Depresión invernal y pandemia

Durante este otoño de 2020 han surgido muchos elementos negativos que afectan la moral.

A estas sombrías noticias se suman el acortamiento del sol diario y el reciente cambio a la hora de invierno. ... Así que estamos inmersos en un clima propicio para el estrés y la depresión estacional. Este estrés puede alterar nuestro sistema inmunológico y en este momento necesitamos mantener nuestra salud y defensas a un nivel óptimo.
¿Cuáles son las señales que deben alertarnos? Si observamos un cambio en el comportamiento habitual acompañado de al menos dos de los siguientes signos, entonces es probable que estemos en presencia de una depresión estacional.

- Sensación de fatiga permanente,
- Disminución de la atención y capacidad de concentración,
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Compulsión principalmente para dulces,
- Trastornos del sueño,
- Disminución de la libido,
- Aumento o pérdida de peso ponderada,
- Pérdida de interés en las cosas de la vida y aflojamiento del vínculo con el exterior o con los que nos rodean.

La alimentación

Los alimentos deben ser tratados respetando las reglas del tiempo de la nutrición, evitando caer en la trampa de las bebidas alcohólicas y de los alimentos azucarados que nos tranquilizan, pero a la vez se convierten en grasas, perturbando la flora intestinal y creando adicciones.

Promueva los siguientes alimentos:

- Alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados que contengan Omega 3: aceites vegetales como colza, aceite de lino; peces aceitosos de menor tamaño provenientes de mares fríos (además son ricos en vitamina D3)
- Alimentos ricos en vitamina B9: hígado; nueces, avellanas, almendras ...
- Alimentos ricos en magnesio: verduras verdes; nueces, avellanas, almendras... Aguas minerales ricas en magnesio.
- Alimentos ricos en triptófano: huevos de gallinas alimentadas con semillas de lino, carne, pescado, productos lácteos que contengan lactalbumina, frutos secos, semillas, algunas frutas (bananas, cerezas, kiwis, piña, tomates, ciruelas...)

Soluciones naturales

- Realizar ejercicio; es necesario mover y practicar ejercicios de respiración para estimular el sistema nervioso y oxigenar el cerebro. Las endorfinas generadas por el ejercicio aumentan la salud mental y te hacen sentir mejor sobre tu cuerpo y tu cabeza.
- La fototerapia, una práctica ampliamente utilizada en los países nórdicos.
  Golden RN, Gaynes BN, et al. The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a review and meta-analysis of the evidence. Am J Psychiatry. 2005;162(4):656-62.
  Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety, and side effects. CNS Spectr. 2005;10(8):647-63; quiz 672.
- La meditación previene las recaídas y recurrencias de la depresión de la misma manera que los antidepresivos.
  Willem Kuyken et al. Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. The Lancet, April 2015 DOI: 10.1016/S0140-6736(14)62222-4

Los nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de las células nerviosas: Magnesio y Omega 3 (EPA-DHA)

Magnesio Complex a base de magnesio de bisglucinato, ortiga, taurina, vitaminas B1 y B6.

El magnesio en forma de bisglucinato es particularmente bien absorbido por el cuerpo y por lo tanto es perfectamente activo en dosis fisiológicas. *(NRC2001, Ashmead, 1985)*.
El magnesio es «El mineral de la energía». Está involucrado en más de 300 reacciones enzimáticas, incluyendo en aquellas involucradas en la producción de ATP, la principal fuente de energía disponible para las células.
Es esencial para la transmisión eficiente de impulsos nerviosos: permite el almacenamiento y liberación de varios neuromediadores, especialmente GABA y serotonina responsable de la calma y serenidad.
La dosis de una cápsula está en el 20% de la AR para permitir la adaptación a las necesidades de los consumidores y para permitir multiplicar la ingesta durante elvdía.

CONSEJO DE USO
1 a 5 cápsulas por día
Por la mañana - al mediodía - por la noche (facilita el sueño), durante un mes a renovar si es necesario.

Super Omega 3 Complex es un suplemento rico en ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga: EPA - DHA - GLA. Contiene una sinergia de vitaminas, zinc, trans-resveratrol y quercetina.

Los ácidos grasos poli-insaturson componentes importantes de los fosfolípidos de la membrana, incluidos los de la membrana de las mitocondrias. Fortalecen la integridad y fluidez de todas las membranas, mejoran la plasticidad de los receptores de membrana.
EPA y DHA juegan un papel en la función cerebral en los adultos y durante el envejecimiento y sugieren un efecto positivo en el mantenimiento de la salud mental (supresión de la demencia, incluyendo la enfermedad de Alzheimer).
La combinación de EPA - GLA tiene un efecto sinérgico beneficioso para reequilibrar el sintetizadores de eicosanoides tipo 1-2-3 y mejora el perfil lipídico.
La quercetina es un flavonoide extraído de los cogollos de Sophora japonica. Los estudios bibliográficos muestran el interés de la quercetina en fenómenos inflamatorios, sujetos hipertensos y función cardíaca.
El Resveratrol es un polifenol de la clase de estilbeno que se encuentra en algunas plantas, especialmente en la piel de uva o raíz de algas japonesa. Estas sustancias son secretadas por las plantas en respuesta al estrés, lesiones, ataques fúngicos o exposición a la luz ultravioleta. Los estudios bibliográficos muestran el interés del resveratrol en la protección celular, regulación del metabolismo de lípidos y carbohidratos, envejecimiento.
La vitamina E es un protector celular contra el estrés oxidativo.
Las vitaminas del grupo B y el zinc son cofactores enzimáticos del metabolismo de los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga. Su deficiencia puede ser responsable de un síndrome depresivo con pérdida de apetito y pérdida de peso. La ingesta de zinc en forma de bisglucinatos aumenta el potencial de absorción de zinc. (*NRC2001, Ashmead, 1985)*

CONSEJO DE USO
1 cápsula en la cena, que se tomará 5 días a la semana
Precauciones de empleo para personas con alergias al pescado (envoltura de aceite y cápsula) y soja(letalinas).

Suplementos relacionados con el estrés
Tipo
irritabilidad - ansiedad - trastornos del sueño
compulsión principalmente para dulce - aumento de peso

Estas manifestaciones están relacionadas con la falta de serotonina (la hormona que regula el estado de ánimo) y melatonina (la hormona que regula el metabolismo nocturno).
En la suplementación dietética podemos aportar precursores de estas hormonas:

Ya sea triptófano de la lactoalbúmina: **Séréno Complex** se basa en proteína de lactalbumina, vitaminas E y B, bisglucinato de magnesio.

Las proteínas de suero de lactoserum son proteínas de alta digestibilidad cuyo valor biológico es una referencia para las necesidades nutricionales humanas. «Ingesta de proteínas: consumo, calidad, necesidades y recomendaciones » *Afssa 2007*
El Lactoserum es particularmente rico en triptófano, un aminoácido que promueve el sueño, regula el estado de ánimo y las adicciones (azúcar, tabaco ...). El triptófano es el precursor de la serotonina y la melaronina. *Afssa – Saisine n°2007-SA-0231*
La relación triptófano/fenilalanina y tirosina es ideal para la absorción activa de triptófano en el intestino. El bajo nivel de aminoácidos en la lactalbumina facilita el transporte de triptófano a la barrera hematoencefálico. (Hawkins et al., 2006)
La acción del lactoserum se complementa con una sinergia de vitaminas B y el bisglucinato de magnesio. La vitamina E de origen natural proporciona protección antioxidante.

CONSEJO DE USO
1 dosis para diluir en un vaso de agua o zumo de fruta, De 1 a 2 veces al día entre comidas. Durante un mes a renovar si es necesario (mínimo 3 semanas)
Tomado en la mañana alrededor de las 10:00 am, El Séreno promueve la síntesis de serotonina.
Tomado después del mediodía alrededor de las 5:00 p.m., Sereno promueve la síntesis de melatonina.

L-5HTP Complex a base de Griffonia, Magnesio, bisglucinato, vitaminas E y B.

L-5HTP es un precursor de la serotonina y melatonina.
Tradicionalmente se utiliza:
- Como ayuda para promover un buen equilibrio del estado de ánimo *(Pöldinger et al. 1991; Zmilacher et al. 1988; Nakajima et al. 1978)*
- Como ayuda para aliviar los síntomas de la fibromialgia, *(Nicolodi et Sicuteri 1996; Sarzi Puttini et Caruso 1992; Caruso et al. 1990)*
- Como ayuda a reducir la gravedad y duración de las migrañas cuando se toma como medida preventiva, *(Titus et al. 1986; Bono et al. 1984; Sicuteri 1973).*
- Como una ayuda para facilitar el sueño. *(Soulairac et Lambinet 1977; Wyatt et al. 1971)*.
- L-5HTP se puede utilizar como parte de un programa que recomienda una reducción de la ingesta calórica y un aumento de la actividad física (en la medida de lo posible) para ayudar con el control del peso mediante la disminución de las ingestas de carbohidratos/hidratos de carbono. (Cangiano et al. 1998; Cangiano et al. 1992; Ceci et al. 1989)

La acción de L 5-HTP se complementa con una sinergia de vitaminas del grupo B que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso, bisglicenato de magnesio y una vitamina E que ayuda a proteger las células del estrés oxidativo. vitaminas B

CONSEJO DE USO
Una cápsula se dosifica a 100 mg de L-5HTP
Una cápsula al día alrededor de las 5:00 p.m. durante 3 semanas.
Contrindication (s): No usar si tiene esclerodermia *(Lampert et al. 1992; Sternberg et al. 1980).*
Precauciones de empleo con los siguientes productos: carbidopa o medicamentos/suplementos de serotonina, incluyendo L-triptófano, S-adenosilmetionin (SAMe), Hierba de San Juan, Antidepresivos, analgésicos, medicamentos para la tos o el resfriado de venta libre que contienen dextrometofan y medicamentos para náuseas y migraña *(Clinique Mayo 2007; Turner et al. 2006)*.
Efectos adversos conocidos : Algunas personas pueden experimentar somnolencia. Tenga cuidado si está conduciendo maquinaria pesada u otros vehículos de motor, o si está participando en una actividad que requiere vigilancia mental *(Caruso et al. 1990; Zmilacher et al. 1988; Takahashi et al. 1976).*

Para obtener más información, consulte el sitio web de https://vitaminor.eu/es/

Suplementos relacionados con la fatiga

Tipo
sensación de fatiga permanente - pérdida de peso- pérdida de interés en las cosas en la vida y aflojamiento del vínculo con el entorno.

Estas manifestaciones están relacionadas con una deficiencia en neuromediadores catecolamámicos (dopamina, adrenalina, noradrenalina), las hormonas del despertar, placer y bienestar.
La complementación propone proporcionar el precursor de las catecolaminas: **La fenilalanina.**
Actio Complex propone una sinergia de acción para ayudar a reducir fisiológicamente las condiciones de tensión transitoria que inducen la fatiga a través de la combinación del precursor de aminoácidos a las catecolaminas (Fenilalanina) asociados con cofactores de magnesio y enzimas de la síntesis de catecolaminas (vitaminas C y B). Las plantas adaptogenas Eleutherococal y Rhodiola apoyan el cuerpo en caso de fatiga temporal y debilidad.

CONSEJO DE USO
Dos cápsulas por la mañana o una por la mañana y otra al mediodía al menos durante tres semanas. No tomar después de las 4:00 p.m.

Suplementos relacionados con la fatiga
Tipo
fatiga física y mental

Stimulo Complex propone una sinergia de acción para ayudar a reducir fisiológicamente un estado de fatiga no patológica. Una asociación de plantas energizantes (Eleutherococcal, Ginseng, Kola), una combinación de extractos de plantas, vitaminas y minerales activos sobre el estrés oxidativo (OPC, zinc, vitaminas C et E), una sinergia de nutrientes para apoyar los sistemas nerviosos, psicológicos y energéticos (fosfatidilcolina, vitaminas del grupo B)

CONSEJO DE USO
1 cápsula diariamente, por la mañana durante 15 días.
No usar en el embarazo y la lactancia, así como en personas con alergia a la soja(letalinas).
Uso dela escala en mujeres con antecedentes personales o familiares de cáncer de mama.
Contiene cafeína, no recomendada para niños y mujeres embarazadas (5 mg por porción diaria recomendada)

Suplementos relacionados con la fatiga
Tipo
disminución de la libido

Libido Complex propone una sinergia de acción para apoyar la función sexual (Maca, Ginseng, aminoácidos vasodilatadores, OPC, Magnesio, Zinc y B6); para reducir la fatiga (Ornitina, L-carnitina, B3) y proteger las células del estrés oxidativo (OPC,Lycop-ne)

CONSEJO DE USO
1 a 2 cápsulas por la mañana, durante un mes a renovar si es necesario
Consulte a su médico si se toman anticoagulantes al mismo tiempo. No usar durante el embarazo o la lactancia.

Una sinergia de plantas para facilitar el sueño

Calmo complex se basa en Passiflore, Valeriana yEschscholzia, vitaminas E y B1-2-3-6-9-12.

CONSEJO DE USO
1 a 2 cápsulas después deèlacena, durante un mes a renovar si es necesario.
Precauciones para el empleo en mujeres embarazadas o lactantes. Empleo no recomendado para niños menores de 12 años.

Suplementos que complementan una posible deficiencia estacional de vitaminas y minerales
(acción sobre el sistema nervioso y el sistema inmunitario)

D3 Complex La vitamina D3 es sintetizada en verano por nuestra piel a través de la radiación solar. La fabricación y almacenamiento de esta vitamina de procedencia hormonal es insuficiente en nuestras latitudes para ser eficaz durante todo el año. La suplementación fisiológica se recomienda de septiembre a mayo, durante el período en que no podemos sintetizar esta vitamina. Los estudios han demostrado que los pacientes depresivos generalmente tienen niveles bajos de vitamina D en la sangre.
Stewart AE, Roecklein KA, Tanner S, Kimlin MG. Possible contributions of skin pigmentation and vitamin D in a polyfactorial model of seasonal affective disorder. Med Hypotheses. 2014 Nov;83(5):517-25. doi: 10.1016/j.mehy.2014.09.010.

CONSEJO DE USO
Después de un análisis de sangre para comprobar si hay una deficiencia, un profesional de la salud puede recomendar dosis diarias superiores a las dosis de referencia (5g/día-200UI).
1 cápsula trae el 100% de la ingesta de referencia.
La mejor época es una ingesta matutina en el desayuno.

Hierro Complex contiene espirulina. Aporta bisglucinato de hierro y cofactores metabólicos esenciales (vitaminas C, B, bisglucinato de cobre). La contribución del hierro y el cobre en forma de bisglucinatos aumenta el potencial de absorción, la eficacia, la seguridad (tipo hinchazón) y evita las interacciones de los minerales entre ellos (cobre y hierro). *NRC2001, Ashmead, 1985*
La espirulina contiene clorofila, que promueve la absorción de hierro en la sangre.
Prescription for Nutritional Healing, Phyllis A. Balch et James F. Balch, Avery Books, New York.
Un deficit de hierro causa una disminución en la función cerebral en forma de depresión de la dopamina.

CONSEJO DE USO
1 cápsula por día en el almuerzo, durante un mes a renovar.

Multivitamino Complex, el déficit de vitaminas en el grupo B (B1, B2, B6, B9 et B12) se encuentra muy a menudo en personas deprimidas. Según un gran estudio, las personas con los niveles más bajos de folato tienen un 55% mayor riesgo de depresión.
Simon Gilbody, Is low folate a risk factor for depression? A meta-analysis and exploration of heterogeneity, J. Epidemiol. Community Health, Jul 2007; 61: 631 - 637.

CONSEJO DE USO
1 gelegido por día (2 cápsulas al día para mujeres embarazadas o lactantes). Durante un mesa renovar si es necesario.

Encuentre los detalles de nuestras fórmulas en https://vitaminor.eu/es/
Nuestras cápsulas no se recomiendan para personas con alergias al pescado (envoltura cápsula)

ACTUALIDAD!
Para apoyar el sistema inmunológico

Leucogeno Complex se basa en equinácea ,garra de gato, resverratrol, acerola, béta-carotno, vitaminas E, D3, B6, bisglica de magnesio y zinc, levadura de seleni. Propone una sinergia de acción (Plantas, extractos de plantas, vitaminas y minerales) para ayudar a apoyar fisiológicamente el sistema de defensa del cuerpo y reducir la fatiga.
Precauciones para el empleo en mujeres embarazadas o lactantes.

CONSEJO DE USO
1 cápsula 2 o 3 veces al día durante una comida. Durante una semana a una mes según consejo de un profesional de la salud.

Entero Complex propone una sinergia de acción para ayudar a reducir fisiológicamente un estado de perturbación intestinal transitoria a través de la sinergia de tres plantas que contribuyen al bienestar gastrointestinal (matricaire, jengibre y arándano). Se asocian con tres probióticos elegidos por su acción sinérgica, estabilidad y compatibilidad.

Es un suplemento para mantener en reserva durante todo el año y para llevar con usted en su equipaje durante el viaje.

CONSEJO DE USO
1 gcápsula A y 1 cápsula B, 3 veces al día antes de cada comida, durante 5 días
3 cápsulas probióticas entregan al menos 60 mil millones de gérmenes.
Si, después de 5 días, los síntomas no han desaparecido, debe consultar a un profesional de la salud.
Contraste indicado en mujeres embarazadas y lactantes y en niños menores de 6 años.

Origano Complex a base de aceites esenciales (Orégano compacto, Ravintsare, Eucalipto) Vitamina C, Bisglucinatos de Zinc y Cobre. La vitamina C, el zinc y el cobre contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario y protegen las células del estrés oxidativo. El espectro de acción de los 3 aceites esenciales permite actuar sobre un gran número de virus y gérmenes que afectan a todas las membranas mucosas (digestivas y respiratorias)
Es un suplemento para mantener en reserva durante todo el año y para llevar con usted en su equipaje durante el viaje.
Cápsulas reservadas para uso interno.

CONSEJO DE USO
Durante 3 días: 2 cápsulas por la mañana, mediodía y noche.
Los siguientes 3 días: 1 cápsula por la mañana, mediodía y noche.
Importante: durante la duración del tratamiento, beba 1 litro y medio de agua mineral cada día.
No usar en mujeres embarazadas o lactantes, niños menores de 15 años, así como en personas con alergias a la soja (aceites y leticinas).

Les particularités de la gamme de compléments alimentaires Vitaminor

- Vitaminor possède l'exclusivité d'une méthode de fabrication qui a obtenu un Brevet européen. Ce procédé appelé **BEQ** permet d'obtenir des produits énergisés. Les imageries en cristallisation sensible mettent en évidence l'augmentation du potentiel d'action des formules

- Les sociétés qui élaborent et commercialisent les compléments Vitaminor ont la maîtrise totale de la fabrication. Ces sociétés collaborent étroitement et cela assure la qualité exceptionnelle de chaque complément Vitaminor.

De la conception aux produits finis nous maitrisons absolument tout:
- les formules sont élaborées par des professionnels de santé micronutritionnistes,
- les matières premières sont sélectionnées avec soin chez des fournisseurs sérieux qui garantissent la qualité et la traçabilité de leurs produits,
- la fabrication est réalisée par un laboratoire agréé, maitrisant totalement la manipulation des matières premières naturelles (délicates et fragiles) et garantissant la sécurité des produits finis
- chaque complément répond à la législation européenne et a fait l'objet d'un enregistrement auprès des autorités de santé publique.

C'est la raison pour laquelle, de nombreux professionnels de santé recommandent la gamme de compléments alimentaires Vitaminor.

Les news

Consultez notre site internet wwwvitaminor.eu.fr

Le système immunitaire de nos compagnons

Information préalable:
L'évolution de la législation européenne, ne nous permet plus de vous proposer notre gamme ANIMO complex. Le législateur n'a prévu que 2 catégories de produits destinés aux animaux: les aliments et les médicaments. Le complément alimentaire n'existe donc plus. Nos produits Animo Complex à base de vitamines, de minéraux, d'antioxydants d'origine naturelle, d'acides aminés, d'Oméga 3 et d'extraits de plantes titrés n'entrent pas dans la nouvelle législation.

Nous continuerons cependant à vous parler du bien-être de nos compagnons car nous ne voulons pas les priver des conseils dispensés par nos professionnels de santé*.

Les animaux subissent les changements climatiques, la pollution et le stress de leur maitre. De nombreuses épidémies circulent touchant toutes les muqueuses (digestives et respiratoires).
Afin de compléter l'alimentation souvent très stéréotypée du chien et du chat, Vitaminor a élaboré une formule qui s'adapte aux besoins nutritionnels des petits carnivores.
Complément Essentiel, le partenaire de l'équilibre nutritionnel. Il contribue :
- au fonctionnement normal du système immunitaire (vitamines A, B6, B9, D3, cuivre, sélénium, zinc)
- à réduire la fatigue (Vitamines B2, B3, B6, B9, Magnésium)
- à un métabolisme énergétique normal (vitamines B1, B2, B3, B6, cuivre, magnésium, manganèse)
- à des fonctions psychologiques normales (vitamines B1, B3, B6, B9, C, magnésium)

CONSEIL D'UTILISATION chez le chien et le chat: une gélule par jour pour le chat et le chien de moins de 5 kg, 2 gélules par jour de 5 à 15 kg, 3 gélules par jour de 15 à 25 kg et 4 gélules par jour pour les chiens de grande taille.