio de niños con ADHD (Desorden de Hiperactividad y Déficit de Atención) mostró que la suplementación con EPA y DHA modificaba los niveles plasmáticos de omega 3 y provocó una mejoría en comportamientos problemáticos como: inatención, hiperactividad, conducta y comportamiento desafiante.
- 10 Un estudio canadiense (2007) concluyó que el aceite de pescado no sólo reducía el dolor, la rigidez articular, el consumo de antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs) y el número de articulaciones con dolor en personas con Artritis Reumatoide, sino también en personas con dolor articular secundario a otras afecciones como enfermedad inflamatoria intestinal y dismenorrea.

# Conozca más de ...

## Aceite de Pescado Puro 1.100mg

Proporcionando 360mg de EPA y 240mg de DHA

**NUEVA FÓRMULA  
MÁS CONCENTRADA**

*Si necesita un producto de omega 3, tendrá dificultades para encontrar alguno tan concentrado como éste.*

Las investigaciones han mostrado efectos positivos de los Omega 3 en:

- Bienestar del corazón
- Mantenimiento de niveles adecuados de colesterol
- Una piel saludable
- Movilidad articular
- Desarrollo cerebral

De forma ideal todos deberíamos consumir una media de 2 a 3 gramos de omega 3 diarios. Sin embargo, pocas personas ingieren esas cantidades, especialmente si consumen poco pescado azul, por lo que la suplementación puede ser necesaria en muchos casos.

Como todos parecen iguales, con frecuencia es difícil apreciar la diferencia de concentración entre los diferentes complementos alimenticios de aceite de pescado, pero la realidad es que ¡hay una gran diferencia! El contenido de omega 3 puede variar enormemente y, de forma sorprendente, las etiquetas con frecuencia no nos proporcionan todos los datos necesarios. Algunos fabricantes todavía no especifican la concentración de omega 3, no mencionando el contenido de EPA y DHA (con frecuencia porque el contenido es demasiado bajo). En LAMBERTS® opinamos que esta información es vital, ya que la dosificación correcta es clave para obtener buenos resultados.

El Aceite de Pescado Puro 1.100mg de LAMBERTS® tiene uno de los mejores niveles de ácidos grasos omega 3 del mercado, con 700mg de estos ácidos grasos por cápsula, incluyendo 360mg de EPA y 240mg de DHA. Además el proceso de purificación 5-Stage al que se somete el aceite asegura una máxima calidad.

**Una cápsula proporciona:**

Aceite de Pescado	1.100mg
Ácidos Grasos Omega 3 Totales	700mg
Aportando:	
Ácido Eicosapentaenoico (EPA)	360mg
Ácido Docosahexaenoico (DHA)	240mg

**NUEVO MAYOR CONCENTRACIÓN**

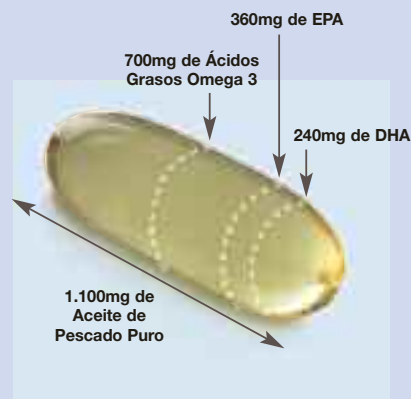


### Proceso de Purificación 5-STAGE

Nuestro aceite se obtiene de anchoas y sardinas de las limpias aguas del Océano Pacífico. Peces de la escala superior de la cadena alimenticia, como lubina, tiburón, pez espada y caballa gigante presentan un mayor riesgo de acumular niveles elevados de contaminantes como el mercurio.

El aceite se selecciona y analiza cuidadosamente antes de someterlo a un sofisticado proceso de purificación de 5 etapas (5-Stage). Éste incluye el uso de carbón activo para eliminar el sabor y un tratamiento de alto vacío para expulsar los compuestos volátiles con olor y sabor a pescado. Ambos procesos también eliminan contaminantes y, por lo tanto, los niveles de dioxinas, pesticidas, PCBs y metales pesados están muy por debajo de los límites máximos del Consejo Europeo.

Todo el proceso de elaboración se controla de manera rigurosa mediante estándares de calidad GMP (Good Manufacturing Practice), con lo que se consigue un producto de calidad farmacéutica. Durante la fabricación el aceite se procesa de forma cuidadosa bajo una atmósfera inerte, reduciendo su exposición a temperaturas elevadas y su exposición al oxígeno, minimizando su degradación. El aceite también se protege de la oxidación añadiendo antioxidantes y se empaqueta y sella bajo atmósfera de nitrógeno para mantener una mayor estabilidad oxidativa y retener su frescor original durante más tiempo.



# Nuestro sector al día

## VI Congreso Internacional de Fitoterapia y Técnicas Afines "Ciudad de Oviedo": Fitoterapia en Geriátrica

Organizado por Sociedad Asturiana de Fitoterapia (SAF).

Oviedo, España. 7, 8 y 9 de Noviembre de 2008.

Email: congreso@fitoterapia.net

## Seminario: Estrés y Apatía

Organizado por Vipassana.

Barcelona. Inicio 25 de Octubre de 2008. Duración: 12 horas, sábado tarde y domingo (dos fines de semana).

Tlf: 93 459 27 66

## Curso de Cosmética Natural

Organizado por Vipassana.

Barcelona. Inicio 9 de Noviembre de 2008. Duración: 32 horas, un domingo al mes, durante 4 meses.

Tlf: 93 459 27 66

## Seminarios: Enfermedades Reumáticas y Osteoarticulares

Organizado por ISMET.

Barcelona. 15 y 29 de Noviembre y 13 de Diciembre de 2008.

Tlf: 93 426 50 50

## Antiaging Natural, un Programa para Regenerar el Cuerpo y Revitalizar la Mente.

Organizado por AurekaS.

Barcelona. Inicio de nuevas ediciones del programa en septiembre del 2008.

Web: www.caballosyliderazgo.com

Tlf: 93 553 56 11



## La Primera Elección Para el Conocimiento de la Nutrición

Con más de 25 años de experiencia en la industria de la nutrición, nosotros tenemos una gran reputación por nuestra experiencia técnica. Por tanto, si usted tiene alguna duda sobre nuestros productos, sus aplicaciones, así como estudios independientes que apoyen su uso, recuerde que nuestro equipo técnico está disponible para ayudarle.

Para resolver cualquier duda, según dónde se encuentre, puede dirigirse a:

■ **USA, América Latina** - TEL: 305 412 56 44 –  
FAX: 305 412 44 87. Email: infousa@lambertsusa.com

■ **Puerto Rico** - TEL: 18775912218.  
Email: manny@aestheticdepot.com

■ **España** - TEL: 902 20 20 67 – FAX: 91 377 30 61.  
Email: departamentotecnico@lamberts.es

# Última incorporación

## Multi-Guard® Control

Para desequilibrios de azúcar

Cada vez es más habitual encontrar personas con desequilibrios de azúcar. Las dietas occidentales con elevados consumos de azúcar y grasas saturadas, así como el sobrepeso y el estilo de vida cada vez más sedentario, junto con factores genéticos, están íntimamente relacionados con este problema.

Multi-Guard® Control es una nueva fórmula multinutriente que ha sido diseñada específicamente para los desequilibrios de azúcar. Dos tabletas contienen 200µg de cromo, 300mg de magnesio, 15mg de zinc, 150mg de ácido alfa lipoico y 2.000mg de corteza de canela, todos ellos nutrientes importantes implicados en el control de los niveles de azúcar.

Además, sus excelentes niveles de vitaminas y minerales la convierten en un producto único e imprescindible para los profesionales

### Dos tabletas proporcionan:

Vitamina D	5µg
Vitamina E	50mg
Vitamina C	100mg
Tiamina	25mg
Riboflavina	12mg
Niacina	50mg
Vitamina B6	25mg
Ácido Fólico	400µg
Vitamina B12	50µg
Biotina	0,15mg
Ácido Pantoténico	25mg
Vitamina K	0.2mg
Calcio	100mg
Hierro	14mg
Magnesio	300mg
Zinc	15mg
Yodo	150µg
Manganeso	4mg
Cobre	500µg
Selenio	200µg
Cromo	200µg
Bitartrato de Colina	25mg
Inositol	25mg
PABA	25mg
Ácido Alfa Lipoico	150mg
Corteza de Canela (como 400mg de un extracto 5:1)	2.000mg

**120 tabletas código 8441**

### CARACTERÍSTICAS A DESTACAR:

- 200µg de cromo, 300mg de magnesio, 15mg de zinc, 150mg de ácido alfa lipoico y 2.000mg de corteza de canela.
- Excelentes niveles de vitaminas B.
- Amplio espectro de minerales traza en cantidades relevantes.
- Buenos niveles de antioxidantes: vitaminas E y C, junto con 200µg de selenio y 150mg de ácido alfa lipoico.





## El Síndrome X (o Síndrome Metabólico)

El Síndrome X es el término utilizado para un grupo de síntomas cuya causa subyacente se considera que es la resistencia a la insulina. El incremento en el consumo de alimentos con elevados niveles de azúcar y grasas, una historia familiar de desequilibrio en los niveles de azúcar en sangre, el sobrepeso y un estilo de vida sedentario son todos ellos factores que pueden provocar este síndrome.

La afección normalmente está caracterizada por la presencia de dos o más de los siguientes seis síntomas: Obesidad, intolerancia a la glucosa, hiperinsulinemia, triglicéridos elevados, bajos niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL), presión sanguínea elevada.

El Síndrome X es un desorden metabólico en el que los receptores de insulina pierden de forma gradual su sensibilidad a la insulina, provocando la pérdida de la capacidad de la insulina de transportar glucosa hacia el interior de las células para utilizarla como energía, por ello también se denomina como **Síndrome Metabólico**.

Con el paso del tiempo el páncreas secreta más y más insulina en un esfuerzo por intentar controlar los niveles de azúcar sanguíneos, lo que termina generando niveles anormalmente elevados de insulina. Se sabe que la presencia de un exceso de insulina en la sangre altera la circulación sanguínea y esto podría incrementar el riesgo de **hipertensión, enfermedad cardíaca coronaria e infarto**.

Los nutricionistas recomiendan comer carbohidratos con bajo índice glicémico para ayudar a prevenir y controlar los desequilibrios en el control del azúcar. El índice glicémico clasifica los alimentos según la forma en que afectan a los niveles de azúcar en sangre.

Los carbohidratos con un índice glicémico elevado son rápidamente digeridos lo que hace que el nivel de azúcar sanguíneo (glucemia) incremente rápidamente y, como respuesta, aumentan los niveles de insulina. El consumo de alimentos con alto índice glicémico como pan y arroz blanco y otros alimentos procesados y refinados podría conducir a unos niveles continuamente elevados de insulina. Los carbohidratos de bajo índice glicémico, al contrario, liberan azúcar de forma más paulatina, ocasionando una menor respuesta insulínica. Las legumbres, los cereales integrales y las verduras aportan carbohidratos de este tipo.

Junto con una dieta adecuada y el ejercicio físico, también hay suplementos que pueden ser útiles a la hora de ayudar al organismo a utilizar la insulina de forma más efectiva.

### ■ Ácido Alfa Lipoico

El ácido alfa lipoico, también conocido como ácido tióctico, ha adquirido renombre como antioxidante ideal al ser activo tanto en los ambientes acuosos como lipídicos de las células y también tiene el potencial de regenerar otros antioxidantes como las vitaminas C y E. También podría tener otros efectos sobre la salud como activar la cascada de señalización celular de la insulina, participando en el control de la glucemia. Estudios en individuos con desequilibrios en el

azúcar sanguíneo indican que el ácido alfa lipoico podría mejorar la captación de glucosa al mejorar la sensibilidad a la insulina.

La alteración de la glucemia daña a los capilares sanguíneos, aspecto que podría restringir el flujo sanguíneo y que a su vez aumenta el riesgo de enfermedad vascular. En un estudio con pacientes afectados por síndrome metabólico, la suplementación con ácido alfa lipoico mejoró la dilatación de los vasos sanguíneos un 44% respecto al placebo. La dosis recomendada oscila entre **250 y 500mg diarios**.

### ■ Canela

Varios estudios han confirmado que la canela tiene una acción positiva sobre el metabolismo de la glucosa en individuos con desequilibrios en la glucemia. Podría ayudar a activar el receptor de insulina, incrementando la sensibilidad a la insulina. En un estudio realizado en personas con desequilibrio en glucemia, la canela disminuyó los niveles de LDL y colesterol total, junto con los niveles de azúcar. Esto sugiere que la canela podría ayudar a reducir los factores de riesgo asociados con la glucemia alterada. Para obtener una dosis relevante de canela, es necesario utilizar un extracto estandarizado equivalente a **2.500mg de corteza de canela**.

### ■ Cromo GTF y Magnesio

La deficiencia de cromo provoca unos síntomas similares a los del Síndrome X y éstos mejoran tras la suplementación con cromo. La cantidad habitual es de **200µg de cromo** en forma de Factor de Tolerancia a la glucosa (GTF). La molécula GTF (o polinicotinato) incluye niacina y otros tres aminoácidos: glicina, ácido glutámico y cisteína. Potencia la actividad de la insulina y participa en la utilización de la glucosa y en la producción y almacenamiento de glucógeno. Muchas personas tienen disminuida su capacidad corporal de sintetizar GTF y ciertas dietas pueden aportar poco cromo debido al procesamiento de los alimentos y los métodos agrícolas modernos.

De manera similar, unos niveles saludables de magnesio se relacionan con una mayor sensibilidad a la insulina. Además, el magnesio es un componente de varios enzimas involucrados en la descomposición de la glucosa y actúa como mensajero secundario para la actividad de la insulina a nivel de la membrana celular. Un nivel relevante oscila entre los **300 y 450mg diarios**. Otros nutrientes que también han mostrado ayudar a mejorar la utilización de la glucosa son: zinc, vitamina C y las vitaminas B1, B3 y B6.



# Bocados de nutrición

## Tratamiento del Vitíligo con Ginkgo

El vitíligo es un desorden dérmico que afecta a un 2% de la población en el que la pérdida de células productoras de melanina ocasiona manchas blancas en diferentes partes del cuerpo. Normalmente afecta a la cara, los brazos, las piernas y los genitales, creando un efecto antiestético importante que puede llegar a generar problemas emocionales como depresión, perturbaciones del sueño y ansiedad.

No es habitual que las zonas afectadas por el vitíligo se repigmenten por ellas mismas, y los tratamientos disponibles actualmente (corticosteroides, fototerapia ...) tienen muchos efectos secundarios como disminución del grosor de la piel o incremento del riesgo de cáncer de piel.

Una revisión de tratamientos naturales publicada recientemente revisó distintos tratamientos alternativos y encontró que el extracto de *Ginkgo biloba* podría ayudar a devolver la pigmentación natural a la piel de algunas personas afectadas por este problema.

El estudio utilizó 40mg de *Ginkgo biloba* (conteniendo 9,6mg de ginkgo flavona) 3 veces al día durante 6 meses. La progresión de la enfermedad se detuvo en el 80% de las personas tratadas con ginkgo y el 40% experimentó una repigmentación completa, comparado con sólo el 8% del grupo placebo. Esta eficacia no necesitó fototerapia, con lo que eliminaría los efectos adversos de la fototerapia. El ginkgo, por tanto, parece ser una opción terapéutica para el vitíligo que debe investigarse en profundidad en el futuro.

*Referencia: A systematic review of natural health product treatment for vitiligo. BMC Dermatology 2008, 8:doi:10.1186/1471-5945-8-2*



## Suplementos de Vitamina D en niños podrían Prevenir la Diabetes de Tipo I

Una investigación reciente ha mostrado que la vitamina D, conocida principalmente por su importante papel en la salud ósea, podría ser esencial también para muchos otros aspectos, como la salud cardíaca y la prevención de enfermedades crónicas como el cáncer y la esclerosis múltiple. Para determinar el impacto de la suplementación temprana de vitamina D sobre el desarrollo de diabetes de tipo I (autoinmune), los autores revisaron cinco estudios, que incluyeron 6.455 personas que se siguieron desde el tiempo de la suplementación hasta una media de 15 años, y en algunos de hasta 30 años.

Observaron que el riesgo de sufrir diabetes de tipo I se redujo de forma significativa en bebés que tomaron vitamina D, en comparación con los que no recibieron suplementación. Entre los que recibieron vitamina D, aquellos que tomaron dosis más elevadas tuvieron incluso menos riesgo que los que tomaron cantidades más bajas. Los autores notaron que el tiempo de suplementación también podría ser importante, ya que los niños que recibieron vitamina D entre los 7 y los 12 meses de edad tuvieron un menor riesgo de desarrollar diabetes de tipo I,

comparado con los niños que la recibieron entre los 0 y los 6 meses. Además, los niños que recibieron la suplementación de forma regular tuvieron un menor riesgo que los que la tomaron de forma irregular.

Los tipos y dosis de la suplementación variaron entre los estudios revisados. Un estudio utilizó aceite de hígado de bacalao de 1 a más de 5 veces por semana, y otro estudio utilizó una ingesta regular de 2.000 U.I. de vitamina D diaria.

Los resultados de la revisión concluyeron que los niños a los que se les proporcionó vitamina D tuvieron una reducción del 29% en el riesgo de desarrollar diabetes de tipo I en comparación con los que no recibieron suplementos.

Aunque aún no se conoce el mecanismo exacto que proporciona este efecto protector, se cree que la vitamina D ayuda a mantener en buen estado al sistema inmune, evitando que éste destruya las células del páncreas que secretan insulina (las células beta de los islotes de Langerhans).

*Referencia: Arch Dis Child 2008;93:512-17*

# Lo imprescindible para la temporada

## INSOMNIO



1-3 tabletas al día  
**5-HTP 100mg**  
Código 8518  
60 tabletas

## SISTEMA INMUNE



1-3 tabletas al día  
**Vitamina C Liberación Sostenida 1.000mg con Bioflavonoides**  
Código 8134  
60 tabletas  
180 tabletas



1-2 tabletas al día  
**Equinácea 1.000mg**  
Código 8557  
60 tabletas

## ANSIEDAD



1 tableta al día  
**Complejo de Vitamina B-100**  
Código 8032  
60 tabletas



1 tableta al día  
**L-Theanina 100mg**  
Código 8320  
60 tabletas



## La calidad comienza en la etiqueta

En los complementos alimenticios, el punto de partida para evaluar la calidad del producto se encuentra en la etiqueta. La etiqueta no debe ser sólo una herramienta de diseño y marketing que atraiga la atención del consumidor, sino que debe ser una representación fiel del contenido del producto y debe transmitir toda la información necesaria para su utilización.

Los productos que no están etiquetados de forma adecuada, ponen en tela de juicio la credibilidad de las indicaciones y pueden no permitir adoptar decisiones basadas en informaciones correctas (como ajustarse a una dosis adecuada).

### ¿Qué información debe incluir una etiqueta de un complemento alimenticio?

Una etiqueta legal y exacta debe contener las siguientes informaciones:

■ **Ingredientes:** Debe enumerar todas las sustancias que contiene el producto, tanto principios activos como excipientes, en orden decreciente por peso y mostrando la forma química empleada. Es casi imposible producir complementos alimenticios sin usar excipientes, por lo que los productos en cuyas etiquetas no muestran ninguno, están fabricados de forma incorrecta o están etiquetados sin rigor.

En caso de que se cite un ingrediente en el apartado "Información Nutricional", no es necesario que éste se incluya en la lista de ingredientes. Al poder examinar la lista de ingredientes se debe poder determinar con exactitud la presencia de sustancias que pudieran tener acción alérgica.

■ **Información nutricional:** Debe mostrar las cantidades de nutrientes que se suministran en el producto, en miligramos (mg) o microgramos (µg) normalmente. Cuando el dato se halle disponible, también debe incluir el porcentaje que la cantidad representa de la cantidad diaria recomendada (CDR).

En las vitaminas liposolubles A, D y E, se deberían especificar los valores de Unidades Internacionales (U.I.), debido a que estas vitaminas presentan diferentes formas químicas con actividades biológicas distintas.

En el caso de los minerales se debe especificar de forma clara el peso elemental del mineral y no el peso del compuesto del mineral (que siempre es mayor). Por ejemplo un producto que únicamente cite que su producto aporta 50mg de citrato de

zinc, no informa de la cantidad de zinc elemental presente (15,45mg en este caso) y puede llevar a confusiones.

■ **Instrucciones:** Este apartado debe indicar el consumo diario que recomienda ingerir el fabricante, así como la forma idónea de tomarlo (con alimentos, fuera de comidas...).

■ **Precauciones:** Cualquier precaución conocida debe aparecer en esta sección.

■ **Almacenaje:** Aconseja la mejor forma de conservar el producto en condiciones óptimas. Prácticamente todos los complementos alimenticios deben almacenarse en un lugar fresco y seco, aunque hay casos concretos que precisan conservarse refrigerados.

■ **Fecha de Caducidad:** Fecha a partir de la cual el suplemento puede empezar a perder su eficacia. Se trata de una garantía por parte del fabricante de que el producto permanecerá "fresco" hasta esa fecha.

■ **Nombre y Domicilio de la Empresa:** Nombre y dirección del fabricante, envasador o distribuidor.

■ **Número de lote de fabricación:** Sirve para la identificación fácil y rápida del producto y para poder conocer con exactitud todo el proceso de fabricación y almacenaje que ha sufrido el producto.

### El etiquetado de LAMBERTS®

LAMBERTS® es pionera en el etiquetado legal y exacto de los complementos alimenticios.

Lo que decimos en la etiqueta, es una representación fiel de lo que hay en el producto. No ocultamos ingredientes y no enmascaramos el peso elemental de los minerales. No declaramos ingredientes "naturales" a menos que lo sean y no afirmamos que nuestros ingredientes se caractericen por una mejor biodisponibilidad o mejor absorción, o que sean activados o que lleven una cubierta entérica, a menos que dispongamos de una evidencia documental que lo demuestre.

Recomendamos a los consumidores que lean detenidamente la etiqueta de todo suplemento alimenticio recomendado. Si hallan alguna información ausente, o si se hace alguna afirmación solo de forma general, pidan los datos que crean necesarios.





## Esteroles Vegetales 400mg

Los esteroles vegetales se encuentran de forma natural en aceites vegetales y en cereales. Han mostrado ser de vital importancia para mantener niveles saludables de grasas circulantes.

Desafortunadamente, las dietas modernas tienden a aportar poca cantidad de estos nutrientes importantes y, por tanto, obtener niveles óptimos de los mismos únicamente con la dieta puede ser muy difícil.

Cada una de nuestras tabletas contiene 400mg de esteroles vegetales naturales en forma libre. Muchos suplementos del mercado aportan ésteres de esteroles vegetales, sustancias con mayor peso molecular y con una actividad por gramo inferior a los esteroles libres. De modo orientativo, la actividad de un gramo de esteroles libres equivale a la de 1,6 gramos de ésteres de esteroles vegetales. Por esa razón los productos con ésteres de esteroles vegetales suelen ser más baratos.

90 tabletas código 8584



## Canela 2.500mg Como 500mg de extracto

La canela China se ha utilizado durante miles de años como ayuda en problemas digestivos. Investigaciones recientes muestran que la canela también podría ayudar al cuerpo a mantener un equilibrio más uniforme de sus reservas energéticas entre comidas.

Cuando utilizamos hierbas y especias en nuestras fórmulas, siempre nos aseguramos de utilizar las especias correctas y la parte adecuada de la planta. Por eso hemos seleccionado la corteza de canela ya que es la corteza, y no el aceite, la que tiene documentadas las acciones principales de la planta. Hemos utilizado el mismo tipo de extracto ajustándonos a los niveles utilizados en los estudios científicos de relevancia, cosa que no siempre ocurre en todos los productos de canela del mercado.

Creemos que encontrará en nuestra canela un producto especialmente útil y económico, con una pureza y una concentración garantizadas.

60 tabletas código 8572



## A-Z multi **equilibra** tu dieta de manera **económica, fácil y segura**

Hay muchas evidencias que indican la conveniencia de incrementar la ingesta de algunos nutrientes mediante complementos alimenticios seguros y eficaces, debido a los hábitos y presiones de la vida moderna.

Organismos oficiales españoles y Europeos han admitido recientemente que, en situaciones normales y con una dieta adecuada y equilibrada, se pueden obtener todos los nutrientes necesarios, pero las últimas investigaciones realizadas demuestran que esta situación ideal no se da en la práctica para todos los nutrientes, ni para todos los grupos de población.

A-Z Multi de LAMBERTS® es una fórmula una-al-día que aporta todos los micronutrientes más importantes, la mayoría al 100% de la cantidad diaria recomendada (CDR).

60 tabletas código 8429



sólo  
**31**  
céntimos  
al día

### A-Z MULTI OFRECE:

- Proporciona todos los micronutrientes más importantes, varios al 100% de la CDR.
- Antioxidantes: vitaminas A, C y E además de selenio.
- Proporciona una excelente gama de minerales, incluyendo magnesio, calcio y zinc. También proporciona 14 mg de hierro ya que datos oficiales muestran que un preocupante 93% de adolescentes Británicas no consiguen un nivel adecuado de este mineral de sus dietas.
- Un precio económico, sólo 31 céntimos al día.
- Seguro, ideal para usar diariamente y sin límite de tiempo.





La gama de Glucosamina más **com**

## Glucosamina QCV

Sulfato de Glucosamina 2KCl 1.000mg  
con Quercitina y Vinagre de Sidra

Una tableta  
contiene:



Una cantidad de quercitina  
equivalente a la que se  
encuentra en 4 manzanas



120 tabletas código 8513

**MÁS** todos los  
beneficios de  
una cucharilla  
de vinagre de  
sidra

¡Y todo esto sin tener  
en cuenta los  
1000mg de sulfato de  
glucosamina 2KCl!

## MÁS que un simple producto de glucosamina

Glucosamina QCV es una fórmula única desarrollada por LAMBERTS® que proporciona un total de 1.000mg de sulfato de glucosamina 2KCl, con la ventaja añadida del vinagre de sidra y de la quercitina.

El vinagre de sidra se ha utilizado durante siglos para tratar problemas de articulaciones y, actualmente, hay libros enteros sobre la materia, por lo que le gustará saber que hemos incluido el equivalente a una cucharilla de vinagre de sidra por tableta.

La quercitina es un bioflavonoide con acción antiinflamatoria que se encuentra de manera natural en frutas y verduras, particularmente en manzanas, y es uno de los pocos bioflavonoides que se han utilizado en estudios con humanos. De hecho, cuando nuestro equipo técnico investigó sobre el ingrediente activo del vinagre de sidra, la quercitina fue un firme candidato. Hemos añadido una fuente pura de quercitina, a un nivel equivalente al que se encuentra en cuatro manzanas.

## Fórmula Única

Para obtener estos fantásticos niveles de glucosamina, vinagre de sidra y quercitina con la mayoría de compañías necesitaría tomar varios productos, pero con LAMBERTS® los tiene todos en uno. Y no hace falta decir que hemos utilizado el sulfato de glucosamina de máxima calidad cercano al perfil de la glucosamina producida corporalmente, tal y como hacemos en todos nuestros productos de glucosamina.

### Una tableta proporciona:

Sulfato de Glucosamina 2KCl	1.000mg
Aportando:	
Sulfato de Glucosamina	750mg
Polvo de Vinagre de Sidra	100mg
Quercitina	25mg



## Completa

Desafortunadamente, 9 de cada 10 personas padecen algún tipo de inflamación articular a los 60 años.

En consecuencia no es sorprendente que muchos profesionales de la salud coincidan en que es una de las afecciones más habituales que ven en sus consultas. Por eso queremos destacar nuestros mejores productos para la salud articular.

### Sulfato de Glucosamina 750mg

Cercana al perfil de la glucosamina que producimos naturalmente

El Sulfato de Glucosamina de LAMBERTS® se ha convertido en una de las marcas preferidas por los profesionales de la salud debido a su alta potencia y su excelente precio. Elaborado bajo control farmacéutico, dos tabletas al día proporcionan un total de 1.500mg de sulfato de glucosamina puro (equivalente a 2.000mg de sulfato de glucosamina 2KCl).

código 8515 120 tabletas



### Complejo de Glucosamina y Condroitina

500 mg de Sulfato de Glucosamina y 100mg de Sulfato de Condroitina

Mientras que la glucosamina es esencial para mantener el buen estado del cartilago, promoviendo su formación y reparación, se cree que la condroitina atrae fluidos hacia el interior del cartilago y aumenta su elasticidad. También parece inhibir las enzimas que degradan el cartilago.

Cada tableta aporta 500mg de sulfato de glucosamina (equivalente a 665mg de sulfato de glucosamina 2KCl) y 100mg de sulfato de condroitina puro.

código 8516 120 tabletas



### Glucosamina Vegetariana

750mg de Glucosamina HCl

La glucosamina es esencial para mantener el bienestar del cartilago, la superficie lisa que recubre las articulaciones. No existen fuentes comestibles de glucosamina, por lo que una suplementación puede ser muy útil cuando falla nuestro mecanismo de producción natural.

Mientras que la fuente del resto de nuestros productos de glucosamina son los crustáceos, la glucosamina hidroclohidrica (HCl) se fabrica a partir de una fuente vegetal que conlleva un proceso especial de fermentación. Esto la convierte en la única forma de glucosamina apta para vegetarianos y veganos.

código 8514 120 tabletas



### MSM 1.000mg

De fuente natural

El MSM es considerado por muchos profesionales de la salud como el compañero ideal de la glucosamina. Es un componente clave del cartilago y juega un papel importante en el bienestar articular.

Muchas compañías ofrecen MSM de origen petroquímico, pero nuestro MSM se extrae de una fuente natural (el abedul). Cada tableta proporciona 1.000mg de MSM, convirtiéndolo en uno de los productos más potentes y económicos del mercado.

código 8517 120 tabletas



### Cúrcuma 10.000mg

95% de curcumina

La cúrcuma de LAMBERTS® es un extracto de raíz de alta potencia, estandarizado para contener un 95% de curcumina, el nivel generalmente utilizado en los estudios científicos. Cada tableta contiene 500mg de extracto de raíz de cúrcuma, lo que equivale a 10.000mg de la especia. Esto convierte a nuestra Cúrcuma 10.000mg en uno de los productos más potentes del mercado.

código 8571 60 tabletas



### Bromelina 500mg

(2000 GDU/g)

Para que la bromelina sea efectiva su actividad enzimática debe ser como mínimo de 2.000 unidades digestivas de gelatina (GDUs) por gramo. Por eso es tan importante utilizar un producto de alta potencia como el nuestro, que aporta este nivel importante. También puede funcionar bien si se toma junto con cúrcuma por lo que, en muchos casos, se recomienda tomar los dos productos simultáneamente.

código 8520 60 cápsulas



### Jengibre Cápsulas

Producido a partir de más de 14g de raíz de jengibre fresca

El jengibre está incrementando su popularidad entre los profesionales por su utilidad para ayudar a mantener unas articulaciones saludables.

Se necesitan más de 14g de raíz de jengibre fresca para producir 120mg de extracto, la cantidad presente en tan sólo una de nuestras cápsulas. Se proporciona en forma de extracto para preservar los compuestos activos, como los gingeroles y la zingerona.

código 8565 60 cápsulas



### Aceite de Pescado Puro 1.100mg

360mg de EPA y 240mg de DHA

El Aceite de Pescado Puro 1.100mg de LAMBERTS® tiene uno de los mejores niveles de omega 3 del mercado. Aporta 700mg de ácidos grasos omega 3 por cápsula, incluyendo 360mg de EPA y 240mg de DHA. Además el proceso de purificación 5-Stage al que se somete nuestro aceite, asegura una máxima calidad.

código 8508 120 cápsulas



### Extracto de Mejillón Verde 350mg

*Perna canalicus*

Este producto contiene el extracto puro del mejillón verde comestible, *Perna canalicus*, que únicamente habita en las aguas claras y no contaminadas de Nueva Zelanda. Millones de personas de todo el mundo lo utilizan para ayudar a mantener la movilidad de las articulaciones.

código 8509 90 tabletas

# Osteoguard®

## Para el Bienestar de los Huesos

Está más que comprobado que las dietas de muchas personas aportan cantidades insuficientes de calcio. Y este problema no sólo se limita a adultos, pues las cifras oficiales muestran que el 71% de las adolescentes del Reino Unido entre los 16 y los 18 años no consumen el calcio adecuado con la dieta y que una cuarta parte de los niños de 4 años están siguiendo la misma tendencia.

La densidad ósea empieza a disminuir alrededor de los 40 años. Si esto ocurre de manera demasiado rápida, los huesos pasan a ser más débiles y frágiles haciéndolos más propensos a las fracturas. Aunque no se puede prevenir la pérdida de minerales de los huesos, si que se puede hacer mucho para ralentizarla lo suficiente para que la pérdida de densidad ósea no afecte a la salud de las personas mayores.

Osteoguard® es una fórmula "todo-en-una" para el bienestar de los huesos que contiene altos niveles de calcio y magnesio en una proporción 2:1, junto con boro, vitaminas D y K. Mientras que una tableta al día proporciona un buen aporte para la mayoría de las dietas, dos tabletas diarias son preferibles en casos de dietas con pocos productos lácteos o mujeres en edad de menopausia. Además, en algunos casos, sus elevados niveles de magnesio pueden ser especialmente útiles para mejorar la regularidad intestinal.

Cada 3 minutos  
se produce una fractura  
debido a la osteoporosis.

## !La Diferencia es Clara!

Con la tableta de Osteoguard® sólo utilizamos agua caliente, removiendo a intervalos regulares durante 1 hora (en los tests de desintegración oficiales, se remueve continuamente a 37°C).



## Desintegración controlada para un máximo efecto

Fabricar tabletas no resulta sencillo. Una de las partes más importantes del proceso es conseguir que las tabletas se desintegren en el momento adecuado. Para ser más precisos, tenemos que asegurar que se desintegren en el estómago bastante rápido una vez que se han ingerido. Esto permite liberar los nutrientes en el tiempo correcto para que se absorban en el intestino delgado. Si las tabletas son demasiado blandas, se romperán en pedacitos en el bote. Si son demasiado duras, quizás no se desintegren en el estómago. Para evitar esto, con frecuencia incluimos ingredientes inactivos denominados desintegrantes como la celulosa. Cuando entran en contacto con el jugo gástrico, se hinchan ligeramente haciendo que la tableta comience a desintegrarse.

Cada una de nuestras tabletas se formula para desintegrarse en un tiempo específico, normalmente de una hora (pero más en el caso de las de liberación sostenida) y los tiempos de desintegración de tabletas constituyen un control de calidad rutinario realizado en nuestra fábrica bajo estándar farmacéutico. No es necesario decir que no todas las compañías van tan lejos a la hora de asegurar una desintegración controlada de sus tabletas, y el exceso de dureza de las tabletas es con frecuencia un problema. Los nutrientes podrían terminar siendo parcialmente liberados en el intestino grueso, donde la absorción puede ser mínima. En algunos casos documentados las tabletas pueden atravesar intactas el tracto digestivo, observándose enteras en las heces.



HUESO SANO



HUESO OSTEOPORÓTICO

### OSTEOGUARD® OFRECE:

- Alta potencia de calcio y magnesio junto con boro.
- Más vitamina D y vitamina K para facilitar la utilización del calcio.
- Compuestos minerales de alta calidad para incrementar la solubilidad.
- Desintegración garantizada de la tableta en 1 hora.
- Excelente complemento para la mayoría de las fórmulas multinutrientes.

#### Una tableta proporciona:

Calcio	500mg
Magnesio	250mg
Boro	1.5mg
Vitamina D	25UI.
Vitamina K	20µg

código 8226  
30 tabletas  
90 tabletas



Nuestro compromiso con la desintegración controlada de nuestras tabletas nos ha permitido fabricar productos de una calidad a la que otros solo pueden aspirar.

## LAMBERTS®

...A la vanguardia de la **nutrición responsable**

Esta información ha sido elaborada únicamente con fines informativos y no intenta reemplazar el consejo o tratamiento médico. Antes de iniciar cualquier programa nutricional, debe consultar con un profesional de la salud.

Publicación editada y distribuida por Lamberts Healthcare Ltd, para sus clientes de habla hispana en USA, Latinoamérica y España.

#### Distribuidores del producto:

**España y Portugal**  
Lamberts Española S.L.  
C/ Ezequiel Solana 12- Bajo  
28017 Madrid  
Tif.: 91 408 95 49  
Fax.: 91 377 30 61

**USA y América Latina**  
Lamberts Universal Inc.  
10000 SW 56 st, suites 1 & 2  
Miami Florida 33165  
Tif.: 305 412 56 44  
Fax.: 305 412 44 87