

Una publicación de Laboratorios Tegor y Tegor Sport



ASÍ de NATURAL

10 | Cuando la tecnología nos enferma

EL HERBOLARIO

14 | ASTRÁGALO
Una hierba fundamental

PONTE en FORMA

18 | CHITOSÁN: el perdón de tus "pecadillos"





Cannabidol

Alivio, confort y bienestar

crema

Aceite de cáñamo
Árnica • Jengibre • Castaño de Indias
Aceites esenciales de eucalipto,
menta, canela y jengibre

oral

Perlas de cáñamo 5% cannabidiol
reforzado con biosales



INNOVAMOS
PARA CUIDARTE



4		NOTICIAS
	La ALACENA INDISPENSABLES para estas fechas	8
		ASÍ de NATURAL Cuando la tecnología nos enferma
10	El HERBOLARIO ASTRÁGALO Una hierba fundamental	14
		
		ACTUALIDAD TEGOR
17	PONTE en FORMA CHITOSÁN: el perdón de tus "pecadillos"	18
		
		ESPECIALISTA en FITNESS
20	La RECETA Pepino en ensalada con manzana y yogur	22
		

EDITORIAL



Gorka Rubio
Director General

De nuevo nos encontramos ante esa explosión de luz y de vida que son la primavera y el verano. Y al igual que adecuamos nuestra vestimenta e incluso nuestro estado de ánimo a esta época del año, lo mismo ocurre en muchos casos con algunos de los suplementos que utilizamos. Puede que ahora nos decidamos a comenzar nuestra particular "operación bikini", con vistas a perder alguno de esos kilos que hemos ganado durante el invierno; o que empecemos a preparar nuestras vacaciones estivales, para lo cual nunca está de más que nos proveamos de ese suplemento natural que tan bien nos viene ante ese inoportuno problema estomacal, de ese otro que nos ayuda a conciliar el sueño, o de aquel tan eficaz para los niños cada vez que realizamos un largo viaje por carretera.

Sea cual sea tu necesidad específica, sabes que LABORATORIOS TEGOR siempre está ahí. Son más de dos décadas dedicando nuestro esfuerzo a desarrollar productos que te ayuden a cuidar tu bienestar y el de los tuyos. Y lo hacemos con un firme compromiso con la calidad y con la responsabilidad que supone tener que responder a la confianza que depositas en nosotros, y que, no lo dudes, se mantiene firme e intacto desde que este proyecto comenzara a dar sus primeros pasos. Quizás eso explique que, hoy en día, nuestros productos puedan encontrarse en muchos hogares de todo el mundo.

Sed felices y disfrutad del buen tiempo.

DIRECCIÓN
Gorka Rubio

PRESIDENTA FUNDADORA
Marisa Lavín

DIRECCIÓN ADJUNTA
Iñigo Rubio

**COORDINACIÓN DE
REDACCIÓN**
Aitor Cortazar

**DISEÑO Y
MAQUETACIÓN**

Dpto. de diseño GRUPO TEGOR

**COLABORADORES
DE REDACCIÓN Y
FOTOGRAFÍA**
Ana Arrate
Aitor Cortazar
Sergio Hazas
Arturo Moratinos

VANGUARDIA EN TERAPIAS NATURALES es una publicación editada por:

Laboratorios Tegur, S.L.

Pol. Ind. Ugaldeguren, 1 • 48170 Zamudio (Bizkaia) • Tel.: 94 454 42 00 • Fax: 94 454 51 43

vanguardia@grupotegor.com

www.grupotegor.com

BI-841-02



Luteína y zeaxantina: una opción acertada para cuidar la salud ocular



Según los datos del estudio “Luteína, Visión y Agudeza Mental II” (LAMA II), un suplemento de luteína y zeaxantina se asoció con incrementos en la densidad del pigmento ocular (MPOD, por sus siglas en inglés) y mejoras significativas en la recuperación del fotoestrés, medida del tiempo de recuperación macular tras la exposición a un estímulo luminoso, y el deslumbramiento ocular, la degradación de contraste provocada por una reducción en el rendimiento visual. El estudio fue dirigido por el Dr. James Stringham de la Universidad de Georgia, Es-

tados Unidos, y en él tomaron parte 59 personas jóvenes sanas que fueron asignadas al azar a recibir dosis de 10 mg de luteína y 2 mg de zeaxantina, 20 mg de luteína y 4 mg de zeaxantina, o un placebo.

Los resultados fueron concluyentes: después de seis meses, los participantes que recibieron las dos dosis de luteína y zeaxantina mejoraron ostensiblemente en términos de MPOD, rendimiento visual tras deslumbramiento y recuperación del fotoestrés, frente al grupo al que se administró el placebo, registrándose mejoras adicionales después de 12 meses.

Un antiinflamatorio llamado ajo negro

El ajo negro se obtiene mediante un lento proceso de fermentación del ajo tradicional, en el que se incrementan de manera importante las ricas propiedades de este. Recientemente, investigadores coreanos del Instituto del Ajo de Namhae y del Instituto de Ciencia y Tecnología Gyeonggi de Suwon pusieron a prueba las propiedades antiinflamatorias de dos de sus compuestos activos, AGE-1 y AGE-2, frente a distintos marcadores de la inflamación.

Los resultados mostraron que a mayor concentración de AGE-1, distintos marcadores inflamatorios decrecían muy notablemente, pero no lo hacían con AGE-2, por lo que los investigadores indicaron que el AGE-1 puede tener efectos sobre los factores inflamatorios, y podría utilizarse como un agente terapéutico antiinflamatorio.

Estas propiedades vienen a sumarse a las circulatorias, hipotensoras, digestivas o antioxidantes que se habían atribuido al ajo negro como fruto de investigaciones preliminares.



Descubren efecto neuroprotector en el CBDB contra la isquemia cerebral

El cannabidiol (CBDB) es un cannabinoide no psicoactivo (no altera el sistema nervioso central) derivado del cannabis que *in vivo* e *in vitro* ha demostrado diferentes propiedades terapéuticas: antidepresivas, ansiolíticas o antiinflamatorias. Con el fin de analizar sus propiedades neuroprotectoras, investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad china de Fudan estudiaron sus potenciales mecanismos a ese nivel, en un modelo *in vitro*.

El estudio encontró potentes efectos neuroprotectores en el CBDB sobre distintas implicaciones que se producen al hilo de un episodio de isquemia cerebral, una condición clínica consistente en la reducción del flujo sanguíneo cerebral a niveles insuficientes para mantener el metabolismo normal.

Inflamación y estrés oxidativo

La isquemia cerebral está involucrada en muchas enfermedades serias como el derrame, el paro cardíaco o el paro respiratorio. Su tratamiento implica, a menudo, la restauración del flujo sanguíneo en el menor tiempo posible, pero esto puede producir inflamación y daño provocado por estrés oxidativo en el área afectada, dada la ausencia de oxígeno y nutrientes durante el periodo de isquemia cerebral.

Fue precisamente el hecho de que en anteriores investigaciones el CBDB ya apuntara hacia unas potenciales propiedades neuroprotecto-



ras para el tratamiento de alteraciones neurodegenerativas lo que llevó a los científicos chinos a desarrollar su estudio clínico, que ha venido a confirmar esa aplicación terapéutica del CBDB. No obstante, los investigadores también apuntaron que se requieren más estudios que ahonden en los mecanismos que se encuentran detrás de esos efectos del CBDB. No solo a nivel interno, también a nivel tópico el CBDB ha demostrado su eficacia en el tratamiento del dolor y la inflamación producidos por la artritis, como se puso de relieve en una investigación desarrollada en la Universidad estadounidense de Kentucky en 2016.

Nutrientes esenciales para la visión

- Luteína
- Licopeno
- Mirtilo
- Vit. C
- Arroz negro
- Vit. E
- Zeaxantina



El control de peso, otro de los múltiples beneficios aportados por el EGCG



Un nuevo metaanálisis que revisaba los datos de ocho ensayos clínicos ha revelado que la epigallocatequina galato (EGCG), un flavonol presente en el té verde, incrementa el gasto energético (GE) e influye en los índices metabólicos, lo que podría convertirlo en una herramienta útil para el control de peso.

Científicos de las Universidades japonesas de Mie, Aichi y de la compañía Taiyo Kagaku incluyeron ocho ensayos clínicos controlados y randomizados en su metaanálisis, que proporcionaban datos de un total de 268 personas. En ellos se utilizaban dosis que oscilaban en-

tre 300 y 800 mg por día, y la duración variaba desde dos días a 12 semanas.

Los resultados revelaron que, frente al placebo, la suplementación con EGCG se relacionaba con reducciones moderadas en el Coeficiente Respiratorio, medida muy útil en la estimación de la tasa metabólica basal, uno de los principales componentes del gasto energético, y en el GE, la cantidad de energía empleada por un organismo en realizar sus funciones, y que se mide en calorías.

Este estudio respalda el creciente número de investigaciones que apoyan los beneficios potenciales del EGCG para la salud.

Un extracto de **boswellia** se muestra eficaz para reducir el dolor de rodilla

La boswellia es una planta de la familia *Burseraceae* originaria de India y Pakistán, cuya resina se ha utilizado en la medicina ayurvédica con múltiples fines terapéuticos. Entre nosotros, se ha empleado, sobre todo, por su acción antiinflamatoria, que ahora ha sido puesta a prueba por investigadores de una compañía india productora de extractos herbales.

En su estudio, 48 pacientes japoneses aquejados de dolor de rodilla fueron asignados a recibir un extracto de boswellia o un placebo durante ocho semanas. Para evaluar el dolor de rodilla se utilizaron la Escala Visual Análoga (EVA) y dos índices distintos de osteoartritis, el JKOM y el WOMAC.



En todos ellos, los pacientes tratados con el extracto de boswellia mostraron significativas mejoras, por lo que los autores de la investigación señalaron que la boswellia resulta efectiva en el tratamiento del dolor de rodilla.

Fucoxantina, un tratamiento efectivo contra la obesidad



La fucoxantina es un carotenoide que se encuentra en diferentes algas marrones como el wakame (*Undaria pinnatifida*) o el kombu, cuya acción se ha revelado efectiva para el tratamiento de diabetes, inflamación u obesidad. Recientemente, investigadores de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas y de la Escuela Superior de Medicina de Ciudad de México se propusieron analizar los efectos del alga wakame y la fucoxantina sobre el metabolismo de las grasas, la inflamación y sobre marcadores de la función cardiovascular. Los resultados del estudio, realizado con roedores a los que se había alimentado con una dieta rica en grasas, fueron reveladores: el tratamiento con alga wakame y fucoxantina mejoró el gasto energético y la adipogénesis, el proceso de formación de adipocitos o células grasas. También afectó de manera positiva a la acumulación de tejido adiposo, la resistencia a la insulina, la presión sanguínea o la concentración de colesterol y triglicéridos, por lo que, según concluyeron los investigadores, tanto alga wakame como fucoxantina pueden ser tenidos en cuenta para el tratamiento de obesidad y otras alteraciones relacionadas con ella.



VIT ALLIUM



Ajo negro

Arándano azul

Maqui

Los beneficios del ajo en su máxima expresión





INDISPENSABLES para estas fechas

Perder esos kilos de más, protegerse contra los rayos de sol, evitar ese inoportuno mareo durante el viaje,... Te sugerimos unos cuantos productos que, en esta época del año, te pueden venir realmente bien.

flam instant

Boswellia, granada, mangostán y mirra cuentan con acción antiinflamatoria clínicamente demostrada a través de distintos estudios médicos. **Flam Instant** los combina en un complemento en forma de sobres efervescentes de agradable sabor naranja para disolver en agua.

Presentación: 20 sobres efervescentes.

jalea saludable

Jalea real fresca, levadura de cerveza, escaramujo, polen y maca. La combinación de ingredientes de **Jalea Saludable** constituye el complemento ideal para esas épocas del año en que por cambios estacionales o por otras circunstancias nuestro organismo requiere de un aporte de vitalidad adicional.

Presentación: 20 viales.

Diar-Stop

Las vacaciones son una época propicia para indisposiciones intestinales de distinto signo. Por eso, nunca viene mal llevarse un complemento como **Diar Stop**, cuya combinación de ingredientes naturales contribuye a restaurar el bienestar intestinal.

Presentación: 20 cápsulas.

Natur Magnesio

Muchas y variadas son las beneficiosas propiedades del magnesio para el organismo. Si, además, se combina con colágeno marino, ácido hialurónico, vitamina C, silicio, selenio y zinc, el resultado no puede ser otro que un excelente suplemento alimenticio como **Naturmagnesio**.

Presentación: 300 g.



Cir viales

Las piernas cansadas son una alteración con muy distintas causas, cuyos síntomas se acentúan con la llegada de las altas temperaturas. **Cir Viales** incorpora mirtilo y vid roja, dos ingredientes naturales ricos en bioflavonoides que ayudan a darles respuesta.

Presentación: 20 viales.

multi vitaminas minerales PLUS

Un buen aporte de vitaminas y minerales es fundamental tanto para evitar determinadas enfermedades como para hacer frente a las múltiples amenazas medioambientales, a dietas inadecuadas o a determinados hábitos. **Multivitaminas y Minerales Plus** es un complejo vitamínico-mineral que permite cubrir las carencias.

Presentación: 20 comprimidos efervescentes.

Sol y Piel

El sol es fuente de múltiples beneficios, pero también puede serlo de riesgos para la piel, especialmente para las más sensibles. **Sol y Piel** es un complemento alimenticio que aporta nutrientes antioxidantes que ayudan a aumentar las defensas dérmicas contra los rayos solares.

Presentación: 40 cápsulas.

SIN Mareo

En coche, en avión, en barco,... Sea cual sea el medio que utilices para desplazarte, no permitas que un inoportuno mareo te amargue el viaje. **Sin Mareo** es la solución natural ideal para prevenir los mareos, gracias a su composición a base de extractos fluidos de jengibre y milenrama, y vitamina B6.

Presentación: 15 ml.

Se llama “hipersensibilidad electromagnética” al padecimiento de una gran variedad de síntomas debidos a la exposición a campos electromagnéticos de baja intensidad como antenas de telefonía, líneas de alta tensión, fuentes de wifi o pantallas de móviles. La electrosensibilidad se encuentra entre las nuevas enfermedades surgidas en el seno de las sociedades desarrolladas.

Cuando la tecnología nos enferma



Ser electrónicamente sensible significa padecer un conjunto de síntomas (dolor de cabeza, cansancio crónico, dificultad para dormir,...) que se activan o intensifican al encontrarse cerca de aparatos eléctricos, móviles, señales de wifi, módems, antenas de telefonía u otras fuentes de radiaciones. Toda enfermedad recurrente que sea producida por ello, y que disminuya o desaparezca cuando uno se aleja de la fuente que la genera, constituye un caso de hipersensibilidad electromagnética.

Hasta un cinco por ciento de la población de los países desarrollados se declara “alérgica o muy sensible a estar cerca de aparatos eléctri-

cos, ordenadores o líneas de alta tensión” y un 70 por ciento de los europeos creen que los móviles afectan a su salud.

Hoy se sabe con certeza que los campos electromagnéticos interfieren en el funcionamiento de nuestro organismo y de todos los seres vivos. Numerosos estudios científicos lo demuestran; por ejemplo, la alteración del ciclo de producción de la hormona melatonina, que regula el sistema inmunitario y hormonal (estudios del profesor José Luis Bardasano, Director del Dpto. de Especialidades Médicas de la madrileña Universidad de Alcalá de Henares) o de daños en el ADN que trasporta la información genética de las

células (informe REFLEX, participado por investigadores de más de 12 países europeos y financiado por la UE con más de tres millones de euros). Según las últimas estimaciones, la población electrosensible oscila ya entre el tres y el cinco por ciento, lo que eleva a unos 13 millones el número de europeos que sufren este mal. En Suecia, primer país que aceptó la electrosensibilidad como causa de baja laboral (invalidez física), la cifra de afectados se eleva a 290.000.



Hasta un cinco por ciento de la población de los países desarrollados se declara “alérgica o muy sensible a estar cerca de aparatos eléctricos, ordenadores o líneas de alta tensión”.

Pérdida de calidad de vida

Las personas que padecen hipersensibilidad a los campos electromagnéticos ven mermada enormemente su calidad de vida, no solo por sus síntomas físicos, sino también por los profundos cambios emocionales que suele llevar aparejada. A esto último hay que añadir una serie de inconvenientes: por un lado, la dificultad de su diagnóstico (aunque la mayoría de los médicos no la identifican aún en su con-

sulta, porque en nuestro país todavía no está tipificada) hace que a la persona que empieza a padecer el conjunto de síntomas se la derive de un especialista a otro y que acabe en el psiquiatra. Estos errores de diagnóstico agravan el síndrome, pues hacen que el sujeto permanezca expuesto largos años al agente causal y retardan el tratamiento correcto. Por otro lado, las personas con este problema comienzan a sufrir exclusión social, empezando por los familiares, amigos y, después, en su trabajo. Se les califica de alarmistas, vagos, hipocondríacos, inadaptables sociales..., cuando en realidad lo que están padeciendo es una enfermedad.

Sin embargo, el 23 de mayo de 2011, Minerva Palomar se convertía en la primera trabajadora en España a la que un juez ha concedido “la incapacidad laboral permanente y absoluta” por síndrome de hipersensibilidad electromagnética y ambiental, dotándola con una pensión equivalente al cien por cien de su sueldo.

Memoter

El complemento ideal para las personas que realizan esfuerzos intelectuales



INNOVAMOS PARA CUIDARTE





Para evitar llegar a estos extremos es conveniente prevenir, y para ello (y mientras nuestras autoridades no lo hagan) es conveniente identificar y reducir al máximo nuestra exposición en los entornos doméstico y laboral, por ejemplo, apagando el wifi cuando no se esté usando, y los móviles de noche, pues es durante el sueño cuando estos emisores de radiaciones electromagnéticas más perturban el funcionamiento del cerebro, impidiendo que nuestros neurotransmisores se regeneren y ocasionando un envejecimiento prematuro del cerebro. También podemos intentar protegernos creando una protección química sobre nuestro sistema nervioso y nuestras células para evitar que sean tan sensibles a estas ondas dañinas.

Coenzima Q10

Una sustancia que se ha revelado muy importante para minimizar la hipersensibilidad ambiental es la coenzima Q10 o ubiquinona. Se trata de un nutriente presente en todo el cuerpo, pero especialmente en corazón, cerebro, hígado, riñones y páncreas. Nuestro cuerpo la obtiene a través de la dieta y por transformación de otras coenzimas.

En los últimos años se está recomendando a muchas personas como complemento nutricional para ayudar en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, gingivitis, enfermedades neurodegenerativas y, últimamente, se está poniendo de relieve su utilidad para mejorar

los síntomas asociados a la hipersensibilidad electromagnética.

Esta coenzima tiene, por una parte, una importante función antioxidante y de reparación de la membrana, especialmente a nivel neuronal. Otra de sus funciones es la de producir energía a nivel celular. Es por ello que, si nos sentimos cansados, esto es síntoma de una falta de esta coenzima en nuestro organismo. Finalmente, participa en la respiración celular, por lo que contribuye a la oxigenación de los órganos, mejorando, además, la circulación de los tejidos, especialmente a nivel cerebral.

Estas funciones principales convierten a la coenzima Q10 en un excelente suplemento para mejorar, sobre todo, los sistemas inmunológico y cardiovascular, así como para protegernos de los radicales libres y el exceso de ondas electromagnéticas, entre otros muchos beneficios.

Bacopa

Otro producto muy interesante para protegernos de la electrosensibilidad es el extracto de hoja de bacopa (*Bacopa monnieri*), conocido como “brahmi” en la medicina ayurvédica, y ampliamente utilizado en la India en el tratamiento de enfermedades como el asma, trastornos mentales o problemas digestivos y de corazón. La bacopa puede ayudar a modificar la actividad de ciertas enzimas que participan en la respuesta al estrés y que podrían estar implicadas en el

SÍNTOMAS CARACTERÍSTICOS DE LAS PERSONAS HIPERSENSIBLES A LAS RADIACIONES

- Cefalea
- Insomnio
- Cansancio crónico
- Irritabilidad
- Alteraciones en la piel, incluido picor, quemazón
- Infecciones recurrentes
- Dificultad para concentrarse
- Pérdida de memoria a corto plazo
- Tristeza sin motivo aparente
- Alteraciones cardíacas, mala circulación sanguínea
- Desorientación
- Congestión nasal
- Disminución de la libido
- Trastornos del tiroides
- Escozor de ojos
- Acúfenos
- Ganas de orinar frecuentemente
- Nerviosismo
- Debilidad capilar
- Manos y pies fríos
- Rigidez muscular



cuadro de síntomas que acarrea el exceso de exposición a las ondas electromagnéticas.

Un artículo elaborado por los expertos Uabundit y Wattanathorn señala que la bacopa podría combatir la enfermedad de Alzheimer. Esto se debe a que los antioxidantes presentes en la planta ayudan a suprimir el estrés oxidativo y el desequilibrio de neurotransmisores cerebrales; ambos cuadros también se hallan presentes en los procesos causados por electrosensibilidad ambiental.

Por último, en una investigación del Dpto. de Psicología de la Universidad australiana de Wollongong se indica que 12 semanas de tratamiento con bacopa (a una dosis de 300 mg por día) mejora significativamente el estado de ansiedad y el ritmo cardíaco, disminuyendo, asimismo, los síntomas referidos por los

pacientes aquejados de hipersensibilidad a las ondas.

Por todo ello, recomiendo a esas personas que sospechan estar aquejadas de estos nuevos cuadros patológicos ligados a las nuevas tecnologías que no pierdan la esperanza y consulten con un especialista que pueda ayudarles y orientarles a encontrar de nuevo la salud y el equilibrio.

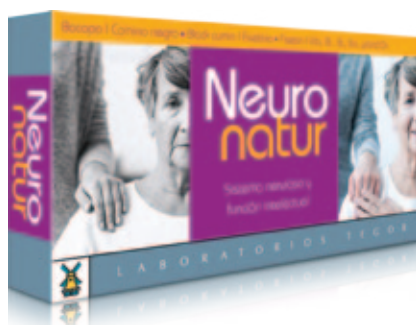
Si queremos seguir viviendo en este mundo, no podemos evitar estar rodeados de todo tipo de radiaciones dañinas, pero podemos protegernos con todos los medios a nuestro alcance, especialmente si no tienen efectos adversos. ■

Dra. Paloma Gómez
Especialista en Medicina Biológica
www.policlinicasanmartin.es

TE VIENEN BIEN...



Presentación: 40 cápsulas



Presentación: 40 cápsulas

ASTRÁGALO

Una hierba fundamental



El origen del astrágalo se encuentra en China, donde es considerada como una de las 50 hierbas fundamentales, debido al amplio campo de aplicaciones terapéuticas que posee. En occidente, distintos estudios clínicos han puesto de relieve en los últimos años que nos encontramos ante otra maravilla de la medicina natural.

Perteneciente a la familia de las leguminosas, el astrágalo, cuyo nombre botánico es *Astragalus membranaceus*, es una planta ampliamente utilizada durante siglos por la Medicina Tradicional China (MTC) para un gran número de problemas de salud, hasta el punto de ser considerada como una de las 50 hierbas fundamentales.

Las primeras referencias escritas a esta planta se remontan al antiguo tratado chino de medicina vegetal *Pen Tsao Ching*, escrito por Shen Nong hace cinco milenios y en el que se recopilaban, junto a otros textos, más de 100 remedios de origen vegetal. En él, se califica al astrágalo como una “hierba superior”, consideración de la que procede su nombre chino, *Huang Qi* o “líder amarillo”, y que hace referencia tanto al color de la raíz como a su actividad tonificante y su capacidad para ayudar al *Chi* defensivo.

La importancia del Astragalósido IV

El astrágalo es una planta perenne de altura variable entre uno y dos metros, que nace en primavera u otoño y crece en terrenos arenosos y soleados. Su hábitat suele estar entre 800 y 2.000 metros sobre el nivel del mar, y la raíz medicinal tarda entre cuatro y siete años en madurar, antes de ser recolectada; el otoño es la estación elegida para ello, dado que es en esta época del año en la que su contenido

de principios activos es mayor. Entre ellos, se incluyen bioflavonoides, moléculas presentes en distintas especies vegetales, con baja toxicidad y alta eficacia en diferentes patologías; polisacáridos, moléculas compuestas por una cadena de azúcares, entre los que destaca el astragalan B, y más de 40 saponinas triterpénicas, la más importante de las cuales es el Astragalósido IV, hasta el punto de que en la farmacopea china sirve como marcador para el control de calidad del astrágalo.

El Astragalósido IV es el componente más importante del astrágalo. En la farmacopea china, es el marcador de su calidad.

En la MTC, se ha empleado, tanto en solitario como en combinación con otras hierbas, para el tratamiento de alteraciones pulmonares, hepáticas, del bazo, corazón o como estimulante del sistema inmunitario. No obstante, en occidente no comenzó a ser utilizada hasta los inicios del siglo XIX como ingrediente en diversos tónicos, aunque tuvo que pasar mucho tiempo, en concreto hasta la década de los 80 del siglo pasado, para que alcanzara popularidad gracias a las investigaciones que pusieron de relieve sus propiedades anticancerígenas.

Amplias posibilidades terapéuticas

Enmarcadas en su acción inmunoestimulante, en 1981 se da a conocer uno de los primeros estudios clínicos que demuestran las propiedades anticancerígenas del astrágalo. Realizado en China, indicaba que la administración oral de astrágalo producía mayores cantidades de interferón, una proteína generada de forma natural por el sistema inmunitario como respuesta frente a agentes externos tales como virus o células cancerígenas, así como de glóbulos blancos, células sanguíneas que intervienen en la defensa del organismo frente a sustancias extrañas o agentes infecciosos. A partir de ahí, investigaciones posteriores han venido a corroborar esas conclusiones. En este sentido, un estudio realizado por un equipo científico de la Universidad de Texas concluyó



que aquellos pacientes de cáncer que recibían astrágalo doblaban las posibilidades de vivir respecto a quienes recibían un placebo. En la misma línea, una investigación realizada en 1994 por los italianos Morazzoni y Bombardelli con pacientes de cáncer de pulmón, mostró que en aquellos a quienes se administró una combinación de astrágalo y ligustro, la mortalidad se reducía entre un 10 y un 50 por ciento. En Estados Unidos, se han desarrollado varios

estudios que han demostrado la capacidad del astrágalo para ayudar al sistema inmune a diferenciar entre células saludables y metastásicas, estimulando así la respuesta total del organismo frente al cáncer. Con ello, se mejora ostensiblemente la efectividad de los tratamientos de quimioterapia, algo para lo que es comúnmente empleado en los hospitales chinos, y que ha sido verificada por investigadores del MD Anderson Cancer Center de Texas, que concluyeron que aquellos pacientes que recibían astrágalo durante el tratamiento de radioterapia duplicaban las posibilidades de sobrevivir.

Al ayudar al sistema inmune a diferenciar entre células saludables y metastásicas, el astrágalo mejora la eficacia de los tratamientos de quimioterapia.

El astrágalo también ha acreditado propiedades hepatoprotectoras. Y lo ha hecho a través de la disminución de los daños causados al hígado por agentes tóxicos y los cambios patológicos a nivel del tejido hepático. En pacientes con hepatitis crónica a los que se ha tratado con él, se ha observado una mejora de la inmunidad celular y una estimulación de la fagocitosis de las células reticuloendoteliales. Recientemente, en enero de 2017, se ha publicado una investigación desarrollada por un

equipo de la Universidad de Medicina China de Zhejiang, que analizó el efecto de los polisacáridos del astrágalo (APs, por sus siglas en inglés) en el tratamiento del hepatocarcinoma, el tipo de cáncer de hígado más frecuente. Los resultados evidenciaron la efectividad del APs sobre los distintos indicadores analizados, lo que podría convertirlo en un agente clínico válido en la terapia del cáncer de hígado.

Polivalencia terapéutica

Si bien la relevancia terapéutica le viene dada al astrágalo por sus propiedades inmunomoduladoras, antioxidantes o anticancerígenas, lo cierto es que no acaba ahí. Investigadores de la Facultad de Medicina China de la Universidad Baptista de Hong Kong sintetizaron estudios clínicos y experimentales que resaltaban su acción protectora frente a la inflamación gastrointestinal y a los cánceres intestinales, estableciendo así otro “frente” terapéutico del astrágalo.

Las propiedades antibacterianas del astrágalo se traducen en su capacidad para incrementar la respuesta en infecciones producidas por distintos tipos de bacterias como *Shigella*, *Streptococcus*, *Diplococcus* y *Staphylococcus*.

La polivalencia de esta planta también se hace patente a nivel cardioprotector, algo que debe a sus propiedades hipotensoras; a nivel preventivo de la degradación del colágeno, o a nivel del sistema nervioso, lo que nos lleva a pensar que, una vez más, nos encontramos ante otro de esos prodigios terapéuticos con los que la Naturaleza tiene el enorme *detalle* de obsequiarnos. ■

TE VIENEN BIEN...



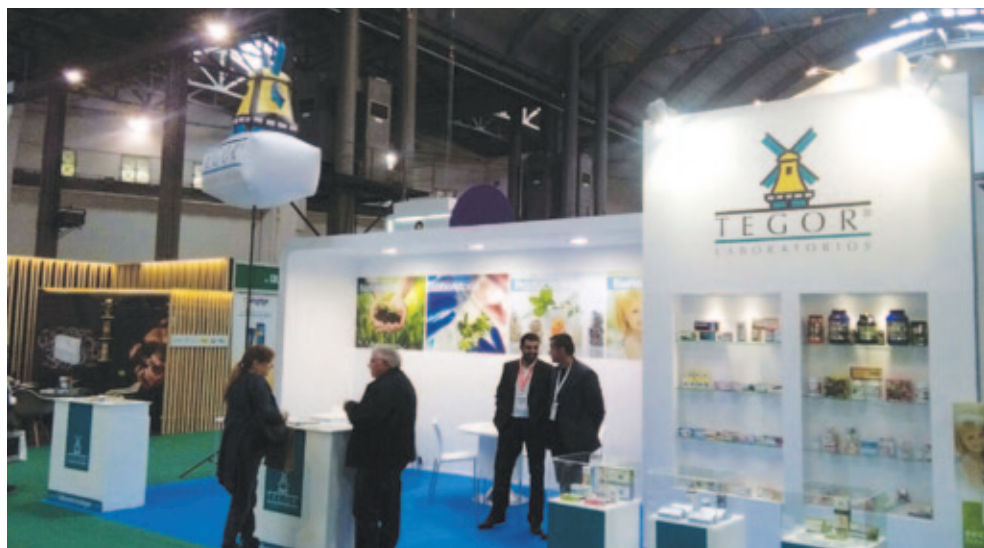
Presentación: 28 cápsulas



Presentación: 30 ml



Presentación: 10 viales de 10 ml



expo **eco** **Salud** 2017
Salón de la Salud y Calidad de Vida

Los días 21, 22 y 23 de abril el recinto de la Fira de Barcelona ha acogido la 26ª edición de **Expoecosalud**, Salón de la Salud y la Calidad de Vida. Más de 500 marcas acudieron a la cita, entre ellas LABORATORIOS TEGOR que tuvo la oportunidad de ratificar su compromiso con la calidad y el cuidado natural de la salud presentando sus últimas novedades en un evento que contó con más de 27.000 asistentes, de los que 15.000 eran profesionales.

ACTIVIDAD FORMATIVA

Salamanca, Madrid, Barcelona, Málaga, Tenerife o Valencia. El dpto. Médico de LABORATORIOS TEGOR, a través de la extraordinaria labor didáctica del Dr. José Julio Robles, está desarrollando una actividad formativa prácticamente incesante durante

los últimos meses entre los profesionales de la medicina natural de nuestro país, y que está sirviendo tanto para dar a conocer nuestros últimos lanzamientos, como para consolidar el conocimiento de otros productos existentes en nuestro vademécum.





CHITOSÁN: el perdón de tus “pecadillos”

Agotadoras sesiones de entrenamiento con incontables series de abdominales o innumerables horas de cardio. No merece la pena que echas a perder todo el esfuerzo que has realizado a lo largo del año por esos “pecadillos” dietéticos propios del buen tiempo, en forma de barbacoas o de esas tapas tan ricas que nos sirven en el chiringuito de la playa. El chitosán te puede ayudar a evitar los estragos que esos excesos podrían acabar jugando a tu figura.

Es bastante común que con la llegada del buen tiempo relajemos un tanto nuestra rutina dietética o que incluso *aparquemos* temporalmente nuestros hábitos de entrenamiento. El sol nos invita a disfrutar de determinados placeres gastronómicos como una buena barbacoa o unas deliciosas tapas acompañadas de unas refrescantes cervezas; excesos que durante el resto del año tratamos de reducir a su mínima expresión y que ahora pueden jugarle una mala pasada a esa figura que tanto esfuerzo nos ha costado conseguir.

Para tratar de minimizar ese impacto puntual, el chitosán es un aliado perfecto por su capacidad para evitar la absorción de la grasa ingerida con los alimentos.

Un eficaz “atrapa grasas”

El chitosán, al que también se conoce como quitosano, es un aminopolisacárido que deriva de la quitina, que se obtiene del plancton y de los exoesqueletos o caparazones de determinados crustáceos marinos como el camarón, la langosta o el cangrejo. Posee la capacidad de atrapar la grasa en el interior del tubo digestivo, para que no sea absorbida por el organismo.

Este polímero natural vendría a actuar a semejanza de una esponja, formando un agregado que ni se absorbe ni se digiere y que, al llegar al estómago y encontrarse en un medio ácido, atrae los lípidos presentes en él, para eliminarlos posteriormente por las vías naturales. De este modo, una parte de la grasa ingerida a través de la alimentación, al ser atrapada por el chitosán, se transforma en no absorbible y, por tanto, no aporta ninguna caloría. Hasta cinco veces su propio peso en grasa puede llegar a captar el chitosán e inhibir la absorción de entre un 15 y un 20 por ciento de la grasa consumida a través de la alimentación.

No obstante, es necesario precisar que sería erróneo pensar en el chitosán como en una solución adelgazante y que





Composición por cápsula

Chitosán500 mg

Modo de empleo

Desayunos, meriendas o aperitivos: tomar una cápsula diez minutos antes.

Comidas o cenas: tomar dos cápsulas 10 minutos antes.

tomándolo es posible comer de todo. No es así: su efectividad se manifiesta como capturador de grasa, por lo que sería innecesaria su utilización en el caso de quienes siguen una dieta baja en grasas, ni tampoco va a destruir las grasas acumuladas, sino que va a actuar directamente sobre las que se ingieren, que se adhieren a su fibra y son expulsadas a través de las heces.

Efectividad puesta a prueba

Uno de los más recientes estudios que ha puesto a prueba la eficacia del chitosán sobre las grasas fue realizado en 2015 por investigadores taiwaneses, que analizaron su papel sobre la lipogénesis en ratas a las que se había inducido obesidad mediante una dieta rica en grasas. Entre otros hallazgos, los resultados mostraron que el chitosán aumentaba significativamente el ritmo de la lipólisis o movilización de grasas, un proceso metabólico por el que los lípidos

del organismo se transforman en ácidos grasos y glicerol, con los que cubrir las necesidades energéticas. Y, asimismo, también disminuía la acumulación de triglicéridos, el principal tipo de grasa que se encuentra en la sangre, cuyos altos niveles se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Pero el potencial del chitosán no se reduce a sus propiedades como “atrapa grasas”; en 2016, científicos del Colegio Universitario de Dublín, en Irlanda, realizaron un estudio para contrastar su acción contra la obesidad, del que concluyeron que también presenta potencial como saciante, por lo que podría resultar de utilidad para controlar el apetito.

Por tanto, si pensamos hacer algún exceso con alimentos ricos en grasas saturadas como fritos, carnes rojas, embutidos o salsas como la mayonesa, el chitosán puede ser un excelente aliado para que estos “pecadillos” dietéticos no acaben por jugarnos una mala pasada.



CONSULTA a nuestro experto



Hola amigos, quisiera saber cuál es vuestra recomendación respecto a la L-carnitina, si tomarla en líquido o en pastillas. Soy un gran consumidor de ella y me gustaría conocer este dato. Gracias.

Manu68 | Consulta de Facebook.

Estimado Manu, para comenzar, indicarte que, a diferencia de lo que sucedía antes cuando las presentaciones más cómodas de transportar como viales o ampollas, resultaban excesivamente caras, hoy en día el precio ya no supone ninguna barrera. Respecto a las “pastillas” que tú nos comentas, existen dos opciones: comprimidos o cápsulas. Los primeros, bajo mi punto de vista y desde la perspectiva de la suplementación deportiva, presentan la desventaja de que necesitan de excipientes (gomas arábicas, almidón, talco, etc.), sustancias que yo prefiero no ingerir a través de mi suplementación y menos en gran cantidad, pues lo que realmente me interesa es el principio activo, en este caso la L-carnitina. Por eso, y en cuanto a “pastillas”, en TEGOR SPORT siempre nos decantamos

por cápsulas que, además, en nuestro caso cuentan con los certificados que avalan que se encuentran libres de EEB (Encefalopatía Espongiforme Bovina).

A partir de lo anterior, y centrándonos en las dos presentaciones de Fat Fighter L-Carnitine, viales y cápsulas, indicarte que la diferencia entre ambas es solo la comodidad de uso por parte del consumidor. El precio de los viales resulta ligeramente mayor que el de las cápsulas, dado que requieren más manipulación en su elaboración, lo que para un gran consumo puede resultar un factor determinante. En cuanto a la facilidad de la L-carnitina para atraer humedad, lo que podría redundar en sus propiedades, en TEGOR SPORT lo hemos solucionado cambiando la presentación de cápsulas en bote a cápsulas en blíster.

Estimados amigos, llevo un tiempo pensando en un pre-entreno, pero tengo dudas, ya que sería para pesas y para MMA. En el gym me hablan muy bien del óxido nítrico y me gustaría trabajar con él. ¿Qué me podéis decir al respecto? Muchas gracias de antemano.

Jordi | Barcelona.



Estimado Jordi, en lo que se refiere a pre-entrenos estimuladores de óxido nítrico, en TEGOR SPORT disponemos de Top Nitrox, que además de contar con un grado de satisfacción altísimo entre los atletas que lo utilizan diariamente, presenta una total ausencia de efectos secundarios, a lo que hay que añadir su excelente relación calidad-precio-duración.

En cuanto al empleo de estimuladores de óxido nítrico en las MMA, está claro que, teniendo en cuenta la capacidad de influencia que ejercen sobre vosotros los usuarios de la sala de pesas, levantan vuestro interés. Desde TEGOR SPORT, en estos casos, siempre recomendamos probar el producto y comprobar si no nos resta rendimiento a nivel de congestión muscular, lo que supondría un problema. Como sabes, si un luchador se congestiona a nivel muscular, pierde rendimiento físico, por lo que yo te animo a que lo pruebes y, si esto no sucede, yo, en tu lugar, también lo tomaría antes de las prácticas de MMA, dado que mejorará notablemente tu rendimiento.

Hay factores que te permiten saber si tienes capacidad para congestionarte muscularmente y, por tanto perder rendimiento, con lo que su uso no te resultaría recomendable. Te voy a poner unos sencillos ejemplos de la vida cotidiana: si al subir cuestas tus gemelos se congestionan, batiendo huevos tus antebrazos, colocando una bombilla tus hombros o en agarres prolongados de MMA tus antebrazos, esto te permitirá ver el tipo de atleta que eres, y si tienes facilidad para la congestión, en cuyo caso no deberías tomar estimuladores de óxido nítrico para la práctica de MMA. Si, por el contrario, no ocurre, debes tomarlo, ya que te beneficiarás enormemente de su uso en las MMA.

TU IMAGEN CON ARTURO MORATINOS



- Responsable Técnico de la línea TEGOR SPORT.
- Entrenador Nacional de Halterofilia, Culturismo y Fitness.
- Maestro Nacional por la U.R.S.S.
- Juez Nacional.
- Campeón de España 2002, 2004, 2006, 2007, 2008 y 2009 de Press Banca.
- Campeón de la Copa de España de Press Banca de 2002 a 2009.
- Ganador del Open Nacional en 19 ocasiones.
- Subcampeón de España 2001, 2003 y 2005 de Press Banca.
- Subcampeón Norte de España 1996 de Culturismo.
- Campeón de España 1991 de Power Lifting.
- Mejor deportista cántabro (Alerta de Plata 86, 87 y 88).
- Campeón de España 1986 de Halterofilia.
- Entrenador de campeones nacionales e internacionales.
- Colaborador de televisión como especialista en entrenamientos, nutrición y suplementación deportiva.
- Especialista en preparaciones naturales y preparaciones físicas de deportistas de alta competición en todos los deportes.
- Propietario y director del Gimnasio Moratinos.



Pepino en ensalada con manzana y yogur



Martín Berasategui

Ingredientes

- 6 pepinos muy frescos de tamaño medio.
- 2 manzanas verdes tipo Granny Smith.
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Un yogur natural sin azucarar.
- El zumo de medio limón.
- Sal y pimienta recién molida.

Elaboración

- 1 Pelar los pepinos y retirar todo rastro de piel que pudiera quedar. Cuanto más lleguemos al centro del fruto, más jugosos y más gelatinosos. Es muy útil servirse de un pelador de patatas bien afilado para pelarlos correctamente.
- 2 Con ayuda de un cuchillo bien afilado, partirlos en rodajas bien delgadas y ponerlas delicadamente en un bol.
- 3 Lavar las manzanas. Cortarlas en dos y retirar corazón, tallo y pepitas, dejando la piel. Trocearlas en cubos del tamaño de un dado. Incorporarlas al bol en el que está el pepino conforme las vamos troceando. Rociar con el zumo de limón.
- 4 En una taza, añadir el yogur, la sal y la pimienta. Dar vueltas con una cuchara, añadiendo las cucharadas de aceite en fino cordón. Si queda muy espesa, agregar unas gotas de leche. Verter esta salsa sobre la manzana y los pepinos, removiendo para que la ensalada se aliñe bien.

Martín Berasategui (San Sebastián, 1960) es uno de nuestros restauradores más afamados, cuyos méritos han sido reconocidos tanto nacional como internacionalmente. Desde que comenzó en 1973 en el Bodegón Alejandro, el negocio familiar situado en la Parte Vieja donostiarra, su carrera se ha visto jalonada por un sinfín de premios y galardones que lo han encumbrado a los primeros puestos de la cocina a nivel mundial. Entre ellos, hay que destacar el Grand Prix del Arte de la Cocina, en 1997; el Premio Euskadi de Gastronomía al mejor cocinero de Euskadi, en 1998, o el Tambor de Oro de la ciudad de San Sebastián, en 2005. Asimismo, varios de sus restaurantes cuentan con estrellas Michelin.





SEA CUAL SEA TU DEPORTE

¡EL LIMITE LO PONES TÚ!



Oscar Martín

Atleta Tegur Sport

- Campeón Nacional Press Blanca
- Espeleólogo
- Modelo Fitness



Iván Moratinos

Atleta Tegur Sport

- Campeón Regional Cantábrico
- Piloto Nacional



Alba Parejo

Atleta Tegur Sport
Atleta.parejonutricion.com

- 3 veces Campeona Extremadura Liga de invierno
- 4 veces Campeona Extremadura 400 metros vallas



Xabi Moya

Atleta Tegur Sport

- 9 veces campeón Mundial de Full-Contact
- Campeón de España e Internacional de Boxeo Profesional
- Propietario del Gimnasio Sports Regent en Barcelona



MACA SPORT

- Suplemento natural para mejorar el rendimiento.



POWER DRINK INSTANT

- Bebida isotónica.
- Vitaminas y minerales potenciados con hidratos de carbono y Maca.



SABORES
Cola Limón



POWER TONIC GEL

- Energizante concentrado.
- Proporciona cafeína y taurina.
- Sales minerales y vitaminas para un mayor rendimiento.



CREATINE MONOHYDRATE

- Monohidrato de creatina puro 100%.
- Mejora el rendimiento físico.
- Facilita la recuperación muscular.



Tras un invierno duro,
las alergias acechan...



Alergot Plus

La **solución** natural
frente a las **alergias**



ALERGOT PLUS es un complemento alimenticio con un complejo exclusivo patentado por **LABORATORIOS TEGOR**. Es especialmente adecuado para todas aquellas personas sensibles a las agresiones del entorno como polen, ácaros, contaminación, pelos de animales, etc., que desean mejorar su estado general de una forma natural.

