sm natural solutions

smimport.com | Tel. 93 711 28 70

Ashwagandha

Planta fundamental en la tradición ayurveda, está considerada un efectivo tónico y revitalizante.

Fuente: Mi herbolario abril 2019

La Ashwagandha es un arbusto de la familia de las solanáceas que crece principalmente en la India, Pakistán y Sri Lanka. Las raíces y las bayas de la planta se utilizan ampliamente en la medicina ayurvédica y africana.

La palabra Ashwagandha proviene del sánscrito y significa literalmente "aroma de caballo", debido al olor característico de la planta, uno de los motivos por el cual se asociaron ya desde antiguo a esta planta, propiedades estimulantes y vigorizantes.

La Ashwagandha es una planta con propiedades adaptógenas, esto es, ayuda a nuestro cuerpo a lidiar con el estrés. De ahí su uso por personas que se sienten fatigadas, que tienen la sensación de no poder con todo o que tienen dificultad para concentrarse y buscan mejorar su vitalidad.

Además, tiene propiedades rejuvenedoras gracias a su alto contenido en antioxidantes. Otro de sus beneficios es su poder antiinflamatorio, de ahí que se utilice en enfermedades relacionadas con el reuma. Puede ayudar a mejorar la salud sexual tanto en hombres como en mujeres.

Un estudio de 2018 reseñado en el Diario de Medicina Alternativa y Complementaria, ha encontrado que puede ser de ayuda en caso de hipotiroidismo subclínico.

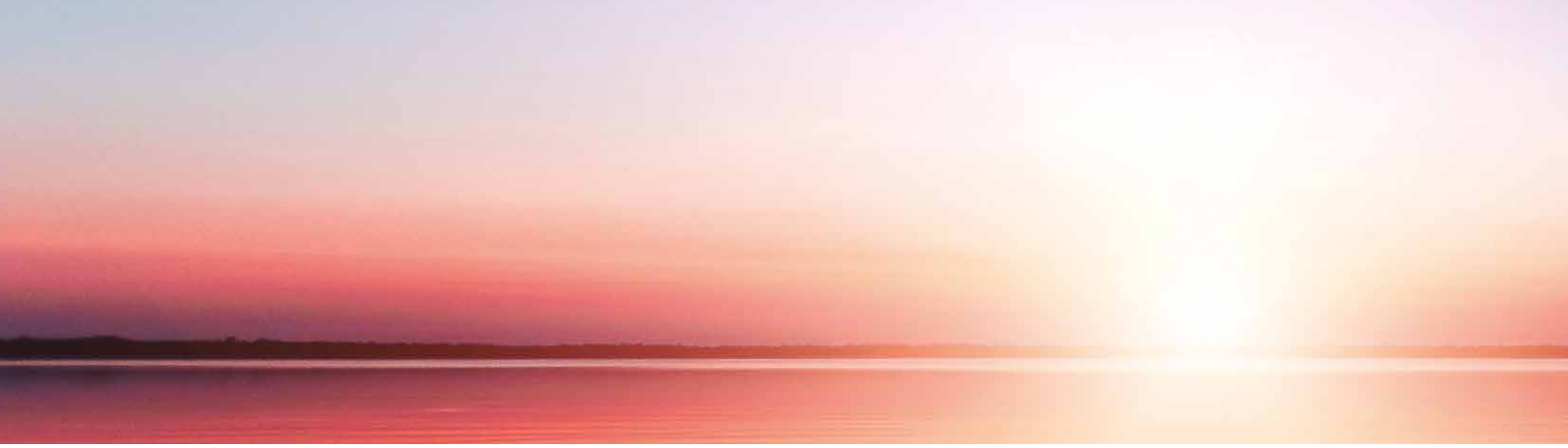
Para un bienestar general, hay que combinar la ingesta de Ashwagandha con un modo de vida saludable: se debe eliminar, o al menos reducir considerablemente de la dieta los estimulantes como el café, el té y el azúcar. Se debe cuidar la calidad del sueño y realizar un ejercicio moderado, de esta manera, abordando el problema en su integridad, se reestablecerá el equilibrio hormonal, se mejorará el estado de ánimo, el sistema inmunitario y la sensación de fatiga y ansiedad desaparecerá poco a poco.

"Los ensayos clínicos modernos han determinado que la Ashwagandha es una planta adaptógena, que ayuda al cuerpo a lidiar mejor con el estrés, aliviando la ansiedad."

Ashwagandha
60 VegCaps / Sin gluten / Apto para veganos

Contenido (por dos VegCaps):

Ashwagandha (Withania somnífera) ..... 940 mg
(extracto de raíz estandarizado al 1.5%
[14mg] withanólidos).

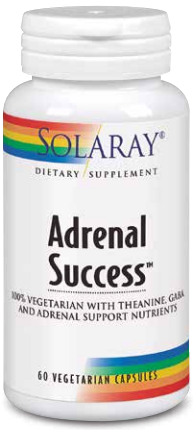


La vuelta...

Nuestro organismo es extremadamente elegante en su diseño, lo que se ve de forma clara en la función cerebral. Un elemento común en este diseño son los sistemas binarios, en los que una sustancia activa un proceso mientras que su compañero lo desactiva. Un ejemplo es el glutamato y el GABA, juntos son responsables del más del 80% de la actividad cerebral. El glutamato acelera la actividad cerebral (excitante), mientras que el GABA lo frena (inhibidor). Juntos, mantienen el funcionamiento cerebral en el lugar correcto, no demasiado rápido, ni demasiado lento.

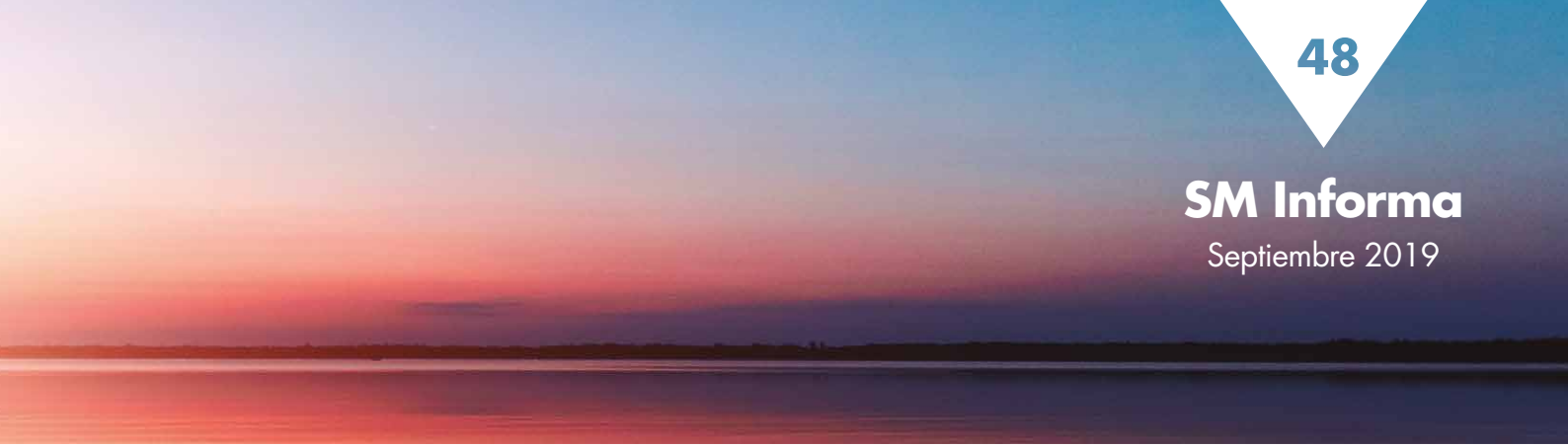
Si ha desarrollado ansiedad, el balance entre las dos sustancias se ha roto. Como resultado, el nivel de actividad cerebral ha aumentado demasiado, al menos en algunas áreas. Los complementos alimenticios para conseguir reestablecer el balance incluyen **GABA, L-Theanina, el antioxidante NAC, las Vitaminas B6 y D, los minerales magnesio y zinc y los ácidos grasos Omega 3.**

Presentaciones:
Small GABA 750 mg / 30 comprimidos.
GABA 750 mg / 90 comprimidos.



Presentaciones:
L-Theanine 200 mg / 45 VegCaps
L-Theanine 200 mg / 30 comp. masticables. Sin azúcar.

c/ Bruc, 99 08203 Sabadell. BCN. Tel. 93 711 28 70 / Fax 93 711 28 71



a la calma

GABA

El neurotransmisor formado a partir del aminoácido glutamato, esta disponible como complemento alimenticio. El GABA es el jefe "inhibidor", o neurotransmisor calmante del cerebro, funcionando como un freno en el circuito neuronal durante el estrés. Los niveles bajos de GABA están asociados con falta de descanso y ansiedad. La suplementación con GABA aumenta la producción de ondas alfa en el cerebro (asociadas con la relajación).

NAC

Actúa sobre el estado de ánimo a través de una variedad de mecanismos. Es un precursor del glutatión, un potente antioxidante celular, que puede ayudar en casos de estrés oxidativo neuronal. Además, al contribuir a la síntesis de glutatión, el NAC utiliza los depósitos de glutamato con lo que disminuye el impacto de excitación que produce el glutamato sobre las neuronas.

L-Teanina

La L-Teanina se ha utilizado tradicionalmente para potenciar la relajación y mejorar la concentración.

La L-Teanina pasa fácilmente la barrera hematoencefálica, aumenta la producción de GABA y dopamina y protege a las células del hipocampo (relacionado con la memoria y aprendizaje), la L-Teanina protege de posibles daños a las células nerviosas.

Estudios sobre la L-teanina y su acción sobre las ondas cerebrales, indican los efectos beneficiosos de la L-teanina en casos de ansiedad y estrés, aumentando la relajación y la concentración.

Stress B Mag Glycinate

Fórmula diseñada para un apoyo nutricional al sistema nervioso y relajación muscular gracias a la combinación de Magnesio y Vitaminas del grupo B.

Las Vitaminas B en forma coenzimática, son las formas biológicamente activas, y están en forma apta para veganos. Strees B Mag Glycinate incorpora 5-MTF (5-metiltetrahidrofolato) (folato), metilcobalamina (Vit. B12), y P-5-P (piridoxal 5 fosfato) (Vit. B6).

El glicinato de magnesio se trata de la unión del mineral magnesio al aminoácido glicina, formando un enlace quelado (magnesio unido con glicina, un aminoácido no esencial). Esta es una de las formas más biodisponibles y absorbibles de magnesio, y también una de las formas que menos problemas gastrointestinales pueden causar, como puede ser el efecto laxante de otras formas. Es la opción más segura para corregir una deficiencia a largo plazo.

Por otra parte, el aminoácido glicina se trata de un neurotransmisor con propiedades ansiolíticas, potenciando el efecto relajante del propio magnesio.

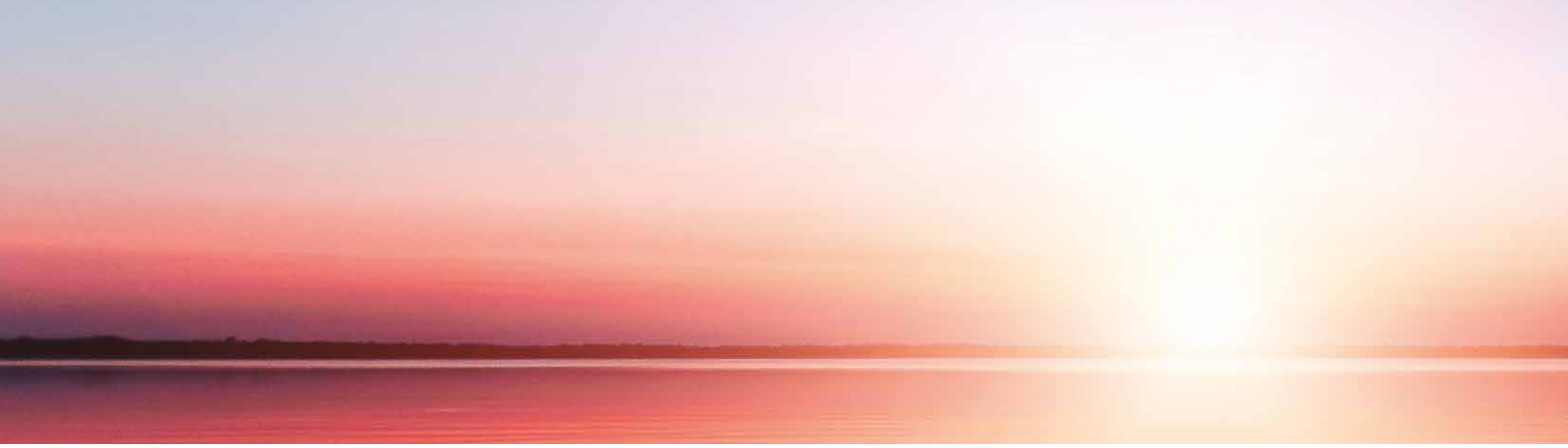
Adrenal Success™

Es una fórmula a base de extractos de plantas seleccionadas para apoyar la función adrenal.

Fórmula triple acción: plantas adaptógenas, que ayudan al organismo frente a estrés tanto físico, mental o ambiental. Con plantas de apoyo al sistema inmunológico, para ayudar a proteger al organismo del daño que puede causar el estrés. Con L-teanina y GABA como nutrientes para favorecer un estado de relajación del sistema nervioso.

Los adaptógenos son plantas que pueden ayudar al cuerpo a adaptarse a su entorno (por ejemplo, ejercicios extenuantes, cambios estacionales, cansancio, mala alimentación, estrés, etc.). Un adaptógeno debe provocar tan sólo cambios mínimos en las funciones fisiológicas del cuerpo, aumentar la resistencia del cuerpo a las influencias adversas, no por acciones específicas sino por un amplio abanico de acciones bioquímicas y debe tener un efecto normalizador general, mejorando todo tipo de condiciones y sin empeorar ninguna.

Es muy importante tener en cuenta que los adaptógenos no son un dopaje natural, sino promotores de salud y que nuestro cuerpo requerirá sus horas de descanso, una buena alimentación, etc. para recuperarse adecuadamente.



¿Conoces nuestras Vitaminas D3?

Vitamin D3 & K2

La fórmula combina los beneficios sinérgicos de dos nutrientes clave para la salud ósea y cardiovascular. La Vitamina K-2 MK-7 es particularmente importante en la movilización del Calcio desde la sangre (donde puede ser desfavorable para la salud) hacia los huesos, donde es necesario. La fórmula Vitamina D-3 & K-2 es una perfecta combinación para los complementos a base de calcio y magnesio.

60 VegCaps
Apto para vegetarianos / Sin soja / Sin gluten

Cada VegCap aporta:

Calcio (fosfato dicálcico	110 mg
Fósforo (fosfato dicálcico)	125 mcg
Vitamina D3 (colecalciferol)	125 mcg (5000 UI)
Vitamina K2 (menaquinona 7)	50 mcg

Vitamin D-3 400UI

Presentación clásica de Vitamina D3 400UI

120 perlas
Sin soja / Sin gluten

Cada perla aporta:

Colecalciferol (Vitamina D3) obtenida de lanolina	10 mcg (400 UI)

Nos vermos en: | AGENDA

12th European Congress for Integrative Medicine. (II Congreso Nacional de Salud y Medicina Integrativa).

Barcelona 13-14-15 de Septiembre.

Organizado por: European Society of Integrative Medicine y la Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa.

Sede: Hotel Barceló Sants. Plça. Dels Països Catalans s/n. 08014 BCN www.barcelo.com/Hoteles/BarceloSants

V Jornadas de la SENMO

Valencia 9 de Noviembre.

Presentación del proyecto #STOPinsulinoresistencia

Sede: Hotel Melia Valencia.

XXXVIII congreso de la EAMN

Madrid 15 y 16 de Noviembre.

Salud y Cronobiología.

Sede: Hotel Rafael Atocha.

D-3 1000 UI *NOVEDAD*

Envase 100 perlas ActivGels que aseguran una óptima absorción del producto. Vitamina D3 de aceite de hígado de bacalao.

Cada perla ActivGel aporta:

Vitamina A	60 mcg
Vitamina D3 (colecalciferol)	25 mcg (1000UI)

Y para los más pequeños:

Vitamin D-REX

Envase 90 comprimidos masticables. Sabor a chicle. Sin gluten. Apto para vegetarianos.

Cada comprimido masticable aporta:

Vitamin D3 (colecalciferol)	10 mcg (400UI)

INFORMACIÓN PARA USO PROFESIONAL. En cumplimiento de lo dispuesto en los art. 4 y 5 de la Ley Orgánica de Protección de Datos, le comunicamos que sus datos han sido obtenidos a través de medios públicos habituales y pasarán a formar parte de nuestro fichero de datos de carácter personal, con la finalidad de mantenerle siempre informado de nuestras promociones comerciales. No obstante, si lo desea, tiene la posibilidad de acceder a sus datos para su rectificación o cancelación, poniéndose en contacto con nosotros en la siguiente dirección: C/ Bruc, 99 · 08203 Sabadell o a través del fax. 93 711 28 71.