

# VTD

VANGUARDIA EN TERAPIAS NATURALES

4

Nº 4 | 2018

Una publicación de Laboratorios Tegor y Tegor Sport



## 10 ASÍ de NATURAL

CANNABIS:  
de proscrito  
a prescrito

## 14 El HERBOLARIO

RODIOLA  
¡Tómatala  
con calma!

## 18 PONTE en FORMA

Proteína de 3  
matrices: buena,  
barata y funciona

# Megamol

Mejora tu  
calidad de vida



INNOVAMOS  
PARA CUIDARTE



4 	<b>NOTICIAS</b>
La <b>ALACENA</b> Nuestras recomendaciones	8 
	<b>Así de NATURAL</b> Cannabis: de proscrito a prescrito
10 <b>EL HERBOLARIO</b> RODIOLA ¡Tómatala con calma!	14 
	<b>ACTUALIDAD TEGOR</b>
17 <b>En FORMA</b> Proteína de 3 matrices	18 
20 	<b>ESPECIALISTA en FITNESS</b>
La <b>RECETA</b> Tomates rellenos de bonito con alioli	22 

# EDITORIAL



**Gorka Rubio**  
Director General



Este año 2018 se cumplen 25 años desde que se plantó la semilla de lo que hoy es el GRUPO TEGOR. Se trata de otro hito más en nuestro recorrido, y ante el que no puedo sino expresar mi profunda satisfacción y, sobre todo, mi más sincero agradecimiento a todos vosotros que, con vuestra confianza, sois quienes habéis hecho posible que hayamos llegado hasta aquí.

Es muy gratificante comprobar que, un cuarto de siglo después, las aspas del molino que nos simboliza siguen en movimiento con energía redoblada, impulsadas por vuestro indispensable soplo de aliento. Pero, al mismo tiempo que esta efeméride es un motivo de inmensa alegría, también lo es de enorme responsabilidad, puesto que nos obliga a mantener firme nuestro propósito fundacional, ese ineludible compromiso con la calidad al que ya aludía en esta misma tribuna en el número anterior.

Muy poco tiene que ver la realidad actual con aquella que nos vio nacer en 1993. Pero pese al inevitable transcurrir del tiempo, hay cosas que nunca prescriben y, afortunadamente, permanecen inalterables. Una de ellas es esa insistencia de la Naturaleza por demostrarnos que ha sido, es y será un inagotable proveedor de valiosos tesoros con los que cuidar nuestra salud, pese a lo mal que, en ocasiones, nos portamos con ella. Os invito a descubrir algunos de ellos en estas páginas. Muchas gracias a todos.

<b>DIRECCIÓN</b> Gorka Rubio	<b>COORDINACIÓN DE REDACCIÓN</b> Aitor Cortazar	<b>COLABORADORES DE REDACCIÓN Y FOTOGRAFÍA</b>
<b>PRESIDENTA FUNDADORA</b> Marisa Lavín	<b>DISEÑO Y MAQUETACIÓN</b>	Ana Arrate Aitor Cortazar Sergio Hazas
<b>DIRECCIÓN ADJUNTA</b> Iñigo Rubio	Dpto. de diseño GRUPO TEGOR	Arturo Moratinos

**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](http://www.grupotegor.com)

BI-841-02



## Ashwagandha: útil en la mejora de la memoria y de los niveles cognitivos



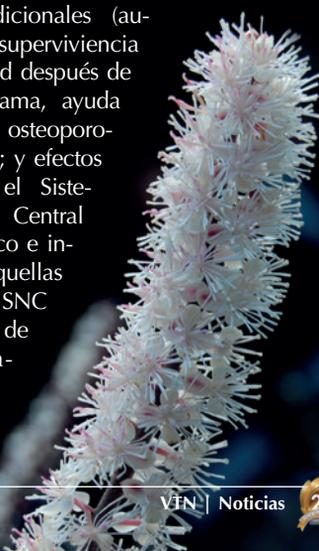
Conocida como el “ginseng indio”, la ashwagandha (*Withania somnifera*) pertenece a un grupo de plantas denominadas *adaptógenos*, dada su capacidad para aumentar la resistencia al estrés físico y emocional. Con este fin se ha utilizado en la medicina ayurvédica, y también para mejorar la memoria y el conocimiento. Con objeto de verificar tanto esta última propiedad como su seguridad, investigadores indios realizaron un estudio con 50 adultos aquejados de deterioro cognitivo leve (MCI, por sus siglas en inglés), a los que se administró o bien un

extracto de raíz de ashwagandha o un placebo, durante un periodo de ocho semanas. Transcurrido ese tiempo, los autores del estudio observaron mejoras significativas en los primeros frente a quienes se administró el placebo, tanto en términos de memoria general y memoria inmediata, como de atención sostenida y velocidad de procesamiento de la información, lo que se evidenció en distintas pruebas a las que fueron sometidos. De este modo, los investigadores ratificaron el potencial terapéutico de la ashwagandha en las áreas indicadas en personas que padecen MCI.

## La eficacia de la cimicífuga, a examen

Una revisión realizada en Alemania ha repasado una gran parte de los estudios clínicos que se han realizado sobre la cimicífuga (*Cimicifuga racemosa*) desde 1956, y que la han convertido en un tratamiento efectivo y seguro tanto en Alemania como en el resto del mundo. De los años 50 a los 70, todos ellos eran de tipo observacional; a partir de los 80, se trata de estudios controlados. Entre 2000 y 2015, se publicaron en Europa, América y Asia 28 estudios clínicos sobre la eficacia de la cimicífuga, que incluyeron a más de 11.000 pacientes, cuyos hallazgos más destacados fueron: eficacia frente a las molestias de la menopausia; beneficiosa en síntomas premenopáusicos; posibles

beneficios adicionales (aumento de la supervivencia sin enfermedad después de cáncer de mama, ayuda a prevenir la osteoporosis); seguridad; y efectos notables en el Sistema Nervioso Central (SNC) periférico e influencia en aquellas regiones del SNC responsables de termorregulación, estado de ánimo y sueño.



# La suplementación diaria con arándano rojo reduce el riesgo de ITUs recurrentes

Un metaanálisis realizado por investigadores de las universidades estadounidenses de Tufts y UCLA, y de Biofortis Research, que englobaba siete estudios diferentes sobre el arándano rojo y que comprendía a 1.500 mujeres, ha concluido que el consumo diario de arándano rojo puede reducir el riesgo de infecciones recurrentes del tracto urinario (ITUs) en torno a un 23 por ciento.

Los investigadores revisaron la literatura científica e identificaron siete ensayos clínicos relevantes para incluir en su metaanálisis, los cuales revelaban que, en el caso de mujeres sanas, el riesgo de ITUs se reducía de forma notable mediante la suplementación con arándano rojo. No obstante, también indicaron que, en global, los estudios eran relativamente pequeños, ya que solo dos de ellos superaban los 300 participantes, lo que hacía necesario estudios más amplios que verificaran estos resultados.

## Eficacia doblemente contrastada

Con la intención de aclarar la relación entre la ingesta de arándano rojo y la prevención de las ITUs, investigadores de la Universidad portuguesa de Beira Interior han realizado recientemente otra pomenorizada revisión de estudios clínicos. Los resultados también arrojaron claramente la relación entre el consumo de arándano rojo y la reducción en cuanto a la incidencia de las ITUs. Además, se demostró



que aquellos pacientes en un riesgo mayor de ITUs eran aún más susceptibles a los efectos del arándano rojo, por lo que los científicos lusos señalaron en sus conclusiones la idoneidad del arándano rojo como tratamiento para hacer disminuir la incidencia de las ITUs, en especial en aquellas personas en las que estas eran recurrentes.

Se calcula que las mujeres tienen un 50 por ciento de riesgo de contraer una ITU a lo largo de su vida, y de ellas, en el caso de entre el 20 y el 30 por ciento será recurrente. En 2004, el sistema sanitario francés se convirtió en el primero en reconocer que el arándano rojo es útil para reducir la adherencia de la bacteria *E. coli* a las paredes del tracto urinario.

Germen de soja

Cimicífuga

Lúpulo

Salvia

# Gine Vitalforte



Bienestar natural  
para la mujer

INNOVAMOS  
PARA CUIDARTE



# Hibisco y olivo: una combinación a tener muy en cuenta frente a la hipertensión



**H**oy en día, la hipertensión es el principal factor de riesgo cardiovascular, afectando a casi la mitad de la población. Por ello, encontrar tratamientos eficaces y sin efectos secundarios es uno de los caballos de batalla de la medicina actual.

En la Universidad egipcia de El Cairo, un grupo de investigadores puso a prueba la efectividad de una combinación de hibisco y olivo sobre roedores a los que se había inducido hipertensión. Durante cuatro semanas, se les facilitaron dosis orales diarias de 500, 250 y 125 mg por kg de peso, lo que se tradujo en descensos en función de la dosis administrada tanto en la presión

sistólica como en la diastólica, en una mejora en los marcadores hepáticos y renales, en el perfil lipídico y en el estatus oxidativo. Además, la combinación de hibisco y olivo reducía los niveles elevados de ECA (Enzima Convertidora de Angiotensina), una enzima que contribuye a la regulación de la presión sanguínea, y mostraba un marcado efecto genoprotector frente al daño oxidativo del ADN en las ratas con hipertensión. En sus conclusiones, el equipo científico señaló que la combinación de hibisco y olivo actúa de manera sinérgica en el control de la hipertensión y, por tanto, resulta idónea en el tratamiento de esta, así como en el de sus complicaciones.

## El lúpulo demuestra su efectividad frente a depresión leve, ansiedad y estrés

**C**on objeto de contrastar la eficacia del lúpulo frente a alteraciones del estado de ánimo como depresión, ansiedad y estrés, investigadores de la Universidad griega de Harokopio, Atenas, realizaron recientemente un estudio con 36 adultos jóvenes sanos de ambos sexos, que durante cuatro semanas recibieron diariamente o bien dos cápsulas de lúpulo, o un placebo.

Tras el periodo de estudio, se registraron significativos descensos en las puntuaciones de DASS-21, una escala que mide los niveles de depresión, ansiedad y estrés, en el grupo al que se suplementó con lúpulo. Por ello, los investigadores señalaron que la suplementación con lúpulo puede mejorar los síntomas de



depresión leve, ansiedad y estrés, en sintonía con las indicaciones que para esta planta fueron aprobadas por la Comisión E de Alemania, un comité científico que verifica la inocuidad y eficacia de más de 300 hierbas.

# Arroz de levadura roja, útil y seguro contra el colesterol



Para reducir los niveles de colesterol, se emplean habitualmente las estatinas; no obstante, pueden producir efectos secundarios en algunos pacientes, entre ellos mialgia. Como alternativa y también para quienes son intolerantes a ellas, se usa frecuentemente la ezetimiba, cuyo inconveniente es que puede elevar los niveles de transaminasas.

Pensando en el arroz de levadura roja como opción por su contenido en monacolina K, una estatina natural, investigadores de la Universidad italiana de Roma La Sapienza analizaron su acción en 55 pacientes con hipercolesterolemia que habían dejado de utilizar estatinas debido a síntomas musculares. Recibieron una dieta baja en grasas, junto con una dosis de 300 mg de arroz de levadura roja durante doce meses.

Tras seis meses, se observaron descensos importantes en los niveles de LDL o colesterol "malo" (-17% en hombres y -16% en mujeres), aún mayores tras doce meses (-24% y -27%, respectivamente). Asimismo, en ninguno de los pacientes se registraron niveles elevados ni de transaminasas, ni de proteína C reactiva, un marcador de riesgo cardiovascular.



## Equilibrio físico y emocional

Rodiola  
Ashwagandha  
Schisandra  
Pasiflora  
Avena  
Sal nº 5



INNOVAMOS  
PARA CUIDARTE





Por su contenido en proantocianidinas, el arándano rojo o *cranberry* posee acción preventiva frente a las infecciones urinarias. Lo mismo ocurre con la manosa, un azúcar presente en muchos polisacáridos de las plantas. **Vitacist** es un complemento alimenticio en forma de jarabe que combina ambos ingredientes.



**Presentación:** 100 ml.

## triptófano max



El triptófano es un aminoácido especialmente útil en suplementación deportiva y como regulador del estado de ánimo, por lo que está indicado en casos de ansiedad, depresión o alteraciones del sueño. **Triptófano Max** es un complemento alimenticio que aporta todas sus beneficiosas propiedades.

**Presentación:** 14 sobres.



## Tegoner

Hay periodos en los que nos vemos sometidos a mayores niveles de estrés y ansiedad, lo que afecta a nuestra calidad de vida y a la de nuestro sueño. **Tegoner** combina valeriana, lúpulo, hipérico y melisa en un complemento alimenticio especialmente indicado en esas etapas. **Tegoner:** tranquilidad natural.

**Presentación:** 120 comprimidos.

## SACISnack



Las nuevas barras **Sacisnack** sabor yogur con cobertura de chocolate aportan efecto saciante, al estar enriquecidas con glucomanano, inulina, triptófano, sal de Schüssler 5 y cromo, y tienen menos de 100 calorías: un delicioso y megacrujiente capricho sin tener que preocuparte por la báscula.

**Presentación:** barra de 20 g.

## Colesteroplant FORTE



Los niveles elevados de colesterol ponen en serio riesgo la salud cardiaca. El arroz de levadura roja contiene monacolina K, una estatina natural con la capacidad de reducirlos. Junto con shiitake, guggul, hercampuri y proteínas de pescado azul conforman la composición de **Colesteroplant Forte**.

**Presentación:** 60 cápsulas.



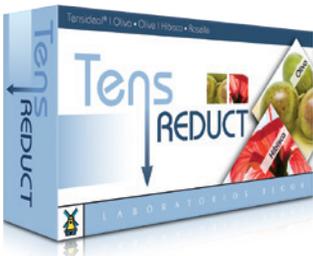
## TOS aliv

Las afecciones comunes de las vías respiratorias suelen cursar con tos y expectoración. **Tosaliv** es un nuevo complemento alimenticio en forma de jarabe, que combina extractos glicerinados de diferentes plantas con

acción beneficiosa sobre las vías respiratorias y para mejorar las defensas del organismo.

**Presentación:** 200 ml.

## Tens REDUCT



A nivel cardiovascular, la hipertensión constituye una amenaza realmente seria. En su combate, la combinación de hibisco y olivo ha demostrado una contrastada eficacia. **Tens Reduct** incor-

pora ambos ingredientes, junto con un hidrolizado de proteínas de pescado, ayudando a evitar *tensiones* innecesarias al organismo.

**Presentación:** 60 cápsulas.

## Enzym complex



Las enzimas facilitan, aceleran todos los procesos vitales del organismo y son un agente antiinflamatorio de primer orden, al apoyar al sistema defensivo. **Enzym Complex** es un complemento alimenticio que combina ocho enzimas, y que se presenta en forma de comprimidos recubiertos.

**Presentación:** 200 comprimidos recubiertos.



Si hablamos de **cannabis**, es muy común que nuestra mente se deslice hacia los efectos psicoactivos de alguna de sus variedades como la marihuana, lo que, por extensión, ha llevado a una cierta estigmatización de esa especie botánica. Pero también existen otras variedades como el **cáñamo**, carentes de esos efectos y ricas en cannabidiol (CBD), un ingrediente activo que ofrece amplias posibilidades desde el punto de vista terapéutico.

# Cannabis: de proscrito a prescrito

**P**ara aclarar conceptos, quizás lo más adecuado sea comenzar señalando que si bien tanto marihuana como cáñamo son variedades de la especie *Cannabis sativa*, ambas se diferencian tanto en su morfología, como en el uso que se da a la planta y en su composición. Respecto a esto último, hay que señalar que la primera se caracteriza por su alto contenido en tetrahidrocannabinol (THC), un cannabinoide responsable de su efecto psicoactivo, y bajo en cannabidiol (CBD), mientras que en el segundo ocurre a la inversa. El hecho de que en los últimos años las investigaciones y hallazgos médicos en torno a este último hayan sido abundantes, lo ha puesto de relieve, hasta el punto de que, recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS)

lo ha declarado como “generalmente bien tolerado y con un buen perfil de seguridad” y, asimismo, ha indicado que parece no tener ningún potencial de abuso o dependencia.

## Sistema endocannabinoide

Hay que indicar que los cannabinoides tienen la capacidad de interactuar con nuestro organismo gracias al **sistema endocannabinoide**, un sistema de neurotransmisión que se encuentra en diferentes zonas y tejidos de nuestro organismo, y que ayuda en la regulación de varios procesos metabólicos. Consta de dos receptores naturales, CB1 y CB2, que son los encargados de interactuar con los cannabinoides, activando y estimulando la respuesta natural del cuerpo ante el dolor, la ansiedad o el estrés. El papel fundamental del sistema

endocannabinoides es mantener o restaurar la *homeostasis*, una serie de procesos biológicos que nuestro organismo realiza para que todas las áreas de nuestro cuerpo estén en consonancia y, por tanto, se mantenga un equilibrio saludable. En este sentido, los cannabinoides de origen vegetal como el CBD pueden contribuir al efecto positivo de este proceso.

El CBD fue aislado por primera vez en 1940 por un equipo de la Universidad de Illinois, Estados Unidos, encabezado por el Dr. Roger Adams. No obstante, tuvieron que pasar más de dos décadas para que su estructura y composición química fueran descritas, lo que fue

inglés, Robert James, señala que, “su raíz, hervida y aplicada en forma de cataplasma, mitiga la inflamación”. Y también en el siglo XVIII, el texto médico persa *Makhzan-al-Adwiya*, escrito por M. Husain Khan, reivindica el uso de una cataplasma de hojas y raíces hervidas de cannabis para tratar inflamaciones,

A lo largo de la historia, el cannabis ha sido utilizado para muy diferentes aplicaciones terapéuticas: como tratamiento para el dolor y la inflamación, para reducir la fiebre, para detener la hemorragia post-parto, para proteger contra el vómito y tonificar el aparato digestivo o para curar las quemaduras de la piel.



realizado por el profesor de química medicinal israelí Raphael Mechoulan. Desde entonces, se han realizado múltiples investigaciones en torno a sus propiedades y posibilidades terapéuticas, las cuales, a lo largo de la historia, han sido largamente aprovechadas.

### Amplio uso terapéutico

Ya en el siglo I, en su obra *Naturalis historia*, el científico romano conocido como Plinio el Viejo señala que, “una decocción de la raíz de cannabis en agua relaja las contracciones de las articulaciones y cura la gota y dolencias similares”. Aplicaciones semejantes fueron reivindicadas en 1542 por el médico y botánico alemán Leonhart Fuchs y un siglo más tarde por el herborista inglés John Parkinson. En el siglo XII, el filósofo persa Avicena, en su obra *El canon de medicina*, recomendaba una compresa con las raíces hervidas de cannabis para disminuir la fiebre. En Argentina, administrado tanto tópicamente como oralmente, se indicaba para hacer descender la fiebre debida a una infección por malaria.

Como tratamiento para la inflamación, se recogen menciones sobre la raíz de cannabis a cargo del médico y botánico inglés Nicholas Culpeper en el siglo XVII; en 1747, otro médico

curar una infección de la piel conocida como erisipelas o aliviar dolores neurálgicos.

La antigua farmacopea china, *Pên-ts'ao Ching*, recogía el uso del jugo de la raíz de cannabis para detener la hemorragia post-parto. Por su parte, en la Isla de Reunión se utilizaba para proteger contra el vómito, y en Argentina, para debilidad y dolores de estómago, así como para tonificar todo el aparato digestivo.

Tópicamente empleado, entre los siglos XVI y XVIII existen alusiones a su capacidad para curar las quemaduras de la piel.

### Un interés creciente

En los últimos tiempos, se observa un creciente interés por parte de la comunidad científica en las propiedades de los cannabinoides en general, pero más específicamente en las del CBD, lo que ha centrado la atención en el cáñamo o cáñamo industrial, porque, como ya se ha indicado anteriormente, presenta un contenido casi inapreciable de THC, el componente psicoactivo del cannabis, mientras que el de CBD es más alto que en otras variedades. Y es que el campo de aplicaciones médicas del CBD es bastante amplio; así, en 2011, un equipo del Dpto. de Farmacología Experimental de la Universidad Italiana de Nápoles Federico II

## UNA HISTORIA DE PROHIBICIÓN

La situación “legal” del cannabis gozó de una extraordinaria placidez durante muchos siglos, ayudado por sus muchas aplicaciones: alimentación, fabricación de redes o tejidos, uso medicinal... Su particular “infierno” comienza en la Edad Media, cuando la Inquisición lo prohíbe en España en el siglo XII, y en Francia, en el XIII. Por su parte, el Papa Inocencio VIII declara sacrílego su consumo en 1484. Sus propiedades curativas lo rehabilitan hasta 1928, año en el que es prohibido en gran parte del mundo al entrar en vigor el Acta de Drogas Peligrosas de 1925. No obstante, algunos estados de Estados Unidos como Wyoming, Texas, Iowa, Washington o Arkansas ya se habían adelantado a esta prohibición. Tras estas ilegalizaciones, en virtud de sus potenciales daños para la salud personal y pública, y que culminaron en 1937 con la aprobación de una ley federal, la *Marihuana Tax Act*, parecían esconderse intereses de diversos sectores económicos, ya que el cáñamo era una alternativa en la producción de papel, tejidos o medicamentos.

demonstró que el CBD posee la capacidad de reducir la inflamación intestinal y que, por tanto, podía convertirse en una nueva estrategia terapéutica para tratar la enfermedad inflamatoria intestinal.

En 2016, en la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado, Estados Unidos, se estudiaron los efectos de un aceite de CBD en una paciente de 10 años, que padecía ansiedad y alteraciones del sueño como resultado de un trastorno de estrés post-traumático. Los fármacos solo le habían aportado un alivio parcial poco duradero, además de ciertos efectos secundarios; por su parte, el aceite de CBD consiguió un descenso sostenido de la ansiedad y una mejoría constante en la cantidad y la calidad del sueño.

El pasado año 2017 fue pródigo en buenas noticias acerca del CBD. Investigadores de la Universidad canadiense de Dalhousie realizaron un estudio acerca del efecto del CBD sobre la osteoartritis, concluyendo que puede ayudar a prevenir tanto el daño neural como el dolor articular en quienes la padecen.

Por su parte, investigadores de la Universidad china de Fudan encontraron potentes efectos neuroprotectores en el CBD sobre distintas

implicaciones producidas al hilo de un episodio de isquemia cerebral.

### Beneficios en personas mayores

En febrero de 2017, el Diario de la Asociación Médica Israelí recogía un informe elaborado por científicos hebreos que daba cuenta de los potenciales beneficios que los cannabinoides podían tener en ciertas enfermedades propias de las personas mayores. Así, en lo que se refiere a la Enfermedad de Parkinson

(EP), se aludía a los efectos neuroprotectores del *Cannabis sativa* y a un estudio en el que se observó que, tras su administración, los enfermos experimentaban mejoras significativas en diferentes síntomas propios de este trastorno como rigidez, temblor, bradicinesia (lentitud de movi-

mientos propia de la EP), dolor y problemas de sueño, sin que se registraran efectos adversos importantes.

En ese mismo informe, también se hacía referencia a una potencial acción terapéutica de los cannabinoides en pacientes con demencia, principalmente en lo que se refiere a alteraciones de conducta, de nerviosismo y otros síntomas neuropsiquiátricos.

El efecto de los cannabinoides sobre la enfer-

---

En 2017, un informe realizado por investigadores israelíes apuntaba a un amplio campo de posibilidades de los cannabinoides en el tratamiento de enfermedades propias de las personas mayores.

---



medad de Alzheimer fue puesto a prueba en 2014, en una investigación realizada por un equipo de las Universidades estadounidenses de South Florida y Thomas Jefferson. Una de sus conclusiones fue que contribuían a prevenir el desarrollo de la placa beta-amiloide en el cerebro, que puede causar muerte de las células nerviosas y, con el tiempo, Alzheimer. También ha habido estudios que han encontrado que los cannabinoides ejercen un efecto anti-proliferativo directo sobre tumores de diferente origen, y que contribuyen a prevenir la propagación del cáncer.

### En aplicación tópica

Si muchos parecen los beneficios aportados por los cannabinoides a través de su administración por vía oral, recientes investigaciones han encontrado que tópicamente aplicado

también cuenta con una interesante acción terapéutica. En 2016, investigadores de la Universidad de Kentucky, Estados Unidos, examinaron la eficacia de un gel de CBD para reducir la inflamación y el dolor asociados a la artritis. Los resultados demostraron su efectividad y que, además, no presenta ningún tipo de efecto adverso evidente.

El rango de acciones beneficiosas del CBD también apunta en otras direcciones. Hay investigaciones que indican que posee efectos positivos, como terapia coadyuvante, sobre la esquizofrenia; otras han incidido en su acción sobre la epilepsia y, asimismo, existen evidencias que apuntan a una acción ansiolítica y antidepresiva. Lo que en cualquier caso parece claro es que el cannabis ha recorrido un largo camino que lo ha llevado de la proscripción... a la prescripción. ■

## TE VIENEN BIEN...



Presentación: 200 y 75 ml



Presentación: 30 perlas



Presentación: 40 cápsulas



Presentación: 250 g

# RODIOLA

## ¡Tómatela con calma!



La rodiola pertenece a un grupo de plantas conocidas como "adaptógenos". Ampliamente utilizada tanto en la medicina tradicional de Rusia como en la de los países escandinavos, entre nosotros su reputación terapéutica ha ido ganando enteros por su capacidad para combatir uno de los grandes males de la vida actual: el estrés.

La rodiola (*Rhodiola rosea*) es una planta perenne perteneciente a la familia de las crasuláceas que crece, sobre todo, a altitud elevada, en terrenos secos arenosos de las zonas árticas de Europa y Asia. El físico griego Dioscórides fue el primero en documentar sus aplicaciones médicas en su obra *De Materia Medica*, hacia el año 77 de nuestra era. Muchos siglos después, en 1749, el botánico sueco Carl Linnaeus escribió sobre ella, dándole el nombre por el que hoy es conocida, merced a la fragancia similar a la de la rosa que presenta su rizoma recién cortado. La rodiola ha sido ampliamente utilizada tanto por la medicina tradicional de Rusia, y también por la de otros países, como los escandinavos; de hecho, los vikingos la empleaban para aumentar la fuerza física y la resistencia. En Asia Central, se la consideraba el tratamiento más efectivo para combatir las

gripes y resfriados durante los crudos inviernos propios de esas latitudes.

### Un poderoso adaptógeno

En 1961, G. V. Krylov, un botánico ruso perteneciente a la Academia de Ciencias de su país, condujo una expedición a la taiga de cedros de las Montañas Altai, en el sur de Siberia, donde localizó e identificó *Rhodiola rosea*, encontrando que su raíz contenía

poderosos “adaptógenos”, unas sustancias que actúan tanto en individuos sanos como enfermos, corrigiendo las disfunciones sin producir efectos secundarios no deseados.

Por lo general, el término **adaptógeno** se utiliza para designar a un grupo de plantas con capacidad para aumentar la resistencia no específica del cuerpo hacia un amplio margen de estresores, bien de origen físico, químico, psicológico o biológico. Tres son los criterios que los definen:

- Deben ser inocuos y no provocar apenas cambios en las funciones normales de un organismo.
- Su acción debe ser inespecífica, es decir, deben actuar frente a efectos adversos de naturaleza muy variada.
- Poseen acción normalizadora, independientemente de la dirección del cambio patológico.

---

Entre los muchos efectos beneficiosos de la rodiola, el más destacado es su capacidad para combatir el estrés y la ansiedad.

---

Inicialmente, y hasta la década de los 70, se consideraba al rodolósido como el único responsable de sus propiedades farmacológicas. Posteriormente, hacia finales de los 80, distintos análisis de tipo comparativo demostraron que contenía otros principios activos específicos, hasta entonces sin identificar, los fenilpropoanoides, que son los que le otorgan sus propiedades específicas como adaptógeno, frente al resto de variedades del género *Rhodiola*, que abarca más de 200.

La investigación acerca de la composición química de la raíz de *Rhodiola rosea* ha revelado la presencia de numerosos principios activos, entre los que destacan los fenilpropoanoides como rosavina, rosina y rosarina; flavonoides, como rodiolina, rodionina y rodiosina; monoterpenos como el rosiridol y la rosiradina; triterpenos como daucosterol y beta-sitosterol, y ácidos fenólicos como el clorogénico, el hidroxicinámico y el gálico.

### Acción sobre diferentes sistemas

La rodiola posee una amplia variedad de efectos beneficiosos, que se deben a su acción so-



bre diferentes sistemas regulatorios de órganos y tejidos, pero, sin duda, lo que más destaca de ella es su capacidad para combatir el estrés y la ansiedad. Esta acción se debe a la facultad de los adaptógenos para reducir el daño causado por agentes estresantes al alterar la reactividad del sistema de defensa del organismo. En los últimos años, se han realizado distintos estudios clínicos y revisiones que inciden en esta acción. Así, en 2010, investigadores de

la Universidad de Exeter, Inglaterra, evaluaron su eficacia a partir de las evidencias existentes obtenidas de Ensayos Clínicos Aleatorios (ECA) realizados sobre su efectividad. Se incluyeron 11 ECA de seis bases de datos electrónicas (AMED, MEDLINE y Web of Science, entre ellas), que examinaban la efectividad de preparatos de *Rhodiola rosea* como tratamiento único administrado oralmente frente a grupos de control que incluían tanto individuos que padecían cualquier condición como voluntarios sanos. Tras el análisis de todos ellos, el equipo investigador concluyó que la *Rhodiola rosea* ratificaba sus efectos beneficiosos sobre la actividad física y mental, así como sobre ciertas condiciones de salud mental.

---

La rodiola es rica en compuestos fenólicos con potentes propiedades antioxidantes, que disminuyen la toxicidad de determinados fármacos anticancerosos.

---

En 2015, un estudio realizado por investigadores de otra Universidad inglesa, la de Surrey, en el que tomaron parte 81 estudiantes que padecían ansiedad autodeclarada y estrés, demostró importantes reducciones en ambas variables, así como en otros criterios secundarios como ira, confusión y depresión. La revista científica *Neuropsychiatric Disease and Treatment* publicó dos años más tarde un

estudio acerca de los efectos de la rodiola sobre el “síndrome de burnout”, un tipo de estrés laboral caracterizado por un estado de agotamiento físico, emocional y mental, que se está convirtiendo en una importante carga tanto para las personas como para las economías del Mundo Occidental. Los resultados de la investigación, en la que participaron 118 hombres y mujeres con síntomas de “burnout”, demostraron que la rodiola reducía estos a nivel general, y a nivel particular se producían mejoras en términos de agotamiento emocional, fatiga, cansancio, falta de alegría o pérdida de entusiasmo por la vida. Además, los participantes también informaron de mejoras tanto en el interés como en el funcionamiento sexual.

### Otras acciones terapéuticas

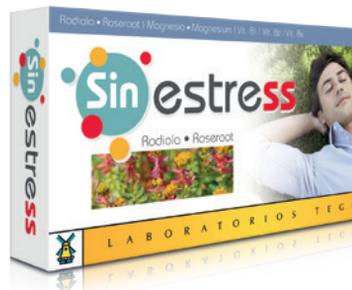
Pero la rodiola también se distingue por otras acciones terapéuticas. Entre ellas, hay que señalar su **capacidad antioxidante**, derivada de su riqueza en compuestos fenólicos con potentes propiedades antioxidantes, y que destacan por disminuir la toxicidad provocada por determinados fármacos anticancerosos, al tiempo que potencia la acción de estos.

Asimismo, cuenta con **efecto sobre el metabolismo**, al prolongar la resistencia del músculo durante el esfuerzo físico; aumenta el nivel de ácido glutámico, y ayuda a la normalización del metabolismo tras el ejercicio. Por último, hay que subrayar su **acción estimulante cognitiva**, al promover la liberación de noradrenalina, serotonina y dopamina, con lo que se potencian funciones cognitivas del córtex cerebral y la atención, memoria y aprendizaje de la corteza frontal y prefrontal. ■

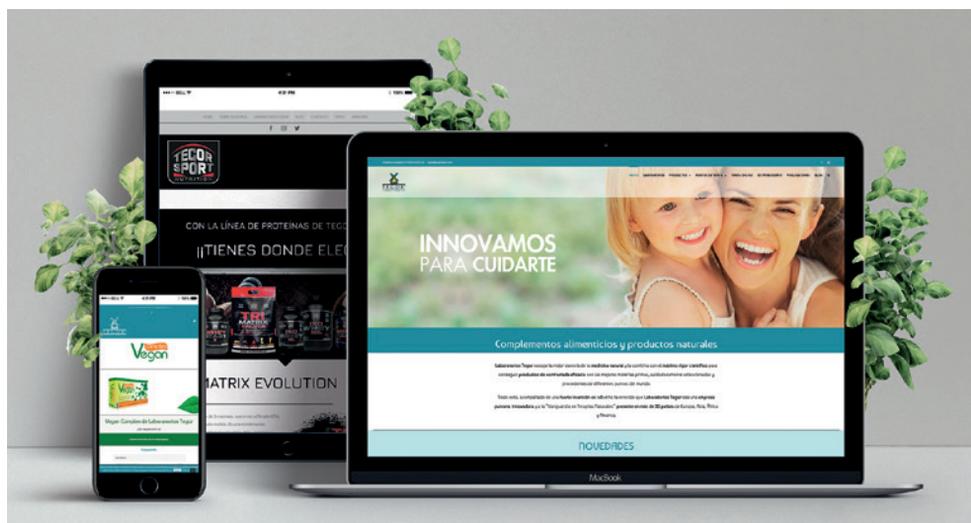
TE VIENEN BIEN...



Presentación: 60 cápsulas



Presentación: 30 comprimidos



## ¡¡NUEVAS PÁGINAS WEB!!

Con una imagen completamente renovada, LABORATORIOS TEGOR y TEGOR SPORT ya disponen de nuevas páginas web:

- Diseño actualizado y adaptado a todos los dispositivos.
- Más información sobre nuestros productos.

- Mayor cercanía contigo: en ellas podrás encontrar los puntos de venta más cercanos, así como diferentes puntos de venta online.

Descubre todos los cambios:

[www.laboratorios-tegor.es](http://www.laboratorios-tegor.es)

[www.tegor-sport.es](http://www.tegor-sport.es)

## TEGOR SPORT, EN LO MÁS ALTO

TEGOR SPORT ha tenido protagonismo en la última edición de la Everest Trail Race gracias a Sergio Arias, atleta patrocinado por nuestra división de nutrición deportiva. La prueba, que discurre por la cordillera del Himalaya, es una de las más duras en el circuito de los

Ultra Trails, lo que no fue obstáculo para que Sergio, tras seis etapas y 150 kms en las piernas, finalizara en una extraordinaria 7ª posición.

¡Enhorabuena, Sergio! Muchas gracias por llevar tan alto el nombre de TEGOR SPORT.



Fotografías: Ian Corless





# Proteína de 3 matrices: Buena, barata y funciona

En el mercado de la nutrición deportiva, en general, y en el de las proteínas, en particular, existe un abanico de posibilidades tan amplio que es difícil que cada consumidor no encuentre lo que se ajusta a su necesidad específica. Es el caso de las proteínas de tres matrices secuenciales (diferente absorción), una opción excelente tanto para quienes buscan una proteína de lenta asimilación, como para aquellos que apuestan por una suplementación de calidad a un precio más asequible.

En lo que a suplementación en el campo de la nutrición deportiva se refiere, no siempre resulta fácil estandarizar las necesidades del consumidor. Está claro que los requerimientos de una persona que se dedica al bodybuilding no son los mismos que los de una que practica fitness, ni los de esta son iguales que los de alguien que se dedica, por ejemplo, al remo. Asimismo, dentro de cada una de esas disciplinas deportivas, sus distintos practicantes no tienen idénticas necesidades. En ese sentido, la filosofía de TEGOR SPORT siempre ha sido la de contar con una oferta lo suficientemente amplia como para dar respuesta a esa demanda tan diferenciada y **TriMatrix**, nuestra proteína de tres matrices, encaja en ese espíritu.

## Una proteína de asimilación lenta

**TriMatrix** es un concentrado proteico de tres matrices: suero microfiltrado C.F.M., ovoalbúmina y caseinato cálcico microfiltrado (C.C.M.). Se trata de una combinación perfectamente estudiada, con el fin de proporcionar una descarga lenta, continua y progresivamente uniforme de los aminoácidos.

- **Matriz primera: Suero Microfiltrado por Flujo cruzado (C.F.M.) Calidad ProQISys™.** Se trata de una proteína de primer nivel obtenida por un sistema de extracción conocido como Microfiltración por Flujo Cruzado (C.F.M., por sus siglas en inglés), que garantiza una alta biodisponibilidad original de proteína y un alto valor biológico, dada su gran pureza. Cuenta con un gran aminograma, en el que destaca su aporte de glutamina y sus altos porcentajes de B.C.A.A. (los aminoácidos con mayor capacidad plástica), sobre todo de leucina.





#### Composición del concentrado proteico por 100 g

Proteínas.....	80,5%
Hidratos de carbono.....	12,7%
Lípidos.....	5,5%

#### Presentación:

**2,5 kg**

Ácido L-glutámico.....	16,2 g
Ácido L-aspartico.....	11,1 g
L-leucina.....	10,6 g
L-lisina.....	9,6 g
L-treonina.....	6,7 g
L-isoleucina.....	6,4 g
L-valina.....	5,9 g
L-prolina.....	5,5 g
L-alanina.....	5,0 g
L-serina.....	4,6 g
L-fenilalanina.....	3,0 g
L-tirosina.....	2,6 g
L-cistina.....	2,2 g
L-metionina.....	2,2 g
L-arginina.....	2,1 g
L-histidina.....	1,7 g
L-glicina.....	1,4 g
L-triptófano.....	1,4 g

- **Matriz segunda: Ovoalbúmina.** Es la principal proteína de la clara del huevo. Posee un aminograma muy completo, con un buen aporte de aminoácidos esenciales, y un contenido de hidratos de carbono y de grasas muy bajo. Se trata de una proteína muy digestible y aprovechable por el organismo, ya que extrae de ella con facilidad los aminoácidos que aporta, los cuales sirven como unidades de construcción y reparación de tejidos y músculos.

- **Matriz tercera: Caseinato Cálcico.** También se obtiene por C.F.M. (Caseinato Cálcico Microfiltrado (CCM)), lo que hace de él un caseinato altamente avanzado. Derivado de la leche, se trata de una proteína de lenta asimilación, lo que significa que va a tardar más tiempo en llegar a los músculos tras el ejercicio, compuesta por varias cadenas de aminoácidos, tanto esenciales (aquellos que el organismo ha de obtener a través de la dieta), como no esenciales (aquellos que el cuerpo puede sintetizar por sí mismo).

La composición con tres matrices de tanta calidad aporta mucha versatilidad a

**TriMatrix**, junto al hecho de contar con un precio realmente asequible.

### Consumidor potencial

Como ya se ha señalado, **TriMatrix** resulta interesante para deportistas que requieran una proteína de lenta asimilación por muy diferentes razones:

- Porque tienen un metabolismo muy rápido y, por tanto, crean masa muscular con dificultad.
- Porque buscan una proteína con una gran relación calidad/precio.
- Porque tienen un gran consumo de proteínas, fruto de un gran poder anabólico, y necesitan una proteína asequible.
- Porque precisan de una proteína de uso nocturno, con el fin de evitar el catabolismo que se produce en el periodo tan largo que transcurre cuando dormimos.

Como podemos ver, **TriMatrix** es un producto que puede cubrir las necesidades proteicas de un amplio abanico de deportistas: por composición, por precio y, lo más importante, porque funciona.



# CONSULTA a nuestro experto



Hola amigos de Tegor Sport, habitualmente practico CrossFit y dada la alta intensidad de las clases suelo tener algún dolor articular y algún que otro tirón muscular. ¿Tenéis algún suplemento efectivo para mis molestias? ¡¡Gracias!!

Alba | Soria.

Estimada Alba, nos encanta el mundo de la competición, duro y exigente con nuestro cuerpo, así que por supuesto que tenemos un suplemento que se adapta a tus necesidades: **Oseocart Xtreme**. Se compone de cantidades testadas científicamente en cuanto a su eficacia de cartílago de tiburón, sulfatos de glucosamina y condroitina, MSM, además de bromelina y papaína.

Como puedes observar, se trata de una fórmula muy “redonda”, que incluye regeneradores, antiinflamatorios y dos enzimas digestivas que facilitan su absorción y protegen el estómago. Te puedo asegurar que se trata de un producto con un elevadísimo grado de satisfacción por parte del consumidor.

Estimado Arturo, quisiera conocer tu opinión en cuanto a la hora idónea para entrenar, ya que aunque compagino mi vida laboral y familiar con mis entrenos, me gustaría dar el máximo en ellos y a veces siento que no es así. Muchas gracias.

Vero | Aranda de Duero.



Estimada Vero, primero de todo, decirte que las tres grandes claves para conseguir los mejores resultados son entreno, descanso y alimentación.

En cuanto al horario idóneo, hay muchas posibilidades: si compites, adecúa los entrenos previos a la competición al horario en que esta se vaya a desarrollar. Asimismo, debes saber que por la mañana el peso corporal es más ligero, nuestros biorritmos y nuestro sistema nervioso están más ralentizados, lo cual, acostumbrándote a ello, tampoco debe representar ningún problema.

Mi recomendación es que encajes el entreno entre tus comidas y obligaciones de la manera menos traumática: para ti, que no eres profesional y te lo puedes permitir, tiene que

ser una actividad placentera y no una obligación; si lo fueras, lo ideal es buscar el horario de máximo rendimiento según tu práctica deportiva.

Por último, quiero recordarte que en TEGOR SPORT disponemos de una sustancia natural como la maca, de contrastados beneficios en cuanto a mejora de rendimiento físico, barata y fácil de usar; se encuentra en el producto **Maca Sport**.

**Hola amigos, estoy pensando en la posibilidad de cambiar de aminoácidos en polvo a comprimidos, concretamente a los BCAA de Tregor Sport, ya que me resultan más cómodos para llevar al gimnasio. ¿Qué cantidad debería tomar si peso 80 kg y quiero muscular? Gracias.**

**Tony** | Consulta de Facebook.

Estimado Tony, en cuanto a los comprimidos que nos comentas, los **BCAA** de TEGOR SPORT, hemos conseguido unos aminoácidos con unas propiedades de compresión muy altas: solo con 6 mg de excipiente por comprimido y 1.500 mg de BCAA, logramos un nivel de dureza muy óptimo. Por tanto, y después de muchas pruebas, te podemos garantizar que nuestros comprimidos, además de no romperse, son prácticamente 100% BCAA.

En cuanto a su uso, la dosis habitual es de entre 7 y 20 comprimidos; dado tu peso corporal y objetivos, la idónea sería de 10 comprimidos al día, ya que estarías tomando 15 g de BCAA, una dosis más que interesante. Yo te recomiendo que los días de entreno tomes la mitad de la dosis al finalizar el mismo y el resto, 90 minutos después; los días sin entreno, la mitad de la dosis en la comida y el resto, 90 minutos después: este sistema se conoce como "la ventana de la oportunidad" o "el gatillo anabólico".



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.



# Tomates rellenos de bonito con alioli

## Ingredientes

- 8 tomates maduros, medianos, bien prietos, para rellenar.
- 8 pedazos hermosos de bonito en aceite o escabeche, de buena conserva.
- Una cebolleta picada.
- Un diente de ajo picado.
- Perejil picado.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 16 cucharadas de salsa alioli.
- Sal.

## Elaboración

- 1 Si los tomates tienen el tallo unido al fruto, les dejamos el penacho. Hacerles en la base una pequeña incisión, en forma de cruz. Poner abundante agua a hervir y cuando hierva, introducirlos, por tandas, unos segundos en el agua hirviendo. Sumergirlos en un baño de agua helada para refrescarlos.
- 2 Una vez escaldados, pelarlos y hacerles un corte en la parte superior, como si de una tapa se tratara.
- 3 Con una cuchara pequeña o un cuchillo afilado, vaciar el interior, dejando los huecos para poder rellenarlos. Reservar la carne retirada para otros usos y sazonar el interior de los tomates con una pizca de sal.
- 4 En un bol, deshojar los pedazos de bonito, intentando no machacarlos mucho, y añadir la cebolleta, el ajo, el perejil picado y el aceite de oliva virgen. Rectificar el punto de sazón. En el fondo de los tomates, colocar una cucharada de salsa alioli y, sobre ella, el bonito aliñado. Una vez tenemos los tomates rellenos, cubrir con otra cucharada de salsa alioli y taparlos con las tapaderas naturales que habíamos reservado. Rociarlos con un hilo de aceite de oliva virgen y servirlos.



## 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.





NUESTRA LÍNEA FAT FIGHTER

¡¡¡FUNCIONA!!!



# complex Vegan



Presentación  
60 cápsulas

¡Tan natural como tú!

Omega-3 vegetal,  
Calcio, Hierro, Zinc,  
Ácido fólico,  
Vit. B12, Vit. C,  
Vit. D3 vegana

INNOVAMOS  
PARA CUIDARTE

