



smimport.com | Tel. 93 711 28 70

Nuestro cerebro: Un experto buscador de amenazas

Sonia Lupien



Según Sonia Lupien, **hay cuatro elementos característicos en los procesos de estrés**. N.U.T.S.:

- *Novelty* (Novedad)
- *Unpredictability* (Situación impredecible, inesperada)
- *Threat to the ego* (Amenaza para el ego)
- *Sense of control* (Sensación de no control)



ADRENAL SUCCES™

- 60 VegCaps - Apto para veganos -

Modo de empleo: Tomar dos VegCaps al día con la comida o con un vaso de agua.

Contenido medio (por dos VegCaps):

Mezcla de apoyo adrenal	825 mg
Rhodiola (<i>Phodiolo rosea</i>) (raíz), Aswagandha (<i>Withania somnifera</i>) (extracto de raíz), Eleuterococo (<i>Eleutherococcus senticosus</i>) (extracto de raíz), Schisandra (<i>Schisandra chinensis</i>) (baya), Avena (<i>Avena sativa</i>) (extracto de parte aérea), Betonita (<i>Stachys officinalis</i>) (parte aérea)	
Mezcla de apoyo al sistema inmunológico	350 mg
Cordyceps (<i>Cordyceps sinensis</i>) (biomasa miceliar), Maitake (<i>Grifola Irondoso</i>) (micelio de hongo/biomasa arroz integral), Reishi (<i>Gonoderma lucidum</i>) (micelio de hongo/biomasa de arroz integral), Astrágalo (<i>Astragalus membranaceus</i>) (extracto raíz)	
L-theanine	75 mg
GABA	20 mg



El estrés no está generado por la falta de tiempo; es por la sensación de perder el control de nuestro tiempo. Es esencial distinguir la impresión de tener el control y la realidad de tener el control.

La única manera de entender qué es lo que causa un factor de estrés es descomponer los NUTS y determinar cuál o cuales de ellos pueden ser los responsables. Una misma situación puede generar poco, mucho o nada de estrés dependiendo de si están presentes ninguno, una o varias de estas características.

En estas situaciones pueden ser de ayuda:

STRESS B MAG GLYCINATE

- 90 VegCaps - Apto para veganos - Sin gluten

Modo de empleo: Tomar dos VegCaps al día con la comida o con un vaso de agua.

Contenido medio (por dos VegCaps):

Magnesio (glicinato) (mineral elemental)	110 mg
Niacina (Vitamina B3)	50 mg
Ácido pantoténico (vit. B5) (calcio pantotenato)	25 mg
Tiamina (tiamina mononitrato) (vit. B1)	10 mg
Riboflavina (vit. B2)	10 mg
Vitamina B6 (piridoxal 5 fosfato)	10 mg
Bioperine® (extracto de pimienta negra)	5 mg
(<i>Piper nigrum</i>) (fruto)	
Vitamina B12	500 ucg
(metilcobalamina, adenosilcobalamina)	
Folato (6S)-5-metiltehidrofolato	200 ucgDFE
(sal glucosamina) (118 ucg ácido fólico)	
Biortina	100 ucg



Bioperine® es marca registrada de Sabinsa Corporation, USA.



Conoce la gama de Vitamina D de Solaray y Kal

Ya conoces la Vitamina D por su **apoyo al sistema óseo y al funcionamiento cardiovascular**. Además, la Vitamina D potencia la capacidad de lucha de nuestro sistema de defensa contra los patógenos y disminuye la inflamación, lo que **ayuda a potenciar la respuesta inmune**.



VITAMIN C & D

- Envase de 60 cápsulas vegetales -

→ Apto para vegetarianos

Cada cápsula aporta: 1000 mg de Vitamina C con 2000 UI de Vitamina D3



VITAMIN D3+K2

- Envase de 60 / 120 VegCaps -

→ Sin soja

→ Sin gluten

→ Apto para vegetarianos

4000 UI Vitamina D3 / 50 mcg K2 (MK-7)



INMUNO C

- Envase de 30 VegCaps -

→ Sin gluten

→ Apto para vegetarianos

Aporta 1000 UI de Vitamina D3, Vitamina C y Zinc



SUPER 3D 4000 UI

- Envase de 100 perlas -

Vitamina D3 / Procedente de lanolina



VITAMIN D3 GOTAS 2000 UI

- Envase de 53 ml -

→ Apto para vegetarianos

Con arándano azul y aceite de semilla de chia.



D-3 1000 UI

- Envase de 100 AcivGels™ -

→ Sin soja

1000 UI Vitamina D3 / 60 mcg Vitamina A



VITAMIN D-REX 400 UI

- Envase de 90 comprimidos masticables -
- sabor chicle -

→ Sin gluten

→ Sin azúcar

→ Apto para vegetarianos

(Presentación infantil)



Infecciones por virus

Virus envueltos para camuflarse o para unirse mejor a la célula

La envoltura lipídica es una estructura que poseen algunos virus derivada de la superficie de las células a las que infecta, esta envoltura confiere a los virus mayor capacidad para penetrar en células de diferentes tipos, incluidas células de otras especies. ".... los virus envueltos tienden a infectar a más especies huésped y tienen más probabilidades de infectar a los humanos que los virus sin envoltura, mientras que otros rasgos virales como la composición del genoma, la estructura, el tamaño o el compartimiento de replicación viral juegan un papel menor".

La mayoría de los virus emergentes en humanos tienen envoltura lipídica

Conocer qué tipo de virus es el más propenso a traspasar la barrera de especie puede ayudar a guiar los programas de vigilancia de nuevos virus. "Según nuestros hallazgos, no es casual que la gran mayoría de virus emergentes humanos como el VIH, nuevas cepas de gripe, los virus del Zika y el Ébola, el SARS-CoV-2 o la viruela del mono, entre otros, sean virus con envoltura. Esto sugiere que deberíamos priorizar la vigilancia de este tipo de virus", resume Sanjuán

<https://www.csic.es/es/actualidad-del-csic/identifican-una-caracteristica-de-los-virus-que-los-hace-mas-propensos-saltar-de-animales-humanos> dic. 2022

El monolaurin es conocido por inactivar la capa lipídica de los virus al unirse a la envoltura lípido-proteica de los virus, previniendo de esta manera que se una y entre en células huésped, haciendo la infección y replicación mucho más difícil.



La Monolaurina, obtenida del coco, es una excelente ayuda en infecciones por virus con envoltura

Tiene además, consideración de sustancia GRAS (segura), por la FDA americana



MONOLAURIN 500 MG

- 60 VegCaps - Sin gluten - Apto para veganos -

→ Apoyo infecciones virales

Dos cápsulas vegetales aportan 1000 mg de monolaurina.

Modo de empleo: tomar dos VegCaps al día con la comida o con un vaso de agua.



L-LYSINE & MONOLAURIN

- 60 VegCaps - Apto para veganos -

→ Apoyo Herpes labiales

Una cápsula aporta 500 mg de Lisina y 500 mg de monolaurina.

Modo de empleo: tomar dos VegCaps al día preferentemente fuera de las comidas.



IMMUFIGHT RESPIRATORY SUPPORT

- 90 VegCaps - Sin gluten - Apto para veganos -

→ Apoyo infecciones respiratorias

Cada cápsula aporta: Vitamina C, monolaurina, berberina, semilla de pomelo, bromelina, cayena, jengibre, bioflavonoides, zinc, B. coagulans, acerola, escaramujo, Vitamina D3 y Selenio

Modo de empleo: tomar una VegCaps al día con un vaso de agua (150 ml), con las comidas.



¿Estas todo el día expuesto a la luz de alguna pantalla?

Protege tu visión con:

ADVANCED LUTEIN EYES 24 mg

- 60 VegCaps - Sin gluten - Apto para veganos -



Contenido medio (por VegCap):

Mezcla Lutein Eyes™:	90 mg
hoja de Espinaca (<i>Spinacea oleracea</i>), extracto de arándanos (fruto de <i>Vaccinium spp.</i>), extracto de hoja de romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>).	
Mirtilo (<i>Vaccinium myrtillus</i>) (extracto de fruto)	60 mg
(aporta 21 mg [36%] antocianósidos)	
Luteína (extracto de flor de <i>Tagetes spp.</i>)	18 mg
(aporta 1 mg de zeaxantina)	

La luteína, junto con otros carotenoides, forma el **pigmento macular retiniano**, que es esencial para mantener un rendimiento visual óptimo y a menudo se utiliza como indicador para predecir el riesgo de desarrollar enfermedades maculares, además de proteger el cristalino contra enfermedades relacionadas con la edad, como las cataratas.

Los carotenoides se sintetizan principalmente en plantas y microorganismos, pero no en humanos. Por tanto, la luteína debe obtenerse de la dieta.

La luteína presente en los complementos alimenticios presenta una mayor tasa de absorción al estar libre, sin estar unida a fibras ni otras moléculas.

La actividad antioxidante de la luteína puede verse mejorada cuando se acompaña de otras sustancias también **antioxidantes como es el extracto de romero o el extracto de arándanos**.

La luteína es el mejor filtro de luz azul con mayor eficacia en comparación con otros carotenoides, debido a su disposición en la bicapa lipídica de la membrana celular. Nuestros ojos están constantemente expuestos a luz azul potencialmente tóxica, con fuentes de teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas digitales y lámparas LED (diodos emisores de luz) para iluminación interior. La luz azul, con una longitud de onda típica que oscila entre 450 y 495 nm, es de alta energía, por lo que puede provocar la formación de radicales libres e inducir

estrés oxidativo en los ojos, lo que resulta en un mayor riesgo de enfermedades maculares y cataratas. Como la longitud de onda máxima de absorción de la luteína es de alrededor de 460 nm, que se encuentra dentro del rango de la luz azul, **la luteína puede reducir eficazmente el daño inducido por la luz al absorber del 40% al 90% de la luz azul incidente** dependiendo de su concentración. Por tanto, con la luteína los fotorreceptores están **protegidos contra los daños foto oxidativos de la luz azul**.

Existen unos requerimientos más elevados de luteína y antocianósidos en:

- Personas con bajas ingestas de verduras, hortalizas, frutos rojos, maíz...
- Personas con patologías digestivas que afectan a la absorción de nutrientes como las enfermedades inflamatorias intestinales, alergias alimentarias, enfermedad de Crohn.
- Sobrepeso y obesidad.
- Exposición constante a la luz azul de pantallas y dispositivos electrónicos.

Nos vemos en:

AGENDA

XXII Congreso Internacional de Medicina antienviejimiento y estética médica (SEMAL).

Sevilla 2024

Fechas: del 3-5 de octubre en el Hotel NH Collection Sevilla

Para más información: info@semal.org

I Jornada UPM CST: L' altre cara del càncer de mama"

Fecha: 23 de Octubre en Sala Joan Costa, Seminari 1 i 2

del Consorci Sanitari de Terrassa, Hospital Universitari.

Para más información: laguilera@cst.cat

2ª Edición FERTY organizado por: Clínica Núria Rius.

Fecha: 9 de noviembre de 2024.

El evento tendrá lugar en: Portal Eixample - Carrer València,

286. - Barcelona- (junto a Passeig de Gràcia).

Para más información: ecuentroferty@gmail.com

XVI European Congress for Integrative Medicine. SESMI Madrid 2024

Fechas: del 15-17 de noviembre en Hotel Marriott-Auditorium. (Madrid).

Para más información: sesmi@activacongresos.com