

Una publicación de Laboratorios Tegor y Tegor Sport



10 | **ASÍ de NATURAL**

Tres excelentes aliados de la salud

14 | **EL HERBOLARIO**

HARPAGOFITO
¡Stop a la inflamación!

18 | **PONTE en FORMA**

ISO WHEY CELL
¡Nos superamos!

Dormi reduct

Tratamiento IN & OUT
de control de peso

Actúa durante el
descanso nocturno



Cápsulas



Spray



TEGOR®
LABORATORIOS

4		NOTICIAS
	La ALACENA Nuestras recomendaciones	8 
		ASÍ de NATURAL Tres excelentes aliados de la salud
10	EL HERBOLARIO Harpagofito ¡Stop a la inflamación!	14 
		ACTUALIDAD TEGOR
17	En FORMA Iso Whey Cell ¡Nos superamos!	18 
		ESPECIALISTA en FITNESS
20	La RECETA Pasta con mejillones	22 

EDITORIAL



Gorka Rubio
Director General

Hay muchas cosas que nos quitan el sueño. Y lo que es peor, recurrimos con demasiada frecuencia a los ansiolíticos para tratar de recuperarlo. Así se constata en la campaña conjunta realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito) y la Sociedad Española de Atención Primaria (Semergen) **Dormir bien de forma sana y natural**, para combatir el insomnio ocasional y el consumo indiscriminado de ese tipo de fármacos.

Dormir bien es fundamental para poder desarrollar nuestras actividades diarias con normalidad. A la hora de recurrir a apoyos que nos ayuden a conciliar el sueño reparador, existen una serie de pautas de comportamiento que nos pueden facilitar la tarea. De pautas... y de plantas, como han indicado fuentes de la propia campaña, que han subrayado que pasiflora, valeriana o amapola de California pueden resultar de una eficacia similar a la que presentan los fármacos de síntesis, pero sin sus efectos nocivos.

Una vez más, se pone de relieve que, para abordar determinadas alteraciones, la fitoterapia es un instrumento de una extraordinaria validez y que el arsenal terapéutico que nos brinda la Naturaleza es tan extenso como lo son sus posibilidades. Algo de lo que en LABORATORIOS TEGOR hemos hecho nuestro compromiso desde hace más de dos décadas: el cuidado de la salud de una forma armónica con nuestro organismo. Así de claro... y así de natural.

DIRECCIÓN Gorka Rubio	COORDINACIÓN DE REDACCIÓN Aitor Cortazar	COLABORADORES DE REDACCIÓN Y FOTOGRAFÍA	
PRESIDENTA FUNDADORA Marisa Lavín	DESEÑO Y MAQUETACIÓN Dpto. de diseño GRUPO TEGOR	Ana Arrate	Arturo Moratinos
DIRECCIÓN ADJUNTA Iñigo Rubio		Aitor Cortazar	Ainhoa Solaguren
		Sergio Hazas	Mar Arribas

VANGUARDIA EN TERAPIAS NATURALES es una publicación editada por:

Laboratorios Tegor, 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

Descubren propiedades en el **astrágalo** para combatir el cáncer de mama



El astrágalo (*Astragalus membranaceus*) es considerado por la Medicina Tradicional China (MTC) como una de las hierbas fundamentales por sus múltiples aplicaciones medicinales. Recientemente, un estudio realizado por un equipo de la Universidad de MTC de Fujian, en China, ha encontrado que es capaz de prevenir la propagación de las células de cáncer de mama en el cuerpo. Los investigadores analizaron la forma en la que un extracto de astrágalo podía afectar a células de cáncer de mama, y el proceso que se encontraba detrás de este efecto biológico. Asimismo, también examinaron las principales isoflavonas del extracto, así como

su actividad anti-proliferativa sobre tres líneas de cáncer de mama.

Los resultados mostraron que el tratamiento con un extracto de astrágalo presentaba actividad anti-proliferativa y promovía la muerte de células de cáncer de mama, lo que, al parecer, estaba vinculado a su capacidad para inhibir la actividad de un determinado mecanismo de activación intracelular. Al mismo tiempo, encontraron que contiene cuatro tipos de isoflavonas, campanulina, ononina, calicosina y formononetina, que contribuyen al efecto inhibitorio del extracto de astrágalo sobre la proliferación de células de cáncer de mama.

Leucina: ¿mejor a través de suplementos?

Con valina e isoleucina, la leucina es uno de los tres aminoácidos de cadena ramificada. Especialmente útil para el desarrollo muscular, se trata de un aminoácido esencial, por lo que el organismo ha de obtenerlo de la dieta. En una reciente investigación desarrollada en Japón e Inglaterra, se ha encontrado que sus concentraciones en plasma podrían ser mayores cuando se ingiere como un suplemento líquido que cuando su ingesta procede de una comida. El estudio en cuestión sometió a diez varones japoneses sanos a cuatro diferentes condiciones: tomar 2 g de leucina; ingesta de una comida

variada conteniendo 2,15 g de leucina; ingesta de 2,5 g de leucina, inmediatamente después de una comida; finalmente, ingesta de 2 g de leucina tres horas después de una comida. Entre cada condición, los participantes realizaron un "periodo de lavado" de una semana.

Los investigadores observaron que los aumentos rápidos de las concentraciones de leucina en plasma se contenían cuando se ingería al mismo tiempo que la comida y también cuando se hacía justo después de ella, lo que, a su juicio, indica que el momento en que se ingiera debe de tenerse en cuenta, con objeto de maximizar la respuesta anabólica.

Una combinación eficaz para perder peso: **garcinia** y **glucomanano**



La combinación de garcinia cambogia y glucomanano podría resultar efectiva en la pérdida de peso, según ha revelado un estudio dirigido por un equipo de la Universidad española de Córdoba que fue publicado en *BMC Complementary and Alternative Medicine* en 2018.

La investigación analizó los efectos de garcinia cambogia y glucomanano sobre 214 personas obesas o con sobrepeso, a las que se administró una combinación de 500 mg de ambos dos veces al día durante un período de seis semanas. Al mismo tiempo, su peso, masa grasa, grasa visceral, perfil lipídico, índice metabólico basal y niveles de glucosa

en sangre fueron analizados durante unos periodos establecidos.

Los resultados indicaron que la suplementación ofrecía mejoras en todos esos parámetros, lo que se tradujo en una pérdida de peso entre los participantes, siendo solo débiles en aquellos que eran portadores de ciertas variaciones genéticas. Ninguno de los participantes informó de ningún tipo de efecto adverso tras las pruebas.

En sus conclusiones, los investigadores señalaron que la combinación de garcinia cambogia y glucomanano es segura y eficaz para ayudar a perder peso a personas obesas y con sobrepeso.

Colagencur-AH Triactiv

Con cúrcuma, que ayuda a proteger las articulaciones y mantener su flexibilidad



Las convulsiones epilépticas podrían reducirse de forma importante con CBD



Las convulsiones son extremadamente peligrosas para las personas que las padecen que, incluso, pueden llegar a perder la consciencia y el control, y sufrir una caída durante ellas. No obstante, un reciente estudio realizado en la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York (Estados Unidos) ofrece una nueva esperanza a quienes sufren una forma severa de epilepsia conocida como el Síndrome de Lennox-Gastaut; esa esperanza se llama CBD. Investigadores de dicha universidad examinaron

a 225 pacientes con edades entre 2 y 55 años que sufrían dicha enfermedad, a los que dividieron en tres grupos que recibieron una dosis de 20 mg/kg/día, 10 mg/kg/día o un placebo, durante 14 semanas. Controlaron el número de convulsiones experimentado por los participantes, comenzando cuatro semanas antes del estudio para obtener una referencia, así como durante el estudio y por un período de cuatro semanas tras su conclusión.

El equipo investigador registró un descenso del 41,9 por ciento en el número de convulsiones atónicas, caracterizadas por una pérdida repentina del tono y fuerza musculares, pudiendo producir caídas, en el primero de los grupos; de un 37,2, en el segundo, y de un 17,2 en el grupo de placebo.

El citado estudio no es el primero en demostrar que el CBD puede resultar de utilidad para tratar las convulsiones. En 2017, la revista médica *New England Journal of Medicine* publicó una investigación cuyos resultados arrojaban que el CBD había conseguido una reducción del 39 por ciento en la frecuencia de las convulsiones entre un grupo de pacientes con un tipo diferente de epilepsia conocido como Síndrome de Dravet.

El hígado, otro de los órganos del cuerpo que se benefician de los probióticos



Una cepa de *Lactobacillus rhamnosus*, la LGG, común en muchas formulaciones probióticas, ha sido recientemente puesta a prueba por investigadores de la Universidad Emory (Estados Unidos) con objeto de analizar su ac-

ción a nivel hepático. Para ello, alimentaron a ratones con una comida que contenía LGG durante dos semanas; posteriormente, observaron cómo reaccionaban a una alta dosis de acetaminofeno, que en grandes cantidades puede producir daños importantes en el hígado e induce estrés oxidativo.

Los roedores que recibieron LGG sufrieron menos daño hepático que aquellos que no lo hicieron, lo que, según los investigadores, sugiere que el LGG mejora la respuesta antioxidante del hígado, el órgano del cuerpo humano responsable de la eliminación de toxinas de la sangre. Asimismo, también metaboliza y almacena nutrientes para que el organismo los utilice una vez que son procesados por él.

Ratifican propiedades neuroprotectoras y cognitivas en la **escutelaria**

Las enfermedades neurodegenerativas son un grupo de trastornos caracterizados por una pérdida gradual de neuronas, lo que hace que el desarrollo de agentes neuroprotectores eficaces sea particularmente importante. En los últimos tiempos, se está produciendo un creciente interés en seleccionar compuestos flavonoides como potenciales agentes neuroprotectores, dada su eficacia y sus escasos efectos secundarios. La baicalina, aislada principalmente de la escutelaria (*Scutellaria baicalensis*), es uno de ellos. La escutelaria es una planta de la Medicina Tradicional China, de la que se han aislado e identificado más de 50 compuestos flavonoides, entre los que destaca la baicalina. Esta ha sido sometida a múltiples estudios tanto *in vitro* como *in vivo*, que han demostrado que posee un potente efecto neuroprotector.

Revisión de estudios

Científicos pertenecientes a la Universidad Nacional Kangwon, en Corea, han realizado una recopilación de investigaciones existen-

tes en torno a los efectos neuroprotectores y a nivel cognitivo de la baicalina, así como a sus mecanismos moleculares.

Las distintas investigaciones publicadas en torno a este flavonoide a lo largo del tiempo revelan que posee acción antioxidante, antiinflamatoria y antiapoptótica (que previene la apoptosis, un tipo de muerte celular), entre otras. Asimismo, la

Diferentes investigaciones en torno a la baicalina han demostrado que posee acción antioxidante, antiinflamatoria y antiapoptótica. Asimismo, promueve la neurogénesis.

baicalina promueve la neurogénesis, el proceso de formación de nuevas células en el sistema nervioso central, y la diferenciación celular.

Por todo ello, los investigadores señalaron que la baicalina es un candidato potencial para el tratamiento y la prevención de distintas enfermedades neurovegetativas y para la mejora de las funciones cognitivas.

Probióticos para el estado de ánimo y plantas adaptógenas

Azafrán



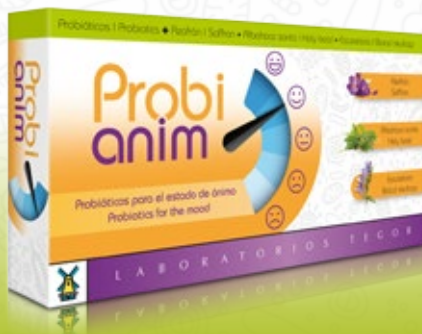
Albahaca



Escutelaria



Probi anim





PIBIDOL crema

Esta crema, de acción ultra-intensiva y duradera, cuenta con una combinación de ingredientes naturales en la que destacan amapola de California y cúrcuma, que contribuye a producir bienestar a nivel muscular y articular.

Presentación: 75 ml.



Astragater tegor36



El astragalus es una planta de la Medicina Tradicional China con acreditadas propiedades como estimulante del sistema inmunitario. En **Astragater Tegor 36** se combina con jalea real fresca, romero y ajedrea en un complemento alimenticio ideal en casos de decaimiento físico e intelectual.

Presentación: 10 viales de 10 ml.

Delga form

Un reciente estudio ha revelado que la combinación de garcinia y glucomanano puede resultar de efectividad en la pérdida de peso. **Delgaform** incorpora ambos ingredientes, junto con picolinato de cromo, en una formulación idónea como apoyo en regímenes de adelgazamiento.

Presentación: 20 sobres de 5 g.



Cannabidol aceite



La línea Cannabidol de LABORATORIOS TEGOR se amplía con **Cannabidol aceite**, un suplemento de aceite de flor de cáñamo industrial, con un 4% de CBD (cannabidiol), un fitocannabinoide con múltiples propiedades biológicas y sin efecto psicoactivo, ya que no contiene THC.

Presentación: 15 ml.

MAGNESIO Y VITAMINAS DEL GRUPO B

MgB

El magnesio es un nutriente indispensable para el organismo, en el que realiza múltiples funciones; también lo son las vitaminas del grupo B. **MgB** es un complemento alimenticio a base de magnesio y vitaminas B₁, B₂, B₃, B₆ y B₁₂ en forma de comprimidos bucodispersables que reúne todas sus excelentes propiedades.

Presentación: 60 comprimidos bucodispersables.



El buen estado de la flora intestinal es fundamental para nuestro sistema inmunitario. Estreñimiento, diarrea o el tratamiento prolongado con antibióticos pueden alterarla. **LBS Ter** se compone de una mezcla probiótica que contribuye a la recuperación de la flora intestinal.


Presentación: 45 comprimidos.

SACISnack ¡¡Nuevo sabor naranja!!

Hemos ampliado nuestra familia de barras saciantes **Sacisnack** con un nuevo sabor: naranja con cobertura de delicioso chocolate. Este exquisito y megacrujiente capricho con menos de 100 calorías está enriquecido con glucomanano, inulina, triptófano, sal 5 y cromo.

Presentación: barra de 20 g.





Para deleite del paladar, para escapar de la realidad, para su uso en prácticas religiosas o para prevenir y curar enfermedades: los hongos han estado presentes con muy distinta finalidad a lo largo de la historia de la humanidad. Si nos centramos en su uso terapéutico, **reishi**, **cordyceps** y **melena de león** son tres especies que ocupan un lugar privilegiado en este terreno y, como vamos a ver, de manera más que merecida.

Tres excelentes aliados de la salud

En general, los hongos poseen una consideración más elevada como ingredientes culinarios que en muchos otros aspectos, pero lo cierto es que su potencial para la curación y protección del organismo es de una enorme dimensión. Sin ir más lejos, la penicilina, uno de los primeros antibióticos utilizados en la historia, se produce a partir de un hongo conocido como *Penicillium notatum*, y el polisacárido K (Krestin, PSK), utilizado para el tratamiento del cáncer por su capacidad para potenciar el sistema inmune, se aísla de otro hongo, el *Trametes versicolor*. Se trata solo de dos ejemplos que ponen de relieve el inmenso potencial terapéutico de estos organismos que el hombre ha empleado con fines curativos o protectores desde tiempos remotos. De hecho, entre las “posesiones”

halladas en 1991 junto a los restos de la que hasta la fecha es la momia natural más antigua de Europa (perteneciente a un hombre fallecido hacia el 3200 a.C.) se encontraron restos de *Piptoporus betulinus*, un hongo que, al parecer, utilizó con un objetivo médico.

El reino fungi

Durante mucho tiempo los hongos se agruparon en el reino de las plantas, pero fue el ecólogo y botánico estadounidense R.H. Whittaker quien, dadas sus numerosas características específicas, planteó en 1969 la necesidad de diferenciarlos a través de un reino propio, el **fungi**. Se trata de un reino muy diverso que abarca a setas, levaduras y mohos, entre otros, cuyas características generales son, a grandes rasgos: - Al igual que las de las plantas, sus células po-

seen pared celular, pero a diferencia de estas, es de quitina, no de celulosa.

- Pueden encontrarse en todo tipo de hábitats, especialmente en los húmedos y acuáticos.
- Son heterótrofos, es decir, necesitan alimentarse de materia orgánica elaborada por otros organismos, ya que son incapaces de realizar el proceso de fotosíntesis. Se alimentan de tres formas: consumiendo restos de organismos en descomposición (saprofitos); consumiendo materia orgánica de los seres sobre los que viven (parásitos), o asociándose con plantas, de modo que ambos obtienen beneficios (simbiontes).
- Se reproducen por esporas que se originan sexual o asexualmente.

Si por algo destacan los tres protagonistas de este artículo, reishi, cordyceps y melena de león, es por una acción terapéutica que han acreditado a lo largo de los siglos y que, como vamos a ver, se extiende a distintas áreas.

Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Este hongo ha sido ampliamente utilizado por la Medicina Tradicional China (MTC), país donde es conocido como “lingzhi”. En Japón, donde también son muy reconocidas sus propiedades medicinales, se le conoce como

“reishi” o “mannentake”.

Si bien las creencias en torno a sus beneficios sobre la salud tienen la base en su uso tradicional, en los últimos tiempos la ciencia se ha encargado de dar respaldo a muchos de ellos.

- Las **propiedades anticancerígenas** del reishi vienen de la mano de sus dos principales grupos de componentes, polisacáridos y triterpenos, que han demostrado su capacidad para destruir células cancerígenas en muy diferentes tipos de cáncer, que van desde el de próstata o el de colon, al cáncer de hígado o el de ovarios, y que ha demostrado tanto en estudios *in vitro* como *in vivo*. Quizás, dentro de los desarrollados con pacientes con cáncer avanzado, los más significativos sean los realizados en la primera mitad de la anterior década en Nueva Zelanda, que pusieron de relieve que la administración de un suplemento con reishi incrementaba sus niveles de interleucina, un grupo de proteínas que regulan las respuestas inmunitarias; los de interferones, glicoproteínas producidas por las células como respuesta a virus, bacterias o células tumorales, o los de células *Natural Killer* (NK), células con capacidad para destruir células anormales, como las transformadas por tumores o virus. Uno de

OBJETOS DE REVERENCIA Y VENERACIÓN

A lo largo de la Historia, pocos hongos han recibido en China tan alta consideración como el **reishi**, donde es conocido como “lingzhi”, que viene a significar “hongo de la inmortalidad” u “hongo divino o mágico”. Al parecer, hay evidencias arqueológicas que indican que se utilizaba hace más de 7.000 años. En la antigüedad era tan estimado que ya en el primer libro dedicado a la descripción de hierbas medicinales y su valor terapéutico, el *Shen Nong Ben Cao Jing*, escrito durante la Dinastía Han (300 a.C.-200 d.C.), se resalta su superioridad terapéutica, hasta el punto de situarlo a la cabeza de todas las plantas medicinales. Considerado como un elixir de la vida en el país asiático, hasta el siglo XX solo estaba a disposición de la realeza y las clases pudientes; de hecho, los emperadores chinos lo coronaron como “El rey de las plantas medicinales”, en la idea de que les proporcionaría fuerza suficiente como para crear una dinastía eterna.

Conocido en la Medicina Tradicional Chi-

na como “dong chong xia cao” (gusano de invierno, hierba de verano), el **cordyceps** fue descubierto hace 1.500 años en el Tíbet por un pastor que observó que su ganado aumentaba en vigor al comerlo; desde entonces, ha sido profusamente utilizado y altamente valorado en China. Parece ser que Yang Kue Fei (719-756), una de las cuatro bellezas de la antigua China y consorte favorita del Emperador, lo utilizaba como su fuente particular de la juventud y que entre el poder imperial encontró gran predicamento, al considerarse que tenía propiedades similares a las del ginseng.

No existen demasiadas alusiones al uso histórico de la **melena de león**, conocido como hóu tóu gū (“hongo cabeza de mono”) entre los chinos o yamabushitake (“hongo de los monjes de las montañas”), entre los japoneses. En los sistemas médicos de ambos países goza de muy buena reputación, y se considera que es nutritivo para los cinco órganos internos (hígado, pulmón, bazo, corazón y riñón).

esos estudios también reveló importantes mejoras en la calidad de vida del 65% de los pacientes participantes en términos del Índice de Karnofsky, una escala utilizada en pacientes oncológicos para predecir su evolución.

- Los anteriores resultados están estrechamente ligados a la **actividad inmunoestimulante** del reishi, en torno a la que existen numerosas evidencias que la demuestran y que se traducen en un aumento en la producción y maduración de linfocitos T y B, encargados de proteger nuestro organismo de los agentes patógenos que puedan afectarle; activación de las anteriormente citadas células NK, y un incremento de citocinas (TNF- β , IL- γ). Es precisamente esa actividad inmunoestimulante la que hace que el reishi se administre a pacientes bajo tratamiento de quimioterapia y radioterapia, al ayudar a incrementar las defensas.

- Al hilo de lo anterior, hay que señalar que los polisacáridos y triterpenos que el reishi presenta en su composición le confieren **acción antioxidante**, protegiendo a las células inmunes del daño oxidativo.

- Otra acción destacable del reishi es la **hipoglucemiante**, provista por dos polisacáridos, los ganoderanos A y B, la cual se ha constatado en diferentes investigaciones realizadas con modelos animales. Una de ellas, realizada en 2009 por investigadores del Instituto de Medicina Vascolar de la Universidad China de Hong-Kong, consiguió hacer descender los niveles de glucosa en sangre de un grupo de roedores obesos con diabetes a los que se administró oralmente un extracto de reishi durante cuatro semanas.

Cinco años antes, investigadores chinos habían puesto a prueba la acción de un extracto de reishi con 71 pacientes adultos con diabetes tipo 2. Tras 12 semanas de suplementación, observaron significativos descensos tanto en los niveles de glucosa en plasma como en los de hemoglobina glicosilada (cantidad de azúcar adherida a los glóbulos rojos).

Cordyceps (*Cordyceps sinensis*)

Su hábitat se encuentra en la meseta de las altas montañas del Himalaya (3.000-5.000 m) en Tíbet, Nepal, India y Bután. Es un hongo parásito que crece sobre las larvas de una mariposa nocturna conocida como Chong-



Cordyceps (*Cordyceps sinensis*)

cao bat (*Hepialus armoricanus*), al penetrar e invadir su cuerpo, que se encuentra enterrado en el suelo, durante el otoño. Para su crecimiento, el hongo absorbe los nutrientes del cuerpo de la oruga que, hacia el verano del año siguiente, ha muerto a causa de la infección provocada por el hongo. De la cabeza de la oruga, que permanece enterrada en el suelo, surge una estructura erecta que emerge de la tierra.

El cordyceps fue descubierto hace 1.500 años en el Tíbet por un pastor que observó que su ganado aumentaba en vigor al comerlo. Desde entonces, ha sido profusamente utilizado y altamente valorado en la MTC.

Su composición química es muy rica, y en ella destacan ácidos cordicéptico y glutámico, aminoácidos, poliaminas, esteroides, ácidos orgánicos, vitaminas del grupo B o hasta 20 minerales.

Entre sus acciones terapéuticas más destacadas, sobresalen las **propiedades antitumorales e inmunoestimulantes**. Muchos profesionales de la medicina lo recomiendan como coadyuvante en enfermos de cáncer que reciben quimioterapia o radioterapia, ya que no solo inhibe el crecimiento de ciertos tipos de tumores, sino que contribuye a fortalecer el sistema inmune y el organismo en general, maltrechos por la agresividad de las terapias indicadas, como demostró en 2003 una in-

investigación desarrollada en la Universidad Femenina de Mukogawa, en Japón.

En este sentido, cuando se ha administrado a pacientes inmunodeficientes (por cáncer, hepatitis o VIH), tanto el número de glóbulos blancos como su actividad se han incrementado. Por contra, si se administra a alguien en estado de hiperinmunidad, como los producidos en casos de lupus, linfoma o artritis reumatoide, el número y actividad de los glóbulos blancos desciende, mientras que el de glóbulos rojos, a menudo, se incrementa.

El uso de cordyceps también parece revelarse necesario en casos de **debilidad y fatiga**, por lo que a menudo se emplea en la recuperación de enfermedades graves, así como para tratar disfunciones sexuales tales como la impotencia o la falta de deseo, tanto masculina como femenina.

Melena de león (*Hericium erinaceus*)

Al igual que reishi o cordyceps, la melena de león también cuenta con un amplio bagaje de uso en la MTC o en la medicina tradicional japonesa. En los sistemas médicos de ambos países ha sido utilizada para distintos usos, entre otros, como medicamento contra el cáncer y por su acción sobre el sistema nervioso central. Sus componentes más importantes y abundantes son los polisacáridos, entre los que destacan los β -glucanos, responsables de su acción inmunomoduladora, antitumoral, hipolipemiente, antioxidante y neuroprotectora; también contiene esteroides con acción antioxidante e hipolipemiente.

Es necesario destacar que las hericenonas y erinacinas, dos compuestos triterpénicos

presentes en la melena de león, poseen la capacidad de atravesar la barrera hematoencefálica y ejercer una **acción nootrópica**, potenciadora de habilidades cognitivas tales como inteligencia, concentración o memoria. Asimismo, también ejerce una **acción neuroprotectora y estimulante** del Factor de Crecimiento Nervioso, lo que se traduce en la capacidad de prevenir y tratar el daño nervioso, así como en la de crear nuevas neuronas, lo que lo convierte en un arma potencial frente a enfermedades degenerativas del sistema nervioso tales como Alzheimer y Parkinson.



Melena de león (*Hericium erinaceus*)

TE VIENEN BIEN...



Presentación: 20 viales



Presentación: 60 cápsulas



HARPAGOFITO

¡Stop a la inflamación!



El harpagofito cada vez cuenta con más adeptos por sus propiedades para combatir la inflamación. Las razones de este empleo creciente se deben, lógicamente, a su eficacia terapéutica, pero también a que, frente a los antiinflamatorios convencionales, puede “presumir” de que sus efectos secundarios son prácticamente inexistentes.

Planta perteneciente a la familia de las pedaliáceas, el harpagofito (*Harpagophytum procumbens*) crece en África meridional, concretamente en el desierto del Kalahari, en Namibia, así como en Botswana, Sudáfrica, Angola, Zambia y Zimbabue. También es conocido como “garra del diablo”, dado que su fruto está provisto de unos salientes con forma de garra o gancho, o “raíz de Windhoek”, nombre que debe a su procedencia geográfica, ya que así se llama la capital de Namibia.

Se trata de una planta perenne rastrera que, por lo general, se desarrolla en terrenos arenosos y arcillosos. Puede alcanzar en torno a 45 cm de longitud, con una robusta raíz primaria central que crece hasta a dos metros de profundidad. Posee grandes hojas, de entre tres y cinco lóbulos, y sus flores tienen forma de trompeta y son de color rosa, con un centro amarillento.

El fruto que crece desde ellas es leñoso y de él irradian numerosas espinas largas y punzantes.

Analgésico y antiinflamatorio

Históricamente, distintas tribus africanas como bantúes, hotentotes y bosquimanos han utilizado el harpagofito por su acción analgésica y antiinflamatoria, como remedio para fiebres y alergias, y para estimular las enzimas gástricas y la digestión.

A Europa llegó a inicios del pasado siglo, de la mano de los colonizadores, que lo empleaban para combatir la artritis. En el caso concreto de Alemania, los efectos beneficiosos del harpagofito se conocieron gracias al soldado y colono Gottreich Hubertus Mehnert, que en las revueltas de hotentotes y hereros, producidas entre 1904 y 1907, obtuvo conocimientos fitoterapéuticos acerca del harpagofito a través de un chamán indígena. Hacia la década de los 50, alcanza aún mayor notoriedad gracias al botánico teutón Otto Heinrich Volk, en un momento en que también era utilizado para tratar problemas metabólicos. Su relevancia terapéutica fue aumentando, hasta el punto de que hacia el inicio de nuestro siglo se vio en peligro de extinción, lo que se subsanó promoviendo su cultivo controlado. En la actualidad, el harpagofito está recogido

Harpagósido, harpágido y procúmbido son los principios activos más relevantes del harpagofito a nivel terapéutico.

en la Farmacopea Británica, que lo recomienda como diurético y sedante. La Comisión E alemana ha ratificado su uso para dispepsia, estimulación del apetito y trastornos degenerativos del sistema musculoesquelético. Por su parte, ESCOP (*European Scientific Cooperative on Phytotherapy*), publicó la monografía de la raíz de harpagofito en marzo de 1996, incluyendo las siguientes indicaciones terapéuticas: artrosis dolorosas, tendinitis, pérdidas de apetito y dispepsia. En España, la Real Farmacopea Española define la raíz de harpagofito como las raíces secundarias, tuberosas cortadas y desecadas de *Harpagophytum procumbens* DC.

Principios activos

Los principales constituyentes químicos del harpagofito son glucósidos iridoides, fundamentalmente harpagósido, harpágido y procúmbido; azúcares, sobre todo un tetrasacárido, la estaquiosa; triterpenoides, como los ácidos oleanólico y ursólico; fitosteroles, especialmente beta-sitosterol; ácidos aromáticos, como los ácidos cafeico, cinámico y clorogénico; y flavonoides, como luteolina y



Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*)

kaempferol. De todos ellos, son harpagósido, harpágido y procúmbido los principios activos terapéuticamente más relevantes; a ellos hay que atribuir también su sabor fuertemente amargo.

En lo que se refiere a la actividad farmacológica del harpagofito, si por algo destaca esta planta es por su acción antiinflamatoria y, junto a ella, la analgésica y antirreumática.

También se ha observado acción antioxidante y captadora de radicales libres en extractos de harpagofito, lo que, según parece, hay que atribuir a sus compuestos fenólicos.

Eficacia puesta a prueba

En torno a la propiedades del harpagofito se han realizado un gran número de estudios clínicos, con el fin tanto de verificarlas como de poner de relieve cuáles son los principios activos de la planta relacionados con ellas.

Un estudio de 2013 demostró que el harpagofito es eficaz para prevenir el estrés oxidativo, lo que estaría estrechamente ligado a su acción antiinflamatoria.

Centrándonos en aquellos que subrayan las propiedades más destacables de la planta, antiinflamatoria y analgésica, comenzaremos citando el que se desarrolló en 2004 en la Universidad sudafricana de KwaZulu, que desveló su efectividad a ambos niveles en un grupo de roedores. Una década más tarde, en un estudio desarrollado en el Instituto de Investigación Alimentaria de Corea, resultó efectivo a nivel analgésico al ser administrado a ratas con dolor post-operatorio y neuropático. En 2007, investigadores de la Universidad Queen Margaret de Edinburgo, Escocia, realizaron un estudio de ocho semanas de duración, en el que tomaron parte 259 personas. En sus

conclusiones indicaron que el harpagofito es una opción seria y digna de consideración para el tratamiento de pacientes con trastornos reumáticos degenerativos de leves a moderados. Su actividad antioxidante fue puesta a prueba en 2013 por investigadores de la Universidad Federal de Santa María, Brasil. Su estudio demostró que el harpagofito es eficaz para prevenir el estrés oxidativo, lo que estaría estrechamente ligado a su acción antiinflamatoria. Hay que señalar también que la efectividad del harpagofito se ha confrontado con la de otros tratamientos. En 2000, investigadores franceses testaron su eficacia en 122 pacientes con osteoartritis de rodilla y cadera, frente a otros tratamientos con diacereína, un fármaco que forma parte del grupo de medicamentos conocidos como "fármacos sintomáticos de acción lenta para la artrosis". Los pacientes experimentaron una mejoría significativa en la sintomatología, pero con una mayor tolerabilidad y menor necesidad de uso de analgésicos y antiinflamatorios no esteroideos, tras la administración de harpagofito durante cuatro meses. ■



Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*)

TE VIENEN BIEN...



Presentación: 20 viales



Presentación: 40 cápsulas



SPAINSKILLS 2019

El pasado 13 de noviembre, el Presidente del Gobierno, D. Pedro Sánchez, inauguró en el Museo madrileño de El Prado el encuentro **+Futuro +Progreso = +FP. La Educación que desarrolla el talento**, organizado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional. Asimismo, también se presentó el portal **Spainskills**, organización encargada de la gestión de competiciones de Formación

Profesional a nivel nacional, uno de cuyos patrocinadores es **Tegoder Cosmetics**, línea cosmética del GRUPO TEGOR, que estuvo representada en el acto por D. Gorka Rubio, Director General del GRUPO TEGOR, y Dña. Mar Concepción, Directora de la línea. En la imagen, podemos ver a ambos flanqueando a Dña. Isabel Celaá, Ministra de Educación y Formación Profesional.



MUJER SIGLO XXI

La **Asociación de empresarias y profesionales Mujer S. XXI**, a la que pertenece la Presidenta-fundadora del

GRUPO TEGOR, Dña. Marisa Lavín, realizó una visita el pasado 29 de octubre a las instalaciones del GRUPO TEGOR en Zamudio (Bizkaia). En la misma, tuvieron la oportunidad tanto de conocer diferentes aspectos del proceso productivo como de recibir una presentación de la mano de miembros de los departamentos médico y cosmético acerca de las diferentes líneas de producto.

Desde **Laboratorios Tegor** queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a estas profesionales que desde hace más de 20 años contribuyen al reconocimiento de los logros de la mujer en el campo profesional, y luchan para que igualdad y conciliación familiar y laboral sean un hecho.

ISO WHEY CELL

¡Nos superamos!

En TEGOR SPORT no nos cansamos de darte más. Por ello, nuestro producto *estrella*, Whey Cell Evolution, ha experimentado un importante avance en su formulación para dar paso a **Iso Whey Cell**, un nuevo producto que supone una notable mejora en cuanto a calidad con la inclusión de Provon 295® IP de Glanbia, una de las proteínas líderes de la nutrición deportiva.

Para TEGOR SPORT está muy claro que tanto las expectativas como las exigencias de los consumidores de nutrición deportiva cada vez son mayores a la hora de decidir qué producto eligen para conseguir el máximo rendimiento. Por eso, y si ya contábamos con una de las mejores proteínas del mercado como Whey Cell Evolution, ahora hemos incorporado en su formulación una de las “joyas de la corona” en cuanto a suplementación proteica para deportistas como es Provon 295® IP de Laboratorios Glanbia, para dar lugar a **Iso Whey Cell**: un gran salto de calidad.

Provon 295® IP

Provon 295® IP es un aislado de proteína de suero, altamente purificado y no modificado genéticamente, desarrollado por Laboratorios Glanbia. Su alto valor nutricional y la pureza de este aislado han hecho que sea muy apreciado en el mundo de la nutrición deportiva.

Varios aspectos hacen diferente a Provon 295® IP de otras proteínas:

1. Se extrae de la parte proteica de la leche, conocida como “suero lácteo”.
2. Las proteínas de suero lácteo, muchas veces, se aíslan mediante procesos térmicos o mecánicos que destruyen moléculas de alto valor biológico y aminoácidos, empeorando, de ese modo, la calidad del producto final. Provon 295® IP emplea un sistema que preserva todas las características de las proteínas extraídas del suero, sus aminoácidos presentes de modo



natural y la bioactividad de las moléculas de alto valor nutricional contenidas en el suero. El resultado es un aislado de suero limpio de grasas y con un perfil nutricional muy completo, de alta asimilación para el organismo.

3. Respecto a otros aislados de suero, Provon 295® IP conserva todas las características del suero de leche, a excepción de aquellas selectivamente eliminadas (lípidos, hidratos de carbono y azúcares). A esto se le conoce como IP o *Identity Preserved*.
 4. Para la extracción de las proteínas de suero de leche se ha utilizado tecnología de membranas o microfiltración de flujo cruzado (CFM, por sus siglas en inglés). Se trata de un sistema de extracción pionero, NO TÉRMICO y NO ABRASIVO, a través del que se consigue un aislado de suero altamente purificado y denso en proteínas de alto poder biológico. El resultado es Provon 295® IP, que cuenta con atributos nutricionales excepcionales, como el espectro completo de las proteínas desnaturalizadas que se encuentran naturalmente en el suero.
 5. Otro de los aspectos diferenciales de Provon 295® IP es que se disuelve fácilmente en agua, leche o zumo al agitarlo, y que es soluble en un amplio rango de pH.
 6. Provon 295® IP no ha sido modificado genéticamente ni deriva o contiene productos alimentarios modificados genéticamente.
- Provon 295® IP no tiene efectos secundarios conocidos, ni produce reacciones alérgicas. No obstante, quienes sufren alergia alimentaria a la lactosa han de tener especial cuidado, al tratarse de un producto derivado de la leche.

Propiedades del nuevo suero

Iso Whey Cell incorpora un suero microfiltrado por flujo cruzado (CFM) de última generación con el mejor sistema de extracción y con la gran ventaja de poseer un gran vaciado gástrico, así como un aminograma al que se ha añadido L-glutamina y BCAA, con el fin de potenciarlo.

La L-glutamina es el aminoácido de mayor presencia en el plasma humano, mientras que los BCAA o aminoácidos ramificados (L-leucina, L-isoleucina y L-valina) son los aminoácidos con mayor capacidad plástica. Además, el CFM de **Iso Whey Cell** cuenta con el valor añadido de no aportar colesterol ni sodio y ser rico en lactobacilos y calcio.

La leche aporta entre 2 y 6 g de proteína por 100 ml. Esta proteína se introduce en una máquina de filtros cerámicos que, por flujo cruzado, extrae de ella el 20 por ciento del producto, que es el suero lácteo por CFM.

Provon 295® IP conserva todas las características del suero de leche, a excepción de aquellas selectivamente eliminadas.

La leche que utiliza Glanbia para fabricar Provon 295® IP tiene entre 5 y 5,5 g de proteína por 100 ml. De ella se extrae el suero (20 por ciento), con unos valores nutricionales de 94 por ciento de proteína, 1,5 por ciento de hidratos de carbono, y 0,6 de grasas. De esta forma, se puede denominar legalmente "aislado de suero", ya que este término, para poder ser empleado de acuerdo a la ley, hace necesario que el producto así denominado lo contenga en un porcentaje igual o superior a 90.



Asimismo, se consiguen unas proporciones ciertamente bajas de grasa, y lactosa y sodio quedan reducidas a meras trazas, haciéndola aún más asimilable; de este modo, se pueden separar las tomas un mínimo de dos horas y media entre el final de una y el principio de la siguiente, dado su mejor aminograma.

Fórmula enriquecida

La fórmula de **Iso Whey Cell**, además de estar enriquecida en L-glutamina y BCAA como se ha indicado unas líneas más arriba, también incorpora creatina y coenzima Q10, al igual que ocurría con Whey Cell Evolution.

Además de estar enriquecido en L-glutamina y BCAA, la fórmula de Iso Whey Cell también incorpora creatina y coenzima Q10.

- La creatina es una sustancia endógena producida en hígado, páncreas y riñón, a partir de tres aminoácidos: glicina, arginina y metionina. Asimismo, puede obtenerse a través de algunos alimentos o mediante suplementación. Sin duda, se trata de un excelente aliado para mejorar el rendimiento físico, especialmente en momentos de actividad de alta intensidad, y de cara a aumentar la masa muscular.

- También presente en el organismo de forma natural, la coenzima Q10 cuenta con propiedades similares a las de las vitaminas. Juega un papel fundamental en la generación de energía química a través de su intervención en la producción de Adenosin Trifosfato (ATP), un nucleótido básico en la obtención de energía celular. Entre sus múltiples propiedades, destaca su acción antioxidante, por lo que ralentiza los procesos de envejecimiento celular. Con el tiempo, el organismo va perdiendo la capacidad de producirla, por lo que se hace necesaria una suplementación externa para obtenerla.

ISO WHEY CELL está disponible en cuatro deliciosos sabores: chocolate, cookies, fresa y vainilla, que han sido sometidos a pruebas entre usuarios habituales de proteínas, y que han coincidido en señalar que, al paladar, es similar a su predecesora, Whey Cell Evolution, si bien incluso más cremosa y rica.

Composición

CFM® Aislado de proteína de suero de leche; aminoácidos añadidos (ácido L-glutámico, L-valina, L-isoleucina, L-leucina); creatina; coenzima Q10; saborizante natural del sabor correspondiente.

Información nutricional por 100 g

Proteínas 94 g
Hidratos de carbono 1,5 g
Grasas 0,6 g
Valor energético 387,4 kcal/1645,7kJ

Aminograma del aislado de suero Provon 295® IP

Ácido L-glutámico.....	17,5 g
Ácido L-aspártico.....	11,4 g
L-leucina.....	10,7 g
L-lisina.....	10,4 g
L-treonina.....	7,0 g
L-isoleucina.....	6,8 g
L-prolina.....	5,9 g
L-valina.....	5,4 g
L-alanina.....	4,7 g
L-serina.....	4,4 g
L-fenilalanina.....	3,0 g
L-tirosina.....	3,0 g
L-cisteína.....	2,6 g
L-metionina.....	2,3 g
L-arginina.....	2,1 g
L-triptófano.....	2,1 g
L-glicina.....	1,8 g
L-histidina.....	1,7 g

Cantidad por 100 g de producto tras ingredientes añadidos

Creatina.....	10 g
Acido L-glutámico.....	21,8 g
BCAA.....	30,3 g
L-leucina.....	13,6 g
L-valina.....	8,9 g
L-isoleucina.....	7,8 g
Coenzima Q10.....	200 mg



ISO WHEY CELL

En TEGOR SPORT, hemos unido fuerzas con una de las proteínas líderes en el mundo de la nutrición deportiva para dar paso a Iso Whey Cell.

Porque cuando la meta es la misma, los mejores siempre se encuentran en el camino.



CHOCOLATE

COOKIES

FRESA

VAINILLA



Pasta con mejillones

Ingredientes

- Una cebolleta pequeña picada.
- Un diente de ajo.
- Una pizca de aceite de oliva.
- Una pizca de vino blanco.
- ½ vaso de agua.
- Una pizca de pimentón dulce de la Vera.
- 2 cucharadas grandes de salsa de tomate.
- 1 kg de mejillones pequeños.
- Perejil picado.
- 600 g de pasta recién cocida, al gusto (van bien los espaguetis o los tagliatelle).
- 2 dl de nata.
- Un trozo hermoso de mantequilla.

Elaboración

- ❶ Abrir los mejillones a la marinera. Para ello, hacer *bailar* en una cazuela amplia el ajo y la cebolleta picada en aceite. Rápidamente, para que en ningún caso coja color, añadir el pimentón, dar una vueltas rápidas e introducir los mejillones bien limpios, el vino blanco y el agua, dejando hervir a fuego fuerte.
- ❷ Ir retirando los mejillones que se vayan abriendo para que no cuezan de más y que queden bien jugosos y no *cauchosos*. Una vez están todos fuera, colar el jugo resultante y verterlo sobre una cazuela limpia para evitar impurezas. Dejar que se reduzca a fuego suave.
- ❸ Pasados unos cinco minutos, añadir la salsa de tomate y la nata líquida. Hervir de nuevo y rectificar el punto de sazón hasta que quede una salsa bien cremosa y ligada. Añadir los mejillones a esta salsa después de haber retirado las conchas, lo que nos permite disfrutar más tarde del plato cómodamente.
- ❹ Mientras tanto, cocer la pasta en abundante agua sazónada hirviendo a borbotones, siguiendo las instrucciones de tiempo que indique el fabricante en el paquete. Añadirla a la salsa elaborada en punto anterior.



Martín Berasategui

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.



Neuro & Vision

DHA

¡Sus beneficios
saltan a la vista!



Mirtilo

luteína

Zeaxantina

C-3 glucósido





¡Aumenta la
resistencia y
vitalidad de tu
organismo!



Linea
infantil



TEGOR
LABORATORIOS