



# VADEMECUM







Todos hemos oído decir a algunos expertos que comiendo variado, no falta nada en la dieta. No obstante, esta afirmación no es totalmente cierta. La alimentación actual ha limitado sensiblemente la ingesta de fósforo, hierro, complejo B y vitaminas A y D, al suprimir o disminuir el consumo de vísceras, grasas animales y yemas de huevo, debido, en parte, al seguimiento de dietas de adelgazamiento y control de colesterol.

Además y esto ha pasado desapercibido a la clase médica, los agricultores han provocado con el abono químico una sensible disminución del magnesio, contenido en los alimentos.

Nuestros complementos pueden ayudar a subsanar dicho desequilibrio devolviendo a la dieta la cantidad correcta de estos nutrientes y resolver de una manera sencilla problemas serios y a veces muy dolorosos de salud.

Gracias por su atención.

*Cecilia Laguarda*

# PUBLICACIONES

## EL MAGNESIO EN EL DEPORTE

La autora explica la importancia de este mineral, junto al colágeno, en la prevención de las enfermedades “modernas” (colesterol, diabetes, hipertensión, artrosis, osteoporosis, etc.), y describe por qué es importante el consumo de alimentos y sustancias ricas en magnesio, por qué los atletas etíopes ganan las competiciones de fondo, y explica las razones para tomarlo desde muy temprana edad.



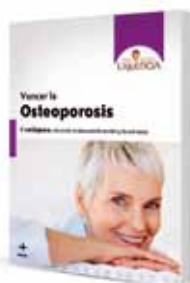
## LA ARTROSIS Y SU SOLUCIÓN

Un libro de enorme rigor científico, pero de lectura sencilla y accesible, que muestra de un modo inequívoco que la artrosis puede ser fácilmente tratada y que las personas que la padecen pueden recuperar su salud.



## VENCER LA OSTEOPOROSIS

En este libro, la autora nos muestra las claves para la solución a este problema, explicando clara y sencillamente todo el proceso que conduce a la osteoporosis y como puede remediarse fácilmente la falta de colágeno, origen de la enfermedad, corrigiendo las carencias y los errores en la alimentación.



## LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN LA VIDA MODERNA

¿Qué es la dietética? ¿Cómo funciona el metabolismo? ¿Qué significa realmente comer bien? Las respuestas a estas cuestiones y muchas otras relacionadas con la correcta nutrición, podrá encontrarlas en este libro que muestra las claves de la alimentación equilibrada.



## COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS Y SU CONTROL

Sin duda, el problema del colesterol es uno de los más importantes a los que se enfrenta la sociedad actual en el ámbito de la salud y de la calidad de vida. En esta obra, la autora responde a muchas de las preguntas habituales que todos nos hacemos sobre el tema, por lo que es de inestimable ayuda tanto para el que padece el problema como para el que desee prevenirlo.





## EL MAGNESIO, CLAVE PARA LA SALUD

Nuestra alimentación actual tiene, entre otras características, la de presentar una deficiencia de magnesio, elemento que es fundamental para la salud. En este libro, publicado por la autora hace 20 años y que ya entonces fue un impacto editorial, recoge todos los nuevos estudios realizados hasta la fecha, que confirman la enorme importancia del magnesio en relación con nuestra salud.

## CONTESTANDO A SUS PREGUNTAS SOBRE EL MAGNESIO

Después del éxito de ventas y el impacto social provocado por la publicación del libro El magnesio, clave para la salud, Ana María Lajusticia ha recibido a lo largo de los últimos años miles de consultas, preguntas y dudas de personas interesadas tanto en empezar a tomarlo como de aquellas que ya lo consumían y se beneficiaban de sus efectos. En este libro, la autora da respuesta a las preguntas más frecuentes e importantes. Con su habitual estilo sencillo y didáctico aclara temas tales como: ¿Cuál es la relación entre la falta de magnesio y los infartos de miocardio? ¿Se debe descansar de tomar magnesio? ¿Qué provoca la carencia de magnesio en el sistema nervioso? ¿Cuál es el efecto del magnesio sobre el cansancio? ¿Qué tipo de magnesio es más conveniente tomar? ¿Se puede tomar magnesio durante el embarazo y la lactancia?



## LA RESPUESTA ESTÁ EN EL COLÁGENO

¿Cuál es la causa de esta carencia? ¿Cómo se puede prevenir y solucionar este problema? Esta nueva edición, actualizada y revisada, contiene un capítulo inédito, así como la respuesta a las preguntas hechas por los mismos lectores y consumidores de los productos, a lo largo de todos estos años.

La autora, explica de qué modo afrontar este grave problema que provoca enfermedades tales como la artrosis y osteoporosis, así como lesiones musculares, de tendones y ligamentos a las personas que practican deporte ya sean aficionados o profesionales.

## DIETAS A LA CARTA

Dietas a la carta es el libro que da respuesta al éxito y las demandas de los lectores a su autora durante décadas, preocupados por llevar y mantener unos correctos hábitos y pautas en la alimentación, gracias a los conocimientos de dietética y nutrición de su autora, Ana María Lajusticia. Encontrará una dieta diseñada para usted con recomendaciones, tablas de equivalencias y recetas que le ayudarán a estar y sentirse mejor cada día. Dietas de adelgazamiento, embarazo y lactancia, anemia, práctica de deporte, artrosis, estreñimiento, reumatismo, arteriosclerosis y exceso de colesterol, intolerancias y alergia al gluten.

La obra definitiva que proporciona, de forma sencilla y práctica, las claves para llevar una dieta correcta y adecuada en cada una de las circunstancias o problemas de salud que aquejan a la población en el siglo XXI.



# COLÁGENO CON MAGNESIO

COMPRIMIDOS

## PROPIEDADES

El colágeno es la proteína más abundante en el cuerpo humano, siendo el constituyente esencial de los cartílagos, tendones y huesos, por lo cual sus necesidades las tenemos a diario. Todo el tejido conectivo de nuestro cuerpo y articulaciones está formado por colágeno, por lo que su aporte nos ayuda a regenerar su desgaste y envejecimiento, y a mantener en buen estado nuestras articulaciones, huesos, piel y a estar en forma. A este compuesto le hemos añadido Magnesio que es un elemento que participa muy activamente en la formación de todas las proteínas del organismo. Así mismo, su aporte adicional contribuye al funcionamiento normal de los músculos. La piel requiere colágeno para su mantenimiento y para retrasar la aparición de arrugas. El cabello necesita, para estar saludable, unos buenos aportes de colágeno. Las uñas para estar fuertes y sanas necesitan poder disponer de colágeno.

## INDICACIONES

Artrosis, osteoporosis, tendinitis, rotura de ligamentos, deterioro de la piel, rotura de vasos sanguíneos (hematomas espontáneos), caída del cabello y uñas frágiles.

## MODO DE EMPLEO, según VRN\*

**COMPRIMIDOS:** Tomar de 6 a 9 comprimidos al día, repartidos en el desayuno y la cena.

**Contenido por dosis diaria de 6 comprimidos:** Colágeno hidrolizado 3,6 g, Ión Magnesio 185 mg (49% VRN\*).

## INGREDIENTES

**COMPRIMIDOS:** Colágeno hidrolizado, Carbonato de magnesio, Hidróxido de magnesio, antiaglomerante (Silicato magnésico y Estearato de magnesio).

## PRESENTACIÓN

Bote de 75 y 180 comprimidos.

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes



# COLÁGENO CON MAGNESIO

POLVO

## PROPIEDADES

El colágeno es la proteína más abundante en el cuerpo humano, siendo el constituyente esencial de los cartílagos, tendones y huesos, por lo cual sus necesidades las tenemos a diario. Todo el tejido conectivo de nuestro cuerpo y articulaciones está formado por colágeno, por lo que su aporte nos ayuda a regenerar su desgaste y envejecimiento, y a mantener en buen estado nuestras articulaciones, huesos, piel y a estar en forma. A este compuesto le hemos añadido Magnesio que es un elemento que participa muy activamente en la formación de todas las proteínas del organismo. Así mismo, su aporte adicional contribuye al funcionamiento normal de los músculos. La piel requiere colágeno para su mantenimiento y para retrasar la aparición de arrugas. El cabello necesita, para estar saludable, unos buenos aportes de colágeno. Las uñas para estar fuertes y sanas necesitan poder disponer de colágeno.

## INDICACIONES

Artrosis, osteoporosis, tendinitis, rotura de ligamentos, deterioro de la piel, rotura de vasos sanguíneos (hematomas espontáneos), caída del cabello y uñas frágiles.

## MODO DE EMPLEO, según VRN\*

**POLVO:** Tomar 3 cucharaditas de postre al día, repartidas en las principales comidas. Este alimento puede tomarse con líquidos y también con purés, yogurt, etc.

**Contenido por 3 cucharaditas de postre (7,5 g):** Colágeno hidrolizado 7 g y Ión Magnesio 122 mg (32% VRN\*).

**STICK:** Tomar de 1 a 2 sticks al día repartidos en el desayuno y la cena. Mezclados con yogurt, agua o cualquier otro líquido.

**Contenido por stick:** Colágeno hidrolizado 3,5 g, Ión Magnesio 155 mg (41% VRN\*). **1 stick equivale a 6 comprimidos de Colágeno con Magnesio.**

## INGREDIENTES

**POLVO:** Colágeno hidrolizado y Carbonato de Magnesio.

**STICK:** Colágeno hidrolizado, carbonato de magnesio, aroma natural de fresa, acidulantes (ácido cítrico, ácido tartárico), edulcorante natural (stevia), antiaglomerante (estearato de magnesio).

## PRESENTACIÓN

Bote de 350 g.

Caja de 20 sticks.

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

Consulte nuestra web [www.anamariajusticia.es](http://www.anamariajusticia.es)



# CARBONATO DE MAGNESIO

COMPRIMIDOS Y POLVO

## PROPIEDADES

El magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. El magnesio contribuye al equilibrio electrolítico, al metabolismo energético normal y al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos. Además, el magnesio contribuye a la síntesis proteica normal, a la función psicológica normal y al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales. También contribuye al proceso de división celular.

## INDICACIONES

Estados carentes de magnesio (embarazos, lactancia, pubertad, vejez, ansiedad, calambres, tics, contracturas). Indispensable para mantener en buen estado y reparar el desgaste de los cartílagos, tendones y huesos. También para suplementar las dietas pobres en este elemento.

## MODO DE EMPLEO, según VRN\*

**COMPRIMIDOS:** Tomar 2 comprimidos al día.

**Contenido por 2 comprimidos (1,5 g):**

Magnesio 300 mg (80% VRN\*).

**POLVO:** 2 cucharaditas equivalen a 1,2 g que contienen 375 mg de Magnesio (100% VRN\*).

## INGREDIENTES

**COMPRIMIDOS:** Carbonato de magnesio, antiaglomerante (estearato de magnesio, celulosa microcristalina).

**POLVO:** Carbonato Magnesio polvo (100%).

**Valor energético:** nulo.

## PRESENTACIÓN

Bote de 75 comprimidos.

Bote de 180 g.

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

Indicado cuando se tiene acidez de estómago (si no se tiene acidez, tomar con zumos y/o yogures).





# CLORURO DE MAGNESIO

COMPRIMIDOS Y CRISTALIZADO

## PROPIEDADES

El magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. El magnesio contribuye al equilibrio electrolítico, al metabolismo energético normal y al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos. Además, el magnesio contribuye a la síntesis proteica normal, a la función psicológica normal y al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales. También contribuye al proceso de división celular.

## INDICACIONES

Estados carentes de magnesio (embarazos, lactancia, pubertad, vejez, ansiedad, calambres, tics, contracturas). Indispensable para mantener en buen estado y reparar el desgaste de los cartílagos, tendones y huesos. También para suplementar las dietas pobres en este elemento.

## MODO DE EMPLEO, según VRN\*

**COMPRIMIDOS:** Tomar 5 comprimidos al día, repartidos en las tres principales comidas.

### Contenido por 5 comprimidos (2,75 g):

Magnesio 355 mg (95% VRN\*).

**CRISTALIZADO:** Una cucharadita de postre al día (disuelta en agua, zumo de naranja o de limón). Una cucharadita de postre equivale a 2,5 g que contienen 300 mg de ión magnesio (80% VRN\*).

## INGREDIENTES

**COMPRIMIDOS:** cloruro de magnesio, carbonato de magnesio, antiaglomerante (estearato de magnesio).

**CRISTALIZADO:** Cloruro de Magnesio cristalizado.

## PRESENTACIÓN

Bote de 140 comprimidos.

Bote de 200 g y 400 g.

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes



# LACTATO DE MAGNESIO

COMPRIMIDOS Y POLVO

## PROPIEDADES

El magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. El magnesio contribuye al equilibrio electrolítico, al metabolismo energético normal y al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos. Además, el magnesio contribuye a la síntesis proteica normal, a la función psicológica normal y al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales. También contribuye al proceso de división celular.

## INDICACIONES

Estados carentes de magnesio (embarazos, lactancia, pubertad, vejez, ansiedad, calambres, tics, contracturas). En dietas pobres en este elemento. Este preparado está indicado para aquellas personas que, por diversos motivos, no encuentran adecuadas otras presentaciones del magnesio.

## MODO DE EMPLEO, según VRN\*

**COMPRIMIDOS:** Tomar de 4 a 6 comprimidos al día, con las comidas.

**Contenido por comprimido:**  
Ión Magnesio 45 mg (12% VRN\*).

**POLVO:** Una cucharadita de postre al día (disuelta en agua, zumo de naranja o de limón). Una cucharadita de postre equivale a 2,5 g que contienen 300 mg de ión magnesio (80% VRN\*).

## INGREDIENTES

**COMPRIMIDOS:** Lactato Magnesio, Celulosa microcristalina. Antiaglomerante: Estearato Magnesio. Cera Carnauba.

**POLVO:** Lactato Magnesio.

## PRESENTACIÓN

Bote de 300 g.  
Bote de 109 comprimidos.

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

Indicado en procesos diarreicos (también en niños con deficiencia de magnesio).



# MAGNESIO TOTAL LIMÓN

LÍQUIDO

## PROPIEDADES

El magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. El magnesio contribuye al equilibrio electrolítico, al metabolismo energético normal y al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos. Además, el magnesio contribuye a la síntesis proteica normal, a la función psicológica normal y al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales. También contribuye al proceso de división celular.

## INDICACIONES

Estados carentes de magnesio (embarazos, lactancia, pubertad, vejez, ansiedad, calambres, tics, contracturas). En dietas pobres en este elemento. Este preparado está indicado para aquellas personas que, por diversos motivos, no encuentran adecuadas otras presentaciones del magnesio.

## MODO DE EMPLEO, según VRN\*

Tomar una cucharada sopera al día (10 ml).  
Una cucharada contiene 368 mg lón Magnesio (98% VRN\*).

## INGREDIENTES

Agua, Carbonato de Magnesio, Glicerofosfato de Magnesio, Lactato de Magnesio, Hidróxido de Magnesio, aroma natural de limón, edulcorante natural (stevia), conservante natural (glicerina).

## PRESENTACIÓN

Frasco de 200 ml.

\* VRN: Valores de Referencia de Nutrientes



# MAG-MAST

## COMPRIMIDOS MASTICABLES

### PROPIEDADES

Carbonato de magnesio masticable. A las propiedades inherentes del carbonato en polvo o comprimidos, este preparado añade un agradable sabor a nata que le hace particularmente indicado para personas con problemas de acidez de estómago. Su presentación en tamaño "pocket" es atractiva y fácil de llevar.

### INDICACIONES

Estados carentes de magnesio (embarazo, lactancia, pubertad, vejez, ansiedad, calambres, tics, contracturas, etc.). También para suplementar las posibles carencias provocadas por dietas como las de adelgazar, exceso de colesterol, etc. Indispensable para mantener un buen estado y reparar el desgaste de los cartílagos, tendones y huesos.

### MODO DE EMPLEO, según VRN\*

Tomar 3 comprimidos al día, después de las 3 principales comidas.

#### **Contenido por 3 comprimidos (2 g):**

Magnesio 300 mg (80% VRN\*).

### INGREDIENTES

Carbonato de magnesio, edulcorante (sorbitol), aroma de nata, antiaglomerante (estearato de magnesio).

### PRESENTACIÓN

Dispensador de 36 comprimidos.

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

**Indicado cuando se tiene acidez de estómago.**



# FIBRA SACIA T+ CON MAGNESIO

## SABOR MANZANA VERDE

POLVO

### PROPIEDADES

Compuesto a base de fibras; Salvado de Trigo —aumenta el volumen de las heces y facilita el tránsito intestinal—, fibra de Avena —muy rica en hidratos de carbono que se absorben lentamente en el organismo, lo que permite eliminar la sensación de hambre—, fibra de Guisante —muy adecuada para regular los niveles de azúcar y colesterol en sangre— y fibra de Glucomanano —disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos—.

### INDICACIONES

La fibra es un complemento alimenticio que mejora el funcionamiento intestinal, ayuda a disminuir el colesterol malo, reduce los niveles de glucosa en sangre, da saciedad y aporta bienestar al organismo.

Gracias a la acción del glucomanano aporta un efecto saciante reduciendo la sensación de hambre ayudando de forma eficaz a las dietas de control de peso.

El Magnesio, actúa aumentando el contenido de agua en los residuos favoreciendo el peristaltismo y la evacuación intestinal.

### MODO DE EMPLEO

Tomar 1 stick media hora antes de cada comida mezclado con abundante agua o cualquier otro líquido.

### INGREDIENTES

**Contenido por stick:** Salvado de trigo, fibra de avena, fibra de guisante, pectina, ácido cítrico, carbonato de magnesio, glucomanano, metilcelulosa, aroma manzana, sacarina sódica, ciclamato sódico. Antiaglomerante: Estearato de Magnesio.

### PRESENTACIÓN

Estuche de 20 sticks (4,5 g/stick).



# LECITINA DE SOJA

PERLAS Y GRANULADA

## PROPIEDADES

Complemento alimenticio a base de Lecitina de Soja. La lecitina es el fosfolípido que da flexibilidad a las membranas de todos los seres vivos y, también, es la molécula que esterificando el colesterol, lo conduce hacia el hígado. Además es emulsionante de las grasas, favoreciendo su digestión y su dispersión en la sangre, evitando la formación de ateromas e incluso disolviendo los ya existentes. La lecitina es el alimento que aporta fósforo y colina.

## INDICACIONES

Personas con arteriosclerosis y mala circulación arterial. Estudiantes y todos los que realizan trabajo intelectual. En cualquier tipo de agotamiento físico y mental. Personas con problemas hepáticos y vesícula biliar.

## MODO DE EMPLEO

**GRANULADO:** Tomar de 2 a 3 cucharaditas de postre al día, ingeridas directamente con algún líquido o bien mezcladas con yogur, etc. En caso de triglicéridos o colesterol alto, tomar 3 cucharaditas de postre al día.

**Contenidos medios por dosis diaria:**

**2 cucharaditas:** 7 g

**3 cucharaditas:** 10,5 g

**PERLAS:** Tomar de 6 a 9 perlas al día, repartidas entre las 3 principales comidas.

**Contenidos medios por dosis diaria:**

**6 perlas (4,2 g):** 3,24 g

**9 perlas (6,3 g):** 4,86 g

## INGREDIENTES

**GRANULADO:** Lecitina de SOJA granulada.

**PERLAS:** Lecitina de SOJA, gelatina, humectante (glicerina).

## PRESENTACIÓN

Bote de 500 g.

Bote de 90 y 300 perlas.

Indicado para personas que siguen dietas reductoras de colesterol y como alimento para la memoria.



# ISOFLAVONAS CON MAGNESIO + VITAMINA E

CÁPSULAS

## PROPIEDADES

Las isoflavonas son una serie de compuestos que por su estructura química pertenecen a un grupo de sustancias de origen vegetal, a las que se les atribuye similitudes funcionales con los estrógenos, por lo que son aconsejables en la menopausia. En algunos casos, el fin de la función menstrual, puede influir en el deterioro de los tejidos, incluidos los del esqueleto. Como es conocido, una de las propiedades del Magnesio es detener ese deterioro, razón por la que se ha incorporado ese elemento al preparado. La vitamina E, por su efecto antioxidante y antienviejeamiento, ayuda a mantener la elasticidad de las arterias y favorece la circulación.

## INDICACIONES

Trastornos asociados a la menopausia: prevención de la osteoporosis, sofocos, sudoración excesiva, ansiedad, etc.

## MODO DE EMPLEO, según VRN\*

Tomar una cápsula al día, preferentemente por la mañana.

**Contenidos medios por dosis diaria de 1 cápsula (488,5 mg):** Magnesio 57,8 mg (15%VRN\*), Vitamina E 3,4 mg  $\alpha$ -TE (28% VRN\*), Extracto de soja 100 mg, del cual Isoflavonas de soja 40 mg.

## INGREDIENTES

Carbonato de magnesio, extracto de SOJA (*Glycine max*), gelatina, antiaglomerantes (talco, estearato de magnesio, dióxido de silicio), acetato de DL-alfa-tocoferilo (vitamina E).

## PRESENTACIÓN

Bote de 30 cápsulas.

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes



# LEVADURA DE CERVEZA

COMPRIMIDOS

## PROPIEDADES

Una de las fuentes más ricas en vitaminas del complejo B. Contiene aminoácidos esenciales, indispensables para la vida humana y necesarios para la producción de los glóbulos rojos y blancos.

## INDICACIONES

Depurativo de la sangre. Indicado durante el crecimiento, en la tercera edad, estados de agotamiento, físico y psíquico y en los problemas de la piel y mucosas. Embarazo, convalecencia, estados de ansiedad, anemias, etc. Complemento para las dietas carentes en vitamina B y E.

## MODO DE EMPLEO

Tomar de 4 a 8 comprimidos al día, repartidos en las principales comidas.

### **Contenido por 4 comprimidos:**

Levadura de cerveza 3 g.

### **Contenido por 8 comprimidos:**

Levadura de cerveza 6 g.

## INGREDIENTES

Levadura de cerveza 100%.

## PRESENTACIÓN

Bote de 80 y 280 comprimidos.





# ACEITE GERMEN DE TRIGO

PERLAS

## PROPIEDADES

El aceite de germen de trigo es rico en vitamina E. Es antioxidante e interviene en el mantenimiento y flexibilidad de las paredes celulares.

## INDICACIONES

Por su riqueza en vitamina E, interviene en el mantenimiento y buen estado de los tejidos; es un antioxidante que favorece la eliminación de radicales libres.

## MODO DE EMPLEO, según VRN\*

Tomar de 4 a 8 perlas al día, con las comidas.

### Contenido por 4 perlas (2,8 g):

Vitamina E: 8,8 mg (73%VRN\*)

Ácidos grasos insaturados (1,7 mg)

### Contenido por 8 perlas (5,6 g):

Vitamina E: 18 mg (145%VRN\*)

Ácidos grasos insaturados (3,4 mg)

## INGREDIENTES

Aceite de Germen de Trigo (71%), gelatina.

## PRESENTACIÓN

Bote de 90 perlas

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes



# ACEITE ONAGRA

PERLAS

## PROPIEDADES

Complemento alimenticio con aceite de Onagra y rico en vitamina E y en ácidos grasos poliinsaturados. La vitamina E contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Esta planta originaria de América del Norte y que se da también en Europa, forma unas semillas que contienen un 25% de aceite, cuya cualidad más preciada es su riqueza en ácido linoleico y también, en menor cantidad, en ácido linolénico. Es decir los ácidos grasos a partir de los cuales el organismo forma el araquidónico, que a su vez es el precursor de las prostaciclinas que hacen compatible la sangre con el endotelio de las arterias. Estos ácidos poliinsaturados son también necesarios en la composición de las membranas celulares a las que proporcionan elasticidad.

## INDICACIONES

Problemas circulatorios, tromboflebitis y mantenimiento en buen estado de los tejidos en general.

## MODO DE EMPLEO

Tomar 2 perlas al día, preferentemente por la mañana.

### Contenido por 2 perlas (1,4 g):

Aceite de Onagra 1000 mg, Vitamina E 10 mg  $\alpha$ -TE (83%VRN\*), ácidos grasos poliinsaturados 780 mg.

## INGREDIENTES

Aceite de Onagra (*Oenothera biennis*), gelatina, humectante (glicerina), D-alfa-tocoferol (vitamina E).

## PRESENTACIÓN

Bote de 300 perlas.

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes



# ACEITE HÍGADO DE BACALAO

PERLAS

## PROPIEDADES

Alimento rico en vitamina A y D, así como en ácidos grasos poliinsaturados. La vitamina A es constituyente de la púrpura visual de la retina. La vitamina A contribuye al mantenimiento de las mucosas, la piel y la visión en condiciones normales. Las vitaminas A y D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. La vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo

## INDICACIONES

Estados de descalcificación y raquitismo, problemas oculares y de toda clase de mucosas (garganta, pulmones, tracto digestivo, vejiga, etc.)

## MODO DE EMPLEO, según VRN\*

Tomar 3 perlas al día, repartidas en las tres principales comidas.

### **Contenido por dosis diaria de 3 perlas (2 g):**

Vitamina A 270 µg (34% VRN\*) y Vitamina D 2,3 µg (46% VRN\*).

## INGREDIENTES

Aceite de hígado de BACALAO (72%), gelatina, humectante (glicerina).

## PRESENTACIÓN

Bote de 90 perlas.

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes



# ALGAS SABOR LIMÓN

COMPRIMIDOS

## PROPIEDADES

Alimento que contiene yodo, zinc y otros oligoelementos y que complementa eficazmente las dietas pobres en pescado.

## INDICACIONES

Estados carentes de iodo y oligoelementos.

El iodo es indispensable para la formación de las hormonas tiroideas T3 y T4 o tiroxina y ésta interviene en la combustión de los hidratos de carbono y las grasas. Su carencia conduce al bocio y a trastornos del tiroides, a la obesidad y la celulitis, que conlleva a problemas circulatorios. También tiene un papel principal en la eliminación de líquidos y en el peristaltismo intestinal.

## MODO DE EMPLEO

Tomar de 3 a 4 comprimidos, una o dos veces al día. Se recomienda tomarlos con abundante agua.

### **Contenido por comprimido:**

Algas Fucus polvo 250 mg, extracto seco fucus 100 mg.

## INGREDIENTES

Alga fucus polvo, celulosa microcristalina, extracto seco fucus, aroma limón, silicato magnesio, estearato magnesio.

## PRESENTACIÓN

Bote de 104 comprimidos.



# ESPIRULINA

COMPRIMIDOS

## PROPIEDADES

---

Alimento rico en proteínas y minerales.

## INDICACIONES

---

Por su elevada proporción en minerales, proteínas y vitaminas, constituye un suplemento alimenticio para deportistas, ancianos, niños, etc. Debido a su elevado nivel proteico, también resulta adecuado para suplementar dietas vegetarianas y bajas en calorías.

## MODO DE EMPLEO

---

Tomar de 6 a 8 comprimidos al día, con las comidas.

### **Contenido por 6 comprimidos (2,4 g):**

Espirulina: 2142 mg

Proteínas: 1,4 mg

### **Contenido por 8 comprimidos (3,2 g):**

Espirulina: 2856 mg

Proteínas: 1,9 mg

## INGREDIENTES

---

Alga Espirulina (*Spirulina platensis*)(89%), antiaglomerantes (fosfatos de calcio).

## PRESENTACIÓN

---

Bote de 160 comprimidos.



# SALVADO

## COMPRIMIDOS

### PROPIEDADES

---

Es la cubierta del grano de los cereales, siendo la parte que contiene la fibra natural y también las vitaminas del complejo B y algunos minerales. Aumenta el volumen de las heces y facilita el tránsito intestinal.

### INDICACIONES

---

Regulador del tránsito y la evacuación intestinal. Corrige el estreñimiento. Ayuda en las dietas de adelgazamiento y a eliminar el exceso de colesterol.

### MODO DE EMPLEO

---

Tomar de 4 a 8 comprimidos al día, ingeridos con agua, zumo de frutas o de verduras.

#### **Contenido por 4 comprimidos (2,2 g):**

Salvado de trigo: 1,26 g

Pectina: 0,62 g

#### **Contenido por 8 comprimidos (4,4 g):**

Salvado de trigo: 2,52 g

Pectina: 1,25 g

### INGREDIENTES

---

Salvado trigo en polvo, pectina de limón, antiaglomerantes (fosfato tricálcico, estearato de magnesio, talco).

### PRESENTACIÓN

---

Bote de 109 comprimidos.



# HIERRO CON MIEL

MIEL

## PROPIEDADES

El hierro es imprescindible para la formación de la hemoglobina y de algunas enzimas. Las necesidades de este elemento varía según el sexo, siendo mayor en las mujeres, debido a la menstruación. Este producto aporta miel con alto contenido en sales orgánicas de hierro, de fácil asimilación.

## INDICACIONES

Estados carentes de este mineral (anemias, etc.), en el crecimiento, embarazo y posparto.

## MODOS DE EMPLEO, según VRN\*

Una cucharadita de café al día añadida preferentemente a zumos de cítricos para aportar vitamina C. Una cucharadita equivale a 4,5 g que contienen 13,5 mg de hierro (96% VRN\*)

## INGREDIENTES

Miel de romero (97,3%), Citrato Férrico (1,5%) y agua desionizada.

## PRESENTACIÓN

Bote de 135 g.

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes



# JALEA REAL CON MIEL Y LIOFILIZADA

COMPRIMIDOS

## PROPIEDADES

Alimento rico en vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B6 y B12). Revitalizante y tónico general.

## INDICACIONES

Estados de decaimiento, crecimiento rápido, agotamiento físico y mental.

## MODO DE EMPLEO

**CON MIEL:** Tomar 1 ó 2 cucharaditas de postre al día, preferentemente por la mañana.

**LIOFILIZADA:** Tomar 1 ó 2 cápsulas al día, preferentemente por la mañana.

**Contenido por 1 cápsula (0,47 g):**

Jalea real: 300 mg

**Contenido por 2 cápsulas (0,95 g):**

Jalea real: 600 mg

## INGREDIENTES

**CON MIEL:** Miel de Romero (92%), Jalea Real fresca (8%).

**LIOFILIZADA:** Jalea real liofilizada, gelatina, almidón de maíz, antiaglomerantes (talco, estearato de magnesio, dióxido de silicio), colorante (dióxido de titanio).

## PRESENTACIÓN

**Jales Real con miel:** Bote de 135 g.

**Jalea Real liofilizada:** Bote de 60 cápsulas.





# POLEN CON JALEA REAL

CÁPSULAS

## PROPIEDADES

---

El polen es rico en caroteno-pro-vitamina A, vitaminas, oligoelementos y aminoácidos. La Jalea Real es energética, revitalizante, estimulante y tónico general.

## INDICACIONES

---

Estados de decaimiento, en el crecimiento rápido, agotamiento físico y mental y para complementar las dietas pobres en grasas animales, por su aporte de pro-vitaminas.

## MODO DE EMPLEO

---

Tomar 2 ó 3 cápsulas al día, preferentemente por la mañana.

### **Contenido por 2 cápsulas (0,79 g):**

Polen: 580 mg

Jalea real liofilizada: 20 mg

### **Contenido por 3 cápsulas (1,18 g):**

Polen: 870 mg

Jalea real liofilizada: 20 mg

## INGREDIENTES

---

Polen, gelatina, jalea real liofilizada, colorante (dióxido de titanio).

## PRESENTACIÓN

---

Bote de 60 cápsulas.



# GINSENG JALEA REAL

CÁPSULAS

## PROPIEDADES

El Ginseng con Jalea Real, por su riqueza en vitaminas del complejo B (B1,B2,B3 y B6), es estimulante y tónico en general. Participa de las cualidades tónicas del ginseng y las beneficiosas de la Jalea Real.

## INDICACIONES

Estados de decaimiento, agotamiento físico y mental.

## MODO DE EMPLEO

Tomar 1 ó 2 cápsulas al día, preferentemente por la mañana.

### Contenido por 1 cápsula (0,49 g):

Ginseng: 200 mg

Jalea real: 200 mg

### Contenido por 2 cápsulas (0,99 g):

Ginseng: 400 mg

Jalea real: 400 mg

## INGREDIENTES

Raíz de Ginseng en polvo (*Panax ginseng*), jalea real liofilizada, gelatina, colorante (dióxido de titanio).

## PRESENTACIÓN

Bote de 60 cápsulas.







**Distribuciones FELIU, S.L.**  
Mercuri, 10 - Pol. Almeda  
08940 Cornellà de Ll. - Barcelona  
Tel. 93 474 42 21 - Fax 93 474 47 87