

VTD

VANGUARDIA EN TERAPIAS NATURALES

Una publicación de Laboratorios Tegor y Tegor Sport



ASÍ de NATURAL

10 | PROPÓLEO: propiedades para dar... y tomar

El HERBOLARIO

14 | BACOPA
¡No te olvides de ella!

PONTE en FORMA

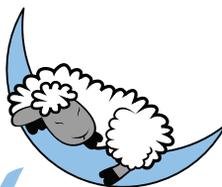
18 | HARDCORE CELL T.N.T.
Subiendo de nivel

ACTUALIDAD

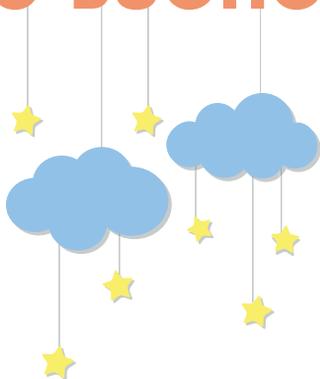
20 | ARNOLD CLASSIC EUROPE 2016

¿Dormir mal?

con Somni *relax*



¡Ni lo sueñes!

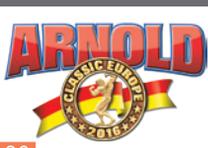


Pasiflora
Amapola de California
Espino blanco
GABA
Melatonina
Sal de Schüssler nº5
Vitaminas
B1, B6 y B12



**INNOVAMOS
PARA CUIDARTE**



4		NOTICIAS
	La ALACENA SUPLEMENTOS con mayúsculas	8 
		ASÍ de NATURAL Propóleo: propiedades para dar... y tomar
10	EL HERBOLARIO BACOPA ¡No te olvides de ella!	14 
		ACTUALIDAD TEGOR
17	PONTE en FORMA Hardcore Cell T.N.T. Subiendo el nivel	18 
		ACTUALIDAD TEGOR SPORT
20	La RECETA Crema de mascarpone con granadas	22 

EDITORIAL



Gorka Rubio
Director General

Como todos los años tras las vacaciones estivales, en LABORATORIOS TEGOR hemos reforzado nuestro arsenal terapéutico. Y lo hemos hecho como acostumbramos a hacerlo: con "munición" de **primera calidad** con la que hacer frente a los *enemigos* que acechan y ponen en riesgo nuestro organismo. Esa es la filosofía que ha guiado nuestra actuación desde que echamos a andar hace más de dos décadas y, no lo dudéis, va a continuar siéndolo. La calidad ha sido, es y será el objetivo de todas nuestras elaboraciones, no ya solo como una obligación hacia todos los que confían en nosotros, sino también como un modo de dignificar tanto la medicina natural como la fitoterapia. No obstante, sí quiero poner el dedo en la llaga de quienes, aprovechando circunstancias como la crisis económica, se dedican a ofrecer productos de ínfima (cuando no dudosa) calidad a precios irrisorios, que lejos de procurar los beneficios que dicen sobre el organismo, no obran efecto alguno. Con este tipo de prácticas no solo desprestigian a su propia firma, sino que también extienden un manto de sospecha sobre la medicina natural, tan denostada por aquellos que, ante hechos como estos, aprovechan para arremeter contra ella. Quienes componemos este sector lo hacemos con el fin de velar por la salud de las personas que consumen nuestros productos, pero, indirectamente, también por la salud de la propia medicina natural. Por favor, no la descuidemos.

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@tegor.com

www.grupotegur.com

BI-841-02



La **bacopa** actúa positivamente contra la inflamación en el SNC



La **bacopa** es una planta medicinal considerada en la medicina ayurvédica como una *medhya rasayana*, una hierba que agiliza mente e intelecto. Investigadores del Instituto de Profesiones de la Salud y Ciencias Biomédicas de la Universidad de Montana, Estados Unidos, se propusieron recientemente examinar su capacidad para inhibir la liberación de determinadas células implicadas en la inflamación en el Sistema Nervioso Central (SNC) y de enzimas vinculadas con la inflamación a nivel cerebral.

Para ello, prepararon diferentes extractos de ba-

copa, y comprobaron si inhibían la liberación de dos citoquinas proinflamatorias, TNF-alpha e IL-6, así como de las enzimas caspasa-1, metaloproteinas-3 y caspasa-3, relacionadas con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.

Tanto la infusión, como los extractos alcaloides y el bacosído A consiguieron inhibir tanto las citoquinas como las enzimas proinflamatorias, por lo que, a partir de estos resultados, los autores del estudio indicaron que la bacopa limita la inflamación en el SNC, y se postula como una prometedora terapia para el tratamiento de muchos trastornos del SNC.

Comino negro: un potencial interesante

Con objeto de verificar las propiedades del comino negro (*Nigella sativa*) a nivel de memoria y aprendizaje, investigadores de las Universidades de Malaya (Malasia) y Karachi (Pakistán) han realizado una revisión del conjunto de estudios clínicos en animales y en humanos existentes sobre esta planta.

En referencia a estos últimos, los investigadores constataron la existencia de sendos estudios de 2013 y 2014, realizados en la Universidad de



Dhaka (Bangladesh), en los que el comino negro demostró sus propiedades desde el punto de vista de la memoria y el aprendizaje, y también demostró un efecto positivo sobre el estado de ánimo, la ansiedad y el conocimiento.

Tras analizar los datos de los estudios clínicos, los investigadores señalaron que estos revelan un gran potencial en el comino negro para el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas y de lesiones cerebrales que afectan tanto a la memoria como al aprendizaje.

EGCG: amplios horizontes desde el punto de vista terapéutico

La epigallocatequina galato (EGCG) es una catequina (un tipo de flavonol) que se encuentra en el té verde. Aporta muy variados beneficios al organismo: a nivel antioxidante, cardiovascular, sobre el control de peso e incluso frente a algunos tipos de cáncer. Recientes estudios vienen a ahondar en esa línea y nos demuestran que muy bien podemos encontrarnos ante una sustancia con un horizonte terapéutico realmente extenso. En China, investigadores de la Escuela de Ciencias de la Vida de Pekín han demostrado que la EGCG podría ser un poderoso agente remodelador de la alfa-sinucleína, una proteína cuya agregación anormal se encuentra, al parecer, detrás de la enfermedad de Parkinson y, por tanto, bien podría incorporarse a medicamentos que se empleen para el tratamiento de este trastorno degenerativo del Sistema Nervioso Central.

Hiperplasia benigna de próstata

También investigadores chinos, pero en este caso de la Universidad de Ciencia y Tecnología de Huazong, han desarrollado recientemente un estudio con el fin de determinar el papel de la EGCG en la hiperplasia benigna de próstata (HBP), una patología consistente en el crecimiento no tumoral de la próstata, muy frecuente en el varón a partir de los 50 años. Para ello, indujeron HBP y síndrome metabólico a un modelo de roedores a través



de una dieta rica en grasas durante 12 semanas. De la novena a la duodécima semana, las ratas recibieron inyecciones de testosterona y EGCG por vía oral. Finalmente, evaluaron una serie de parámetros, entre ellos niveles de glucosa, colesterol total, triglicéridos, peso de la próstata, citoquinas inflamatorias, enzimas antioxidantes o IGFBP-3, una proteína cuyos niveles descienden en las patologías relacionadas con la próstata. Todos ellos se manifestaban de forma positiva, por lo que los investigadores señalaron que los resultados obtenidos apuntan a que la EGCG podría ser de aplicación en casos de HBP acompañada de síndrome metabólico.

Renova

plant **EPIGENÉTICO NATURAL**



Con extracto seco estandarizado de té verde al 70% en EGCG

El ejercicio, más llevadero con omega-3



Que los ácidos grasos omega-3 son un excelente aliado de la salud cardiovascular, es algo que sabíamos desde hace algún tiempo. Y que también lo son para reducir el dolor muscular que se produce después de realizar ejercicio es una evidencia que acaban de poner de relieve investigadores de la Universidad de Texas Tech (Estados Unidos).

Para llegar a estas conclusiones, los autores del estudio reclutaron a un grupo de 17 mujeres jóvenes no preparadas en ejercicio de resistencia. Unas recibieron un placebo; otras, seis gramos diarios de aceite de pescado, que

contenía 3.000 mg de ácido eicosapentaenoico (EPA) y 600 de ácido docosahexaenoico (DHA), la semana previa a una única sesión de ejercicio de resistencia.

Los resultados mostraron que las participantes en el grupo que recibió el aceite de pescado sufrieron menos fatiga muscular estática y funcional que quienes recibieron el placebo, lo que se observó tanto en los músculos superiores como en los inferiores.

A juicio de los investigadores, estos resultados bien podrían deberse a las propiedades antiinflamatorias de EPA y DHA, ácidos grasos omega-3 de cadena larga.

Demuestran que la pasiflora reduce la ansiedad y permite mejorar la memoria

Hasta ahora, los estudios farmacológicos acerca de la pasiflora (*Passiflora incarnata*) se habían centrado en sus efectos sedativo, ansiolítico y anticonvulsivo sobre el sistema nervioso central. A partir de estos datos, investigadores de la Facultad de Medicina de Varsovia, Polonia, se propusieron evaluar la acción a largo plazo de su administración a nivel neuroquímico y conductual, para lo que suministraron distintas dosis de un extracto de esta planta a ratas macho durante siete semanas, tras las que realizaron las pruebas pertinentes.

Los científicos comprobaron que la ansiedad se reducía, y se producían mejoras en función de la dosis a nivel de la memoria en aquellos roedores a los que se había administrado pasi-



flora, frente a los que formaban parte del grupo de control. También observaron que otras variables relacionadas con el sistema nervioso evolucionaban de forma positiva, por lo que, concluyeron, su estudio demuestra la beneficiosa acción de la pasiflora a nivel de ansiedad, memoria y ciertos neurotransmisores.

Patata africana: una opción para el control glucémico



Originaria de Sudáfrica, la patata africana ha acreditado acciones beneficiosas para el organismo: inmunoestimulante, antioxidante o antiinflamatoria, entre otras. Recientemente, investigadores de la Universidad Tecnológica de la Península del Cabo, Sudáfrica, probaron sus efectos sobre biomarcadores de estrés oxidativo, así como sobre la lesión hepática y determinados biomarcadores de hígado y riñones. Para ello, administraron dosis orales de 200 y 800 mg/kg de un extracto de la planta durante seis semanas a ratas sanas y a otras a las que se había inducido diabetes. Los resultados mostraron que ambas dosis del extracto reducían significativamente los niveles de glucosa de los roedores a los que se había inducido diabetes. La actividad de las enzimas hepáticas también se incrementó en el grupo de control y en el que recibió la dosis de 800 mg/kg. El estatus antioxidante arrojó mejorías en los grupos que recibieron ambas dosis, por lo que los investigadores concluyeron que la patata africana posee acción antihiperglicémica y efectos antioxidantes, especialmente a nivel del tejido hepático.



Perlas de 1g EPA: 400 mg
DHA: 200 mg

Aceite de pescado
hasta 75% Omega-3



- Sin azúcar
Sugar-free
- Sin gluten
Gluten-free
- Sin lactosa
Lactose-free



SUPLEMENTOS con mayúsculas

Los últimos lanzamientos de LABORATORIOS TEGOR ya se encuentran en nuestra alacena, junto con otros suplementos para poder afrontar los rigores climáticos que se avecinan con todas las garantías.

Neuro natur

El paso del tiempo y el estrés oxidativo alteran el sistema nervioso y las funciones cognitivas. **Neuronatur** se compone de ingredientes naturales de eficacia reconocida a ese nivel: bacopa, comino negro, fisetina, vitamina D3 y vitaminas B1, B5 y B12.

Presentación: 40 cápsulas.

Inmuno plant

Uno de los principales compuestos activos del astrágalo es el astragalósido-IV al que, a nivel clínico, se atribuyen propiedades hepatoprotectoras, antioxidantes, inmunoestimulantes y antivirales. **Inmunoplant Ast-IV** está elaborado con un extracto seco estandarizado de astrágalo, al 50% de astragalósido-IV.

Presentación: 28 cápsulas.

Probi³ tres ORAL VAGINAL

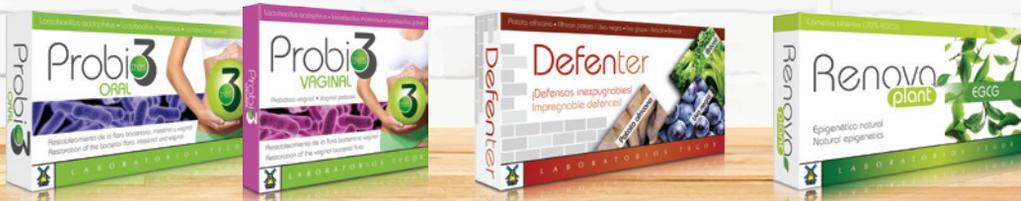
La flora bacteriana ha de estar en perfecto estado para poder cumplir su función protectora del organismo. **Probio3-Oral** y **Probio3-Vaginal** son cápsulas y comprimidos vaginales que contribuyen a restablecer la flora bacteriana, tanto a nivel intestinal como a nivel vaginal.

Presentación: 40 cápsulas.
10 comprimidos vaginales.

Defenter

Defenter es un complemento alimenticio de LABORATORIOS TEGOR, que se compone de patata africana, uva negra y brócoli, una combinación que le permite estimular las defensas del organismo y combatir a los tan temidos radicales libres.

Presentación: 40 cápsulas.



Renova plant

La EGCG es un polifenol del té verde con múltiples propiedades contrastadas, entre ellas a nivel epigenético, cardiovascular o antioxidante. **Renovaplant-EGCG** es un mono-componente elaborado con un extracto seco estandarizado de té verde al 70% en EGCG.

Presentación: 40 cápsulas.

Drenater

Cualquier época del año es buena para depurar el organismo, y qué mejor para ello que **Drenater**, uno de nuestros “clásicos”, cuya fórmula contiene ingredientes de eficacia contrastada para una buena depuración.

Presentación: 20 viales.

Juniorter

Con el frío invernal a la vuelta de la esquina, es buen momento para proteger a nuestros pequeños con **Juniorter**, viales de jalea real fresca, vitaminas y minerales que les aportan energía y vitalidad para afrontar las bajas temperaturas con todas las garantías.

Presentación: 20 viales.

Curcu micina

Trastornos digestivos, procesos inflamatorios y degenerativos, daño oxidativo,... El campo de actuación terapéutica de la cúrcuma es muy amplio; y todas sus propiedades se pueden aprovechar con **Curcumicina**, un complemento alimenticio elaborado con un extracto seco estandarizado de cúrcuma al 95% de curcuminoides.

Presentación: 60 cápsulas.



Junto a la miel y la jalea, el propóleo es otra de las creaciones de esas inagotables “fabricantes” de salud que son las abejas. Teniendo en cuenta sus muchas y variadas propiedades, conviene tenerlo a mano ahora que los rigores climáticos acechan.

Propóleo: propiedades para dar... y tomar



El propóleo o *goma de abeja* es una sustancia resinosa natural que las abejas recogen de distintas plantas (álamo, sauce, abedul o pino, entre otras), mezclan con cera y enzimas salivales, y emplean en sus colmenas como protección frente a los depredadores y microorganismos, para reparar daños, como aislante térmico o para construir cámaras asépticas con el fin de prevenir infecciones microbianas de las larvas. Duro y quebradizo cuando está frío, pero blando,

flexible y muy pegajoso cuando está caliente, el propóleo es muy aromático y puede encontrarse en diferentes coloraciones, entre ellas marrón, verde o rojo.

Siglos de historia detrás

La utilización del propóleo se remonta a miles de años atrás. Los antiguos egipcios, en especial los sacerdotes, conocían sus propiedades anti-putrefactivas, y lo empleaban en la momificación de los cuerpos. Griegos y

romanos también sabían de su potencial terapéutico, y lo usaban para curar heridas, como antiséptico y cicatrizante, y también como desinfectante bucal. Por su parte, los Incas lo utilizaban como antipirético. Durante la Edad Media, el propóleo fue escasamente utilizado, pero el Renacimiento trajo consigo un interés en los conocimientos de la Antigüedad, también en lo que a medicina se refiere, por lo que recuperó su crédito terapéutico.



La composición del propóleo variará en función de la zona, de la estación del año o de la planta de la que se haya recogido.

Químicamente, el propóleo está compuesto, por lo general, de un 50% de resina, un 30% de cera, un 10% de aceites esenciales, un 5% de polen y un 5% de otras sustancias, entre ellas minerales y compuestos orgánicos como ácidos fenólicos, flavonoides o terpenos. No obstante, es preciso señalar que no es fácil su estandarización, teniendo en cuenta que la composición variará en función de las condiciones medioambientales de la zona donde se haya recogido, de la planta de la que se haya obtenido e, incluso, de la estación del año en que se haya realizado esa recogida. Desde el punto de vista nutricional, el propóleo contiene minerales como magnesio,

calcio, yodo, potasio, sodio, cobre, zinc, manganeso y hierro; vitaminas del grupo B (B₁, B₂, B₆), C, D y E, así como provitamina A; enzimas, y mono- y disacáridos como glucosa, fructosa o sacarosa. También contiene ácidos grasos, aunque en pequeñas cantidades, y enzimas procedentes de la secreción glandular de las abejas.

Variadas propiedades

Uno de los más destacados “estudiosos” del propóleo fue el biólogo danés Karl Lund Aagaard quien se ganó el sobrenombre de *Dr. Propolis* por sus investigaciones de más de dos décadas en torno a él. Tras observar sus efectos sobre más de 50.000 pacientes escandinavos, Aagaard concluyó que el área de actuación del propóleo es muy grande, e incluye cáncer, infecciones del tracto urinario, inflamaciones de garganta, resfriados, gripe, bronquitis o infecciones intestinales, entre muchas otras.

Propóleo

L í n e a



UN INVIERNO SIN CONTRATIEMPOS





Acción antioxidante. Se han realizado múltiples estudios en torno a la acción antioxidante del propóleo, en los que se ha demostrado su capacidad en este terreno, la cual hay que atribuir a la presencia de ácidos fenólicos y flavonoides. En este sentido, conviene mencionar el trabajo sobre el propóleo realizado en 2010 por Neiker-Tecnalia, Instituto Vasco de Investigación y Desarrollo Agrario, que reveló valores antioxidantes en el propóleo superiores a los de sustancias tan acreditadas en este terreno como el café, y que atribuyó a su abundancia en principios activos biológicamente activos, destacando los flavonoides.

Acción inmunomoduladora. También en este sentido, la literatura científica es muy amplia y viene a respaldar el enorme potencial terapéutico del propóleo para fortalecer el sistema inmune, lo que lo convierte en un excelente complemento para aumentar la resistencia natural del organismo y reforzar la nutrición celular, con el fin de combatir las agresiones externas, en general (infecciones fúngicas y bacterianas, resfriados o para incrementar la respuesta inmunológica).

Acción antiviral. Por su rica y completa composición, el propóleo cuenta con un importante papel en la protección frente a

diferentes tipos de virus, entre ellos el de la gripe, el del herpes simplex tipo 1 y 2 e incluso en una investigación de 2001, compuestos aislados de propóleo brasileño demostraron actividad frente al Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).

Acción antimicrobiana. Entre sus propiedades antimicrobianas, cabe destacar su capacidad para inhibir el crecimiento y desarrollo de microorganismos perjudiciales para la salud como *Streptococcus mutans*, responsable de la caries dental; *Candida albicans*, de las afecciones vaginales; *Salmonella tify*, de la salmonelosis, o *Helicobacter pylori*, causante de la úlcera de estómago.

Su capacidad antiinflamatoria o la antifúngica son otras de las propiedades del propóleo que la ciencia ha puesto de relieve. Además, conviene recordar que su asociación con la vitamina C reduce la oxidación de esta, dando lugar a una potente actividad antioxidante.

El propóleo resulta un excelente compañero de batalla de otros ingredientes naturales como equinácea, sauce, acerola, pulmonaria, jara, tomillo o Reishi, de cara a librar la "pelea" anual contra las alteraciones que llegan con las bajas temperaturas y frente a las que nos pueden poner las cosas mucho más fáciles para pasar *un invierno sin contratiempos*.



Presentación: 200 ml

TE VIENEN BIEN...



Presentación: 20 viales de 10 ml

Retrasa tu reloj vital



- HMB
- Proteína de guisante
- Aminoácidos
- Vitaminas
- Minerales



INNOVAMOS
PARA CUIDARTE



BACOPA

¡No te olvides de ella!



Tradicionalmente la medicina ayurvédica ha utilizado la bacopa para potenciar la memoria, la capacidad de aprendizaje y la concentración, así como para aliviar a pacientes con ansiedad y alteraciones epilépticas. La ciencia moderna ha confirmado esas propiedades, poniendo de relieve que nos encontramos ante otra maravilla terapéutica ancestral.

De nombre científico *Bacopa monnieri*, la bacopa también es conocida como “Brahmi” o “Nira-brahmi” y cuenta con una larga tradición de uso en la medicina ayurvédica, cuyos antiguos textos la recomendaban para rejuvenecer el cerebro y mejorar las propiedades cognitivas. De hecho, parece ser que los gurús de las escuelas religiosas de la antigua India lo administraban a sus discípulos para facilitarles la memorización de los himnos y textos védicos (escrituras sagradas del hinduismo), y para ayudarles a concentrarse durante la meditación.

La medicina ayurvédica la ha utilizado de manera profusa, no solo a nivel cognitivo y mental, sino también como tónico cardiaco, como ayuda a nivel digestivo y para mejorar la función respiratoria en casos de broncoconstricción.

Efectos a nivel cognitivo

La bacopa pertenece a la familia de las Scrophulariaceae. Se trata de una planta trepadora, con numerosas ramas, pequeñas hojas alargadas y flores de color ligeramente púrpura. Crece de forma natural en la India y en los trópicos, en tierras húmedas, aguas superficiales y zonas pantanosas. Se puede encontrar tanto en elevaciones sobre el nivel del mar, como en altitudes superiores a 1.300 m, y puede culti-

vase fácilmente si hay disponibilidad de agua. Sus flores y frutos aparecen en verano, y toda la planta se utiliza con finalidad terapéutica.

Entre las sustancias responsables de la acción farmacológica de la bacopa se encuentran alcaloides, saponinas y esteroides. Gran parte de sus ingredientes activos (alcaloides como brahmina y herpestina, y saponinas) ya fueron aislados en la India hace más de cuatro décadas. También se han identificado otros como ácido betulico, estigmasterol, así como numerosos bacósidos y bacosaponinas. Precisamente, los bacósidos A y B son los responsables de los efectos de la bacopa a nivel cognitivo.

Los frutos y flores de la bacopa aparecen en verano, y toda la planta se utiliza con finalidad terapéutica.

Dado que la utilización terapéutica básica de la bacopa ha sido para mejorar la función cognitiva, la mayor parte de investigaciones en torno a esta planta se han centrado en identificar los mecanismos que se encuentran detrás de estas propiedades; las saponinas triterpenoides y sus bacósidos están detrás de su capacidad para mejorar la transmisión del impulso nervioso. Los bacósidos contribuyen a “reparar” las neuronas dañadas, a través del aumento de la actividad kinasa, de la síntesis neuronal y la restauración de la actividad sináptica y, en última instancia, de la transmisión del impulso nervioso.

Eficacia probada

Como se ha indicado, el análisis de la actividad terapéutica de la bacopa se ha centrado, principalmente, en sus propiedades a nivel cognitivo, que se han visto ratificadas por varios estudios clínicos. En 2001, investigadores del Instituto de Ciencias del Cerebro de la Universidad Tecnológica de Swinburne, Australia, llevaron a cabo un estudio doble ciego, placebo-controlado, de 12 semanas de duración, con 46 voluntarios sanos de edades comprendidas entre 18 y 60 años. Fueron divididos al azar en dos grupos a los que se



administró un extracto de bacopa o un placebo. Tras 12 semanas, los resultados arrojaron mejoras significativas en aprendizaje verbal, consolidación de la memoria y velocidad en el procesamiento de la información en el grupo al que se administró el extracto de bacopa, frente a quienes recibieron el placebo. Estos efectos se atribuyeron a las propiedades antioxidantes de la bacopa y a su efecto sobre el sistema colinérgico.

La capacidad de la bacopa para mejorar la función cognitiva también se ha estudiado en niños. Concretamente, en 2000, el Dpto. de Pediatría del Colegio Médico BRD de Gorakhpur, en la India, desarrolló un estudio doble ciego, aleatorio, placebo-controlado, con 36 niños a los que se había diagnosticado trastorno de déficit de atención e hiperactividad, de 16 semanas de duración. Durante 12 semanas, se administró una dosis de 50 mg de un extracto de bacopa a 19 de ellos, cuya edad media era de 8,3 años; los 17 restantes, de 9,3 años de media, recibieron un placebo.

En 2010, la bacopa produjo mejoras considerables en el aprendizaje verbal y en la adquisición de memoria y recuerdo retardado en personas de 55 años o más.

Se realizaron pruebas de la función cognitiva al principio, y tras 4, 8, 12 y 16 semanas, observándose una sustancial mejora tras 12 semanas en los niños tratados con bacopa, evidenciada por una mejora en la repetición de frases, en la memoria lógica y en tareas de aprendizaje de pares asociados. Estos avances se mantuvieron también a las 16 semanas, tras cuatro semanas sin administrar bacopa. En 2010, investigadores de la Escuela de Salud y Ciencias Humanas de la Universidad aus-

traliana de Southern Cross pusieron a prueba su efectividad para mejorar la memoria en un estudio con 98 personas saludables de 55 o más años de edad. Fueron asignadas, al azar, a recibir un extracto de bacopa, en una dosis de 300 mg al día, o un placebo. Se realizaron pruebas exploratorias, neuropsicológicas y de memoria subjetiva al comienzo y después de 12 semanas del inicio del estudio. Los resultados fueron concluyentes, mostrando mejoras considerables, tanto en el aprendizaje verbal como en la adquisición de memoria y recuerdo retardado, en quienes recibieron la bacopa.

Acción neuroprotectora

Un año más tarde, una investigación con reedores desarrollada por un equipo del Dpto. de Bioquímica y Nutrición del Central Food Technological Research Institute de la India concluyó que la bacopa tiene una acción moduladora de los marcadores endógenos del estrés oxidativo en el tejido cerebral. Por ello, indicaron que el extracto de bacopa proporciona acción neuroprotectora y que podría ser un efectivo agente profiláctico / terapéutico en alteraciones neurodegenerativas que impliquen estrés oxidativo.

Más recientemente, tal y como se recoge en nuestra sección de Noticias de este mismo número, un estudio realizado por investigadores del Instituto de Profesiones de la Salud y Ciencias Biomédicas de la Universidad de Montana, Estados Unidos, ha concluido que la bacopa limita la inflamación en el Sistema Nervioso Central, y que podría constituirse en una opción válida en el tratamiento de alteraciones relacionadas con él. ■

TE VIENEN BIEN...



Presentación: 40 cápsulas



Presentación: 20 viales de 10 ml

CONVENCIÓN ANUAL

La primera semana de septiembre, las instalaciones del **GRUPO TEGOR** en Zamudio (Bizkaia) acogieron la convención anual de distribuidores y delegados comerciales, como viene siendo habitual año tras año en estas fechas. En lo que se refiere a **Laboratorios Tregor** y **Tregor Sport**, sirvieron para presentar las distintas novedades de ambas firmas, así como para el análisis de perspectivas y estrategias de cara al futuro próximo.



TU OPINIÓN NOS IMPORTA

¡Y mucho!

Entra en

www.laboratoriostegor.es/opinion

y solo por contestar a unas sencillas preguntas, entrarás en el **sorteo** de un magnífico **lote de productos de**

Laboratorios Tregor.

Y además, recibirás la

revista VTN

en formato digital

en tu correo electrónico.



HARDCORE CELL T.N.T.

Subiendo el nivel

Porque tú te exiges lo máximo en el gym, nosotros hacemos lo propio en nuestros laboratorios. Fruto de este esfuerzo, ha surgido **Hardcore Cell T.N.T.**, la evolución de nuestro anterior **Cellular T.N.T.** Su poderosa combinación de monohidrato de creatina, citrulina, H.M.B., L-glutamina, taurina, ácido lipoico y maca hace de él un voluminizador muscular de primer nivel que, además, te permite mejorar rendimiento físico y recuperación muscular tanto durante el ejercicio, como entre sesión y sesión.

Según la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva, el **Monohidrato de Creatina (MC)**, componente básico de **Hardcore Cell T.N.T.**, es el suplemento nutricional y la forma de creatina clínicamente más efectiva, desde el punto de vista ergogénico, para incrementar la capacidad de realizar ejercicio de alta intensidad y la masa magra corporal durante el entrenamiento.

Químicamente, el MC es un nitrógeno no proteico, es decir, un compuesto de nitrógeno que puede ser transformado en proteínas, pero no es una proteína *per se*. Se sintetiza en hígado y páncreas a partir de tres aminoácidos: arginina, glicina y metionina.

Suministro de energía

La creatina que hay en nuestro organismo se produce de forma endógena o bien entra en él a través de alimentos como carne y pescado o de suplementos nutricionales. Parte de ella, se transforma en fosfocreatina, un compuesto fundamental en el suministro de energía a las células musculares. En la obtención de energía, las células utilizan ATP (adenosín trifosfato), una sustancia que debe ser continuamente repuesta para poder desarrollar las funciones orgánicas. Durante el ejercicio físico, la fosfocreatina interviene cuando se agotan las reservas de ATP, facilitando una rápida recuperación que permita al músculo seguir trabajando.

El MC ofrece sus mayores beneficios en ejercicios de fuerza de corta duración, como el trabajo con pesas, pero también se ha mostrado eficaz en velocistas o corredores de pruebas que exigen una velocidad prolongada durante 30 o 40 segundos, o en fútbol y balonmano, donde, con intermitencia, se realizan esfuerzos de alta intensidad.

Acompañantes de primer nivel

Junto a la creatina, **Hardcore Cell T.N.T.** se acompaña de otros ingredientes de primer nivel para potenciar su acción:





Composición por 100 g	
Monohidrato de creatina	30 g
Citrulina	10 g
HMB	10 g
L-glutamina	10 g
Taurina	10 g
Ácido lipoico	1.200 mg
Maca600 mg
Amilopectina27 g

MAURICIO GARCÍA LOZA
 Campeón de Fisioculturismo y
 Fitness Barcelona

Modo de empleo

Rendimiento físico: tomar solo los días de entrenamiento la mitad de la dosis diaria (entre 15 y 30 g/día, según necesidad) antes de la actividad física y la otra mitad tras la actividad física.

Desarrollo muscular: tomar todos los días de la semana (entre 20 y 50 g/día, según necesidad). Tomar 10 g con las comidas. Los días de entrenamiento, una de las tomas siempre después de ellos.

Citrulina. Es un aminoácido no esencial (el organismo lo sintetiza por sí mismo), que se encuentra en cantidades importantes en la sandía. En el organismo, se transforma en arginina, por lo que aporta beneficios similares a esta. Asimismo, retrasa la aparición de fatiga muscular y aumenta de manera importante los niveles de ATP y fosfocreatina.

HMB. El hidroximetilbutirato es un compuesto natural producido durante el metabolismo de un aminoácido esencial, la leucina. Juega un papel muy importante en la síntesis proteica, incrementa la fuerza, reduce la degradación muscular y el tiempo de recuperación.

L-glutamina. Aminoácido no esencial que neutraliza el efecto destructor del tejido provocado por el cortisol, una hormona liberada por el cuerpo en situaciones de elevado estrés físico o mental. También aumenta la retención de nitrógeno, favorece la acumulación

de glucógeno muscular y estimula la captación de agua intracelular, dando aspecto de plenitud muscular.

L-taurina. Aminoácido no esencial que, combinado con otras sustancias como creatina o L-glutamina, favorece el aumento de masa muscular.

Ácido lipoico. Es una coenzima que, sobre todo, destaca por su potente capacidad antioxidante, por lo que resulta de especial interés cuando se realiza actividad física intensa, ya que esta conlleva una elevada producción de radicales libres.

Maca. Planta andina cuya riqueza en vitaminas, minerales y saponinas de carácter esteroide hace de ella un excelente energizante, tanto para actividades aeróbicas como anaeróbicas.

Amilopectina. Es una molécula presente en el almidón, cuyo alto peso molecular hace que su paso por el estómago sea rápido, por lo que aporta energía de fácil digestión y rápida disponibilidad para combatir la fatiga y contribuir a la recuperación muscular.



TEGOR SPORT SACA MÚSCULO

La VI edición de **Arnold Classic Europe**, celebrada en Barcelona del 23 al 25 de septiembre, nos ha servido para darnos cuenta de nuestro buen estado de forma que, como no podía ser de otro modo, os debemos a todos los que, día tras día, confiáis en TEGOR SPORT.

El equipo capitaneado por Arturo Moratinos, responsable de la línea, desarrolló una intensa actividad durante los tres días que duró el evento, con el fin de atender a todos los amigos que os acercastéis a nuestro stand, por el que también desfilaron destacados nombres del mundo del culturismo a nivel nacional e internacional.



Rafael Santonja, Presidente de la IFBB y personaje clave del culturismo en España, fue una de las personalidades que pasó por nuestro stand.



Arturo Moratinos con el estadounidense Shawn Ray, una de las principales figuras del culturismo de finales del pasado siglo.



Kevin Levrone fue otro de los destacados culturistas que se acercó a nuestro stand.



El culturista de élite catalán Óscar Marín, y su esposa, la también culturista Sonia Montes, con Arturo Moratinos.



Parte del equipo Tegor Sport Granada Fitness, junto con otros dos de nuestros deportistas, Enyer Alvarado y Beñat Urrezola.



El culturista Isidro Robles y Albert Creus, delegado de Tegor Sport en Girona, también se pasaron por el stand de TEGOR SPORT.



Leo Cáceres, una de las figuras emergentes del culturismo nacional, flanqueado por Arturo Moratinos y Antonio Vila, responsable de Florida Gym de Vigo.



Uno de nuestros últimos fichajes, la gallega Sara Rodríguez, con Arturo Moratinos.



Fuisteis muchos los que os disteis una vuelta por nuestro stand. A todos, nuestro más sincero agradecimiento por interesarnos en TEGOR SPORT. Esperamos volver a veros en la próxima edición.



Crema de mascarpone con granadas

Ingredientes

- 2 huevos enteros.
- 160 g de azúcar.
- 200 g de nata montada.
- 400 g de queso mascarpone.
- 2 granadas frescas.
- Una cucharada de azúcar.
- Una pizca de zumo de limón.

Elaboración

- 1 Mezclar en un bol los huevos con el azúcar y batirlos enérgicamente con ayuda de unas varillas.
- 2 Añadir el mascarpone, con cuidado para que se integre bien en la mezcla y esta quede cremosa.
- 3 Por último, incorporar delicadamente, con ayuda de una espátula, la nata montada, de modo que resulte una crema bien suave y esponjosa. Remover de arriba abajo con un movimiento envolvente, para que la crema no se apelmace y se integren bien sus ingredientes.
- 4 Partir las granadas en dos y rescatar con una cuchara todos los granos, evitando la membrana blanquecina que las recubre. Solo nos interesan los granos maduros. Meterlos en un bol y rociarlos con el azúcar y el zumo de limón. Cubrirlos y dejarlos en la nevera al menos 15 minutos.

Acabado y presentación

Arrinconar en la mitad de seis boles de cristal los granos de granada aderezados. En la otra mitad, verter la crema de queso recién hecha, aún esponjosa. Refrescar el postre unos instantes en la nevera y servirlo sin demora.



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.





FAT FIGHTER ☆☆☆☆☆☆☆☆ SNACK



BARRITAS
DIETÉTICAS
PROTEICO/SACIANTES

**NUEVO
SABOR**



FRAMBUESA

COBERTURA DE CHOCOLATE BLANCO,
INTERIOR DE SABROSA FRAMBUESA CON
PEPITAS DE CHOCOLATE NEGRO

WHEY SNACK

BARRITAS
PROTÉICAS
100% C.F.M.



