



ABC DE LAS PLANTAS 2023

LA
NATURALEZA
CUIDA DE TI



LA INTELIGENCIA DE LA NATURALEZA PARA TU SALUD

ARKOCÁPSULAS®

GAMA LÍDER DEL MERCADO DE LA FITOTERAPIA

MÁS DE 40 PLANTAS ESENCIALES PARA TU SALUD



MARCA
ELEGIDA POR
7 DE CADA 10
FARMACÉUTICOS*



FÓRMULAS
BIO
CON ORIGEN
100% VEGETAL



INNOVACIÓN
GALÉNICA VERDE:
EXCIPIENTES
100% NATURALES



Marca
COMPROMETIDA



Excipientes
100% NATURALES



SIN colorantes
ARTIFICIALES



SIN AZÚCARES
añadidos

CIRCULACIÓN

Arándano	12
Castaño de Indias	17

Ginkgo	22
--------	----

BIENESTAR DIGESTIVO

Aloe Vera	11
Carbón Vegetal	16
Cardo Mariano	16
Cáscara Sagrada	17

Hinojo	24
Jengibre	25
Plantago	30

BIENESTAR DE LA MUJER Y BELLEZA

Levadura de Cerveza	26
Aceite de Onagra	29

Salvia	32
--------	----

3

SUEÑO Y ESTRÉS

Amapola de California	11
Ashwagandha	13
Espino Albar	20
Hipérico	24

Pasiflora	30
Rhodiola	31
Valeriana	33

INMUNIDAD Y DEFENSAS

Equinácea	19
Vitamina D3 (Liquen)	33

Própolis	31
----------	----

BIENESTAR ARTICULAR

Cannabis Sativa	14
Cúrcuma	18

Harpagofito	23
-------------	----

ÍNDICE

ENERGÍA Y FATIGA

Ginseng	22
Maca	27

Spirulina	32
-----------	----

CONTROL DEL PESO

Alcachofa	10
Camilina	14
Cola de Caballo	18
Fucus	20

Konjac	25
Guaraná	23
Ortosifón	29

BIENESTAR URINARIO

Arándano Rojo	12
Aceite de semillas de Calabaza	13

Diente de León	19
----------------	----

SALUD DEL CORAZÓN

Ajo	10
Lecitina de Soja	26
Levadura Roja de Arroz	27

Olivo	28
Omega 3	28

4



CIRCULACIÓN

CIRCULACIÓN CEREBRAL	Ginkgo	Arándano
CUPEROSIS	Arándano	Castaño de Indias
HEMORROIDES	Castaño de Indias	
INSUFICIENCIA VENOSA	Castaño de Indias	
PIERNAS CANSADAS	Castaño de Indias	
VARICES	Castaño de Indias	
SENSACIÓN DE FRÍO EN PIERNAS	Ginkgo	
CALAMBRES NOCTURNOS	Castaño de Indias	

BIENESTAR DIGESTIVO

BIENESTAR GASTROINTESTINAL	Aloe Vera		
DETOXIFICAR	Alcachofa	Cardo Mariano	Aloe Vera
PROTECTOR MUCOSA DIGESTIVA	Aloe Vera		
ACIDEZ DIGESTIVA	Aloe Vera		
DIGESTIONES PESADAS O DIFÍCILES	Alcachofa	Aloe Vera	
EXCESOS DE ALCOHOL, RESACA	Cardo Mariano		
COMIDAS COPIOSAS	Alcachofa	Cardo Mariano	Aloe Vera
GASES, FLATULENCIA	Hinojo	Carbón Vegetal	
TRASTORNOS HEPÁTICOS	Alcachofa	Cardo Mariano	
HÍGADO PEREZOSO	Alcachofa	Diente de León	
FUNCIÓN BILIAR	Alcachofa		
DIARREA	Carbón Vegetal	Plantago	
ESPASMOS INTESTINALES	Hinojo		
LOMBRICES INTESTINALES	Semillas de Calabaza	Ajo	
ESTREÑIMIENTO CRÓNICO	Plantago	Aloe Vera	
ESTREÑIMIENTO OCASIONAL	Cáscara Sagrada		
DÉFICIT DE FIBRA EN LA DIETA	Plantago		
INTOXICACIÓN ALIMENTARIA	Carbón Vegetal		
MAREOS EN VIAJES	Jengibre		
NAÚSEAS, VÓMITOS	Jengibre		
NAUSEAS EN EL EMBARAZO	Jengibre		

BIENESTAR DE LA MUJER

TRASTORNOS DE LA MENOPAUSIA	Salvia		
REGLA IRREGULAR O ABUNDANTE	Aceite de Onagra	Salvia	
SÍNDROME PREMENSTRUAL	Aceite de Onagra		
SUDORACIÓN EXCESIVA	Salvia		
TONIFICAR SUELO PÉLVICO	Aceite semillas Calabaza		

SUEÑO Y ESTRÉS

DIFICULTAD PARA DORMIR	Amapola de California	Espino Albar	Pasiflora
PESADILLAS	Amapola de California	Pasiflora	
DESVELOS FRECUENTES O INSOMNIO CON DESPERTAR PRECOZ	Pasiflora		
ANSIEDAD	Amapola de California	Ashwagandha	Cannabis Sativa
ESTRÉS	Ashwagandha	Espino Albar	Rhodiola
NERVIOSISMO CON PALPITACIONES	Valeriana	Cannabis Sativa	
PALPITACIONES	Espino Albar	Pasiflora	
TRISTEZA, DECAIMIENTO	Hipérico		
TRASTORNOS ESTADO DE ÁNIMO	Hipérico	Melisa	Cannabis Sativa
DEPRESIÓN LEVE	Hipérico	Cannabis Sativa	
DESHABITUAMIENTO DE HIPNÓTICOS O ANSIOLÍTICOS	Pasiflora	Espino Albar	
DESHABITUACIÓN DEL TABACO	Valeriana		

6

INMUNIDAD Y DEFENSAS

REFORZAR SIST. INMUNITARIO	Equinácea	Vit. D3 (Liquen)	
PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE RESFRIADOS	Equinácea	Própolis	
TOS SECA	Própolis		

BIENESTAR ARTICULAR

ARTRITIS	Harpagofito	Cúrcuma	Cannabis Sativa
ARTROSIS	Harpagofito	Cúrcuma	Cola de Caballo
DOLOR DE ESPALDA	Harpagofito		
DOLOR MUSCULAR	Harpagofito	Cannabis Sativa	
REUMATISMO, DOLOR ARTICULAR	Cúrcuma	Cannabis Sativa	

PLANTAS ASOCIACIONES

TENDINITIS, TORCEDURAS	Cúrcuma	Harpagofito	Cola de Caballo
RELAJACIÓN MUSCULAR	Cannabis S.		
FLEXIBILIDAD ARTICULAR	Cúrcuma	Harpagofito	
BIENESTAR ARTICULAR	Cúrcuma	Harpagofito	

ENERGÍA Y FATIGA

AUMENTO DE LA LIBIDO	Maca		
ANEMIA, ASTENIA	Ginseng		
ENERGÍA	Guaraná	Ginseng	Jengibre
FATIGA SEXUAL	Ginseng	Jengibre	
DESEO SEXUAL	Maca		
CONCENTRACIÓN INTELECTUAL	Ginkgo		
CONVALECENCIA	Spirulina		
DEPORTE - PREP. Y RECUPERACIÓN	Spirulina		
DESARROLLO DE MÚSCULO	Spirulina		
EXÁMENES	Ginkgo		

7

CONTROL DE PESO

CONTROL DE PESO Y CANSANCIO	Fucus	Guaraná	
CONTROL DE PESO CON RETENCIÓN DE LÍQUIDOS	Camilina	Ortosifón	
CONTROL DE PESO CON MUCHO APETITO	Konjac	Camilina	
CONTROL DE PESO CON ESTREÑIMIENTO	Camilina	Plantago	
CONTROL DE PESO - DETOXIFICAR	Alcachofa	Camilina	Aloe Vera
AUMENTO DE PESO RECIENTE	Ortosifón		
AUMENTO DE PESO POR DEJAR DE FUMAR	Valeriana		

BIENESTAR URINARIO

ARENILLAS RENALES	Diente de León		
BIENESTAR DE LAS VÍAS URINARIAS	Arándano Rojo		
INFECCIONES URINARIAS	Arándano Rojo		
PROBLEMAS DE PRÓSTATA	Semillas de Calabaza		

SALUD DEL CORAZÓN

ANTIINFLAMATORIO	Omega 3	Cannabis Sativa
PREVENCIÓN DE TROMBOS	Ajo	
PREVENCIÓN DE RIESGOS VASCULARES	Omega 3	Lecitina Soja Cannabis S.
PREVENCIÓN DE LA ARTERIOESCLEROSIS	Omega 3	Lecitina Soja Ajo
SALUD DEL CORAZÓN	Lev. Roja Arroz	
HIPERTENSIÓN	Ajo	Olivo
TRIGLICÉRIDOS ALTOS	Omega 3	
NIVELES NORMALES DE COLESTEROL	Ajo	Omega 3

PIEL Y BELLEZA

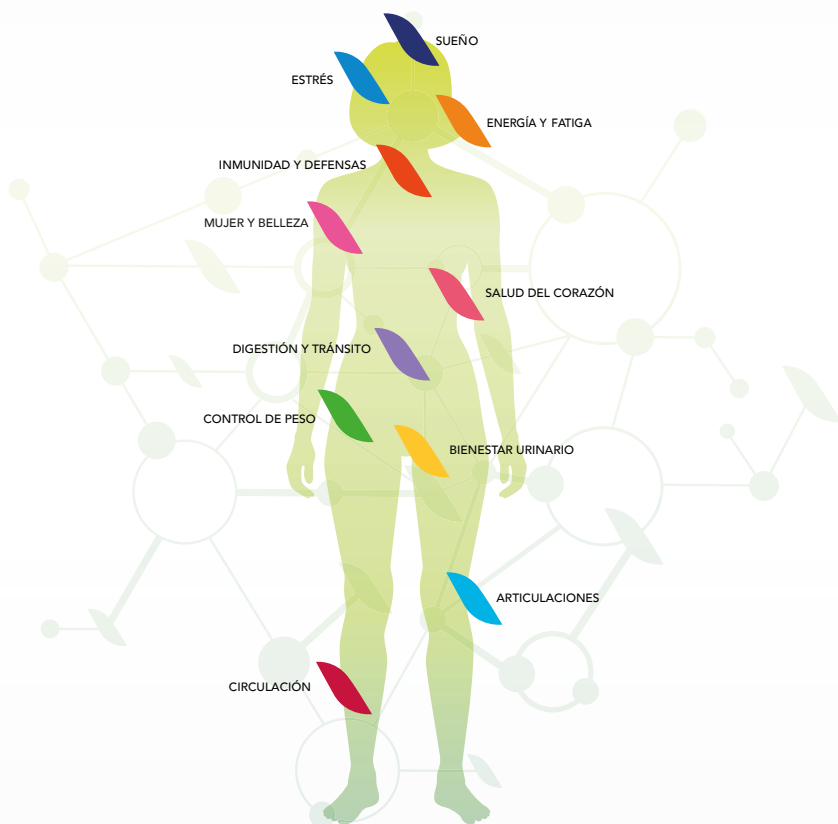
CABELLO Y UÑAS QUEBRADIZAS	Levadura de Cerveza	Cola de Caballo
CUPEROSIS	Arándano	Castaño de Indias
CUTIS APAGADO	Aceite de Onagra	Levadura de Cerveza
PIEL SECA, ARRUGAS	Aceite de Onagra	
PIEL DESVITALIZADA	Levadura de Cerveza	
TRANSPIRACIÓN EXCESIVA	Salvia	
URTICARIA	Amapola de California	
PSORIASIS	Omega 3	Amapola de California

OTROS

PROBLEMAS DE AUDICIÓN	Ginkgo	Arándano
MEMORIA	Ginkgo	Ashwagandha Omega 3
DETERIORO COGNITIVO ASOCIADO A LA EDAD	Ginkgo	
VÉRTIGOS	Ginkgo	Arándano
PROBLEMAS DE VISIÓN	Arándano	
CONDUCCIÓN NOCTURNA	Arándano	
PREVENCIÓN DEL MAL ALIENTO	Ajo	

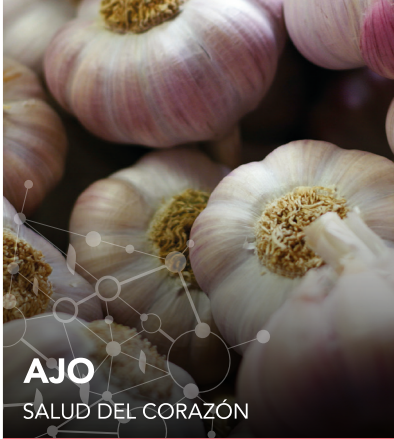
ARKOCÁPSULAS®

LA NATURALEZA CUIDA DE TI



Arko
PHARMA

* Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada. Es importante seguir una dieta variada y equilibrada, así como un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. MTP: Medicamento tradicional a base de plantas.



AJO

SALUD DEL CORAZÓN

Bienestar circulatorio

Allium sativum L.

Parte utilizada: **el bulbo**

El **Ajo** ocupaba ya un destacado lugar en la alimentación de los egipcios y de los hebreos. Los egipcios lo elevaron incluso, al rango de divinidad.

Mejora la circulación sanguínea

El **Ajo** disminuye la agregación plaquetaria y aumenta sensiblemente la actividad fibrinolítica. Estos dos efectos conjugados le confieren propiedades antitrombóticas. Gracias a su actividad hipolipemiente e hipocolesterolemiente, previene igualmente la arteriosclerosis y los accidentes vasculares asociados a la misma.

Por lo tanto, el **Ajo** contribuye a mejorar la circulación sanguínea y, de ahí, su acción beneficiosa sobre la hipertensión arterial. También ayuda a mantener los niveles normales de colesterol. Recientemente se ha demostrado que, no solo es bacteriostático, sino que también es antifúngico y un buen desinfectante intestinal.

Las propiedades del **Ajo** se deben a unas sustancias de naturaleza azufrada, la aliína y el ajoeno, es importante prevenir su degradación por los jugos digestivos. Y, por este motivo, la utilización del polvo total de bulbo de ajo en cápsulas presenta un gran interés ya que, además de prevenir el mal aliento producido por su consumo, potencia su acción al evitar la degradación de la aliína por los jugos digestivos.

Asociaciones:

HIPERTENSIÓN: **Ajo + Olivo**

PARÁSITOS INTENTINALES (lombrices):

Ajo + Aceite de Semillas de Calabaza

NIVELES NORMALES COLESTEROL:

Ajo + Omega 3 o Levadura Roja de Arroz

PREVENCIÓN ARTERIOSCLEROSIS:

Ajo + Lecitina de Soja



ALCACHOFA

CONTROL DE PESO

Regula el peso

Cynara scolymus L.

Parte utilizada: **la hoja**

Esta planta es en realidad una variedad no espinosa del cardo salvaje de las regiones mediterráneas. De ella consumimos la flor aunque son sus hojas las que le confieren sus importantes propiedades terapéuticas.

Regula el peso y facilita la digestión

Su acción colerética (que aumenta la secreción biliar) se atribuye a una sustancia amarga y aromática: la cinarina. Es especialmente útil en el caso de congestión o hígado perezoso, ictericia y mala digestión de las grasas. Al estimular la secreción biliar, facilita la digestión. La hoja de la **Alcachofa** contiene además esteroides, magnesio, potasio... compuestos que actúan en sinergia con la cinarina. Por ello, conviene utilizar el polvo criomolido, ya que garantiza la integridad de todos sus componentes.

La **Alcachofa** estimula la regeneración de las células del hígado cuando éstas están expuestas a diversas toxinas. Por otro lado, ayuda a regular el peso y gracias a su actividad depurativa resulta muy interesante como detoxificante. También ayuda a reducir los niveles de lípidos en sangre.

Precaución: como todas las plantas que estimulan la vesícula, la Alcachofa no debe ser utilizada en caso de obstrucción de las vías biliares o piedras en la vesícula.

Asociaciones:

TRASTORNOS HEPÁTICOS:

Alcachofa + Cardo Mariano

CONTROL DE PESO (Detoxificar):

Alcachofa + Camilina

COMIDAS COPIOSAS:

Alcachofa + Cardo Mariano o Aloe Vera



ALOE VERA

BIENESTAR DIGESTIVO

Bienestar
gastrointestinal

Aloe barbadensis Mill.
Parte utilizada: **la hoja**

Originaria de la península arábiga y la región mediterránea, esta planta de hoja verde crece de forma silvestre en climas tropicales y subtropicales. Se utiliza desde hace generaciones por sus propiedades calmantes sobre la piel y el sistema digestivo.

Protector digestivo

El jugo de la hoja o el gel se conocen desde la antigüedad. Este zumo debe filtrarse a través de un filtro absorbente natural para eliminar los derivados hidroxiantracénicos (HAD) que son compuestos laxantes prohibidos y que tienen una actividad laxante drástica e indeseada. Por otro lado, su riqueza en polisacáridos o mucílagos, entre los que se encuentra el acemanano o aloverosa, el principal polisacárido, así como vitaminas, aminoácidos y minerales, le confieren sus propiedades protectoras de la mucosa digestiva.

Fuente de antioxidantes, el zumo de **Aloe Vera** también tiene propiedades hipolipemiantes e hipoglucemiantes.

El **Aloe Vera**, sin derivados hidroxiantracénicos, se utiliza como emoliente para ayudar a calmar la irritación y la inflamación del tracto digestivo.

Asociaciones:

DIFICULTAD EN LA DIGESTIÓN, COMIDAS PESADAS: **Aloe Vera** + **Alcachofa**
DESINTOXICACIÓN Y CONTROL DE PESO: **Aloe Vera** + **Camilina**
ESTREÑIMIENTO CRÓNICO: **Aloe Vera** + **Plantago**
COMIDAS COPIOSAS: **Aloe Vera** + **Cardo Mariano**



AMAPOLA CALIFORNIA

SUEÑO Y ESTRÉS

Nerviosismo
Mejora del sueño

Eschscholtzia californica Chamisso
Parte utilizada: **la parte aérea florida**

Esta bella planta es originaria de California. Se introdujo en Europa en el siglo XIX como planta ornamental.

Mejora el sueño y reduce el nerviosismo y la irritabilidad

La **Amapola de California** contiene un hipnótico natural de la familia de los alcaloides, la *eschscholtzina*, que ejerce un efecto beneficioso sobre la calidad del sueño en la fase de conciliación, aunque también sobre los sueños nocturnos y las pesadillas.

Es sedante, aunque sin ser narcótica. Combate el estrés y permite reducir el nerviosismo que produce los trastornos del sueño.

Gracias a sus propiedades antiespasmódicas, está indicada para atenuar los espasmos o los calambres que acompañan a los trastornos del sueño.

Asociaciones:

ANSIEDAD:
Amapola de California + **Cannabis Sativa** o **Ashwagandha**
CONCILIACIÓN DEL SUEÑO:
Amapola de California + **Pasiflora**
PESADILLAS:
Amapola de California + **Pasiflora**
PSORIASIS:
Amapola de California + **Omega 3**



ARÁNDANO

CIRCULACIÓN

Función ocular

Vaccinium myrtillus L.

Parte utilizada: **el fruto**

Este arbusto que crece en el sotobosque de las regiones montañosas, posee unas bayas negro azuladas, ricas en antocianósidos y taninos.

Cuperosis y agudeza visual

Los antocianósidos, contribuyen a mejorar la salud de los capilares y la elasticidad de las venas frente a los daños de los radicales libres. Gracias a su beneficiosa acción sobre la microcirculación, produce una atenuación de las pequeñas venas que aparecen en la cara, fundamentalmente en torno a la nariz y mejillas, conocida con el nombre de cuperosis.

El **Arándano** está indicado en caso de hemeralopía (reducción de la visión ante una iluminación intensa) o cualquier otro trastorno de las arterias de los ojos. Es interesante para personas que han de conducir durante muchas horas seguidas, especialmente durante la noche, cuando la agudeza visual suele disminuir. Además, el arándano permite que los ojos se recuperen después de una intensa jornada de trabajo.

Asociaciones:

CUPEROSIS:

Arándano + Castaño de Indias

PROBLEMAS DE AUDICIÓN:

Arándano + Ginkgo

VÉRTIGOS:

Arándano + Ginkgo



ARÁNDANO ROJO

BIENESTAR URINARIO

Infecciones urinarias

Vaccinium macrocarpon Ait.

Parte utilizada: **el fruto**

El **Arándano Rojo** o Cranberry es un arbusto de unos 50 cm de alto que pertenece a la misma familia del arándano. Es originario de Norteamérica donde crece en los terrenos cenagosos.

Sus bayas comestibles de color negruzco, rojizo o azulado, poseen un delicioso sabor agrídulce que produce en la boca una agradable sensación refrescante. Tradicionalmente se ha utilizado el jugo azulado rojizo de dichas bayas para teñir el vino.

El **Arándano Rojo** era muy utilizado por las tribus de Norteamérica para mejorar la cicatrización de las heridas y tratar las intoxicaciones, las afecciones urinarias y las diarreas.

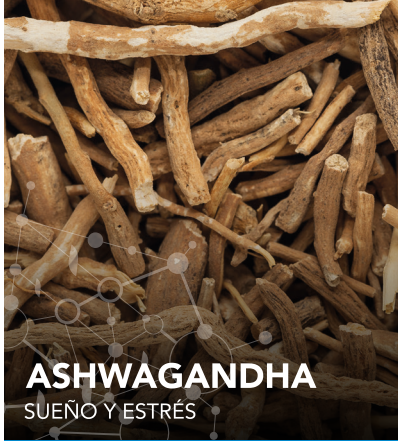
También se sabe que los marineros lo consumían para prevenir el escorbuto por su gran contenido en vitamina C. Sus beneficiosas propiedades para el sistema urinario son bien conocidas desde mediados del siglo XIX.

Algunos estudios atribuyen al **Arándano Rojo** propiedades antisépticas urinarias por lo que se recomienda especialmente en caso de infecciones urinarias recurrentes. En dichos estudios se pone de manifiesto que dicha actividad se debe a su capacidad de inhibir la adhesión bacteriana a la superficie de la mucosa, previniendo de forma importante las infecciones urinarias. También se han podido aislar compuestos de actividad antibiótica.

Asociaciones:

CONFORT URINARIO:

Arándano Rojo + Diente de León



ASHWAGANDHA

SUEÑO Y ESTRÉS

Estrés mantenido

Withania somnifera L.

Parte utilizada: **la raíz**

La **Ashwagandha**, o ginseng indio, se ha utilizado tradicionalmente en la medicina ayurvédica durante miles de años para promover la salud física y mental y aumentar la felicidad.

Resistencia al estrés

En los últimos años se han realizado numerosos estudios sobre los efectos adaptógenos y antiestrés de la **Ashwagandha**.

En el caso de la fatiga física y mental ligada al estrés, actúa como estimulante aumentando la energía y la resistencia del organismo al estrés.

Esta planta también es conocida por mejorar el rendimiento mental y reducir el estrés causado por el exceso de trabajo, sobrecarga mental o la ansiedad.

Asociaciones:

EXCESO DE TRABAJO:

Ashwagandha + **Rhodiola**

MEJOR CONCILIACIÓN DEL SUEÑO:

Ashwagandha + **Pasiflora**

MEMORIA: **Ashwagandha** + **Ginkgo**



ACEITE DE SEMILLAS DE CALABAZA

BIENESTAR URINARIO

Cuidado de la próstata

Cucurbita pepo L.

Parte utilizada: **el aceite de la semilla**

La **Calabaza** fue una de las primeras hortalizas traídas de las Américas. Sus semillas se han utilizado durante mucho tiempo en la medicina popular por sus propiedades vermífugas. Recientemente se han descubierto las propiedades descongestionantes del aceite extraído de las semillas, muy útiles en el caso del adenoma prostático.

El cuidado de la próstata

Gracias a la técnica moderna de la extracción con fluido supercrítico, se puede obtener hoy en día un aceite de calidad excepcional. Este aceite proporciona grandes cantidades (50%) de una de las dos grasas "buenas" que no podemos producir: el ácido linoléico. También contiene cucurbitacina (vermífuga), oligoelementos (zinc...), vitaminas (B, C, E...) y fitosteroles. Estas últimas moléculas, estudiadas de forma aislada, podrían inhibir la inflamación o el crecimiento del tejido prostático (hipertrofia benigna prostática) que es el causante de los problemas de micción.

Además de mantener la función normal de la próstata, el **Aceite de semillas de Calabaza** contribuye también a mantener el flujo urinario y la función normal de la vejiga.

Asociaciones:

LOMBRICES INTESTINALES:

Aceite de semillas de Calabaza + **Ajo**



CAMILINA

CONTROL DE PESO

Eliminación de líquidos en sobrepeso

Camellia sinensis L.

Parte utilizada: **las hojas**

Este pequeño arbusto es una de las plantas más consumidas del mundo, por cuyas propiedades están interesados los más eminentes científicos.

Control de peso y retención de líquidos

Para beneficiarse de las excelentes propiedades de esta variedad de té, hay que conservar las hojas jóvenes y evitar su fermentación. La **Camilina** o **Té Verde**, por una parte estimula la acción de oxidación de las grasas. Por otra, disminuye la asimilación de ciertos nutrientes. Numerosos estudios han demostrado que la toma de **Camilina** disminuye el nivel de lípidos que circulan en la sangre, en especial del colesterol.

Además, facilita la eliminación de líquidos del organismo. Los regímenes de adelgazamiento van acompañados frecuentemente de debilitamiento. El té es un estimulante bien conocido del sistema nervioso central, teniendo una acción excitante menos drástica que el café, gracias a que la liberación de la cafeína es más lenta y progresiva.

Asociaciones:

CONTROL PESO CON RETENCIÓN DE

LÍQUIDOS: **Camilina** + **Ortosifón**

CONTROL PESO CON ESTREÑIMIENTO:

Camilina + **Plantago**

CONTROL PESO - (Detoxificar): **Camilina** +

Alcachofa

CONTROL PESO CON MUCHO APETITO:

Camilina + **Konjac**



CANNABIS SATIVA

ARTICULACIONES

Antiinflamatorio

Cannabis sativa L.

Parte utilizada: **el aceite extraído de las semillas por primera presión en frío**

El **Cannabis Sativa** o Cáñamo, es una especie herbácea de la familia Cannabaceae. Es una planta anual dioica, originaria de las cordilleras del Himalaya, Asia. Históricamente ha sido utilizada como medicamento, fuente de alimento y planta maestra en diversas tradiciones espirituales y culturales.

Un calmante natural

Los cogollos, o flores de la planta femenina, son los que concentran la mayor cantidad de compuestos con utilidad medicinal. Los principales son los cannabinoides (sustancias capaces de activar el sistema fisiológico presente en el cuerpo y cerebro de todos los mamíferos), los terpenoides y los flavonoides, producidos de manera natural por la planta. Además de estas sustancias, la composición de las semillas también es muy rica en nutrientes y de ella se pueden obtener ácidos grasos muy necesarios para el organismo y en las proporciones óptimas.

Gracias al aporte de la investigación científica y la propagación de la información, el uso medicinal del Cannabis se ha desarrollado notablemente, siendo muchos los efectos medicinales y/o farmacológicos comprobados (antiinflamatorio, analgésico, relajante muscular, protector y reparador del tejido nervioso, etc).

Asociaciones:

BIENESTAR ARTICULAR ANTIINFLAMATORIO:

Cannabis Sativa + **Omega 3**

ARTROSIS, ARTRITIS:

Cannabis Sativa + **Cúrcuma** o **Harpagofito**

ESTRÉS, NERVIOSISMO, ANSIEDAD:

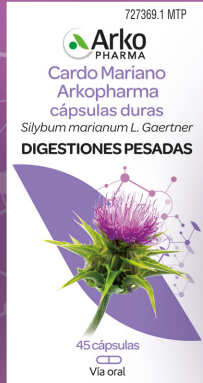
Cannabis Sativa + **Amapola de California**

o **Ashwagandha**

LA NATURALEZA AYUDA A TU BIENESTAR DIGESTIVO



ESTREÑIMIENTO
OCASIONAL



DIGESTIONES
PESADAS



BIENESTAR
GASTROINTESTINAL

LA INTELIGENCIA DE LA NATURALEZA PARA TU SALUD

* Medicamentos tradicionales a base de plantas: Cáscara Sagrada y Cardo Mariano Arkopharma.



CARBÓN VEGETAL

BIENESTAR DIGESTIVO

Diarrea y gases



CARDO MARIANO

BIENESTAR DIGESTIVO

Detoxificante hepático

16

Diarrea ocasional, gases y flatulencia

Su acción sobre los gases en el intestino (flatulencias) se debe a un doble proceso: la adsorción de los propios gases, así como de las bacterias productoras de los mismos. Muchos trastornos funcionales del sistema digestivo, se pueden tratar con el carbón: dolores abdominales, calambres, ardores, vientre hinchado y eructos. Al reducir los gases en el intestino, el carbón vegetal contribuye a disminuir la hinchazón abdominal.

El **Carbón Vegetal** también está indicado en el tratamiento sintomático de la diarrea ocasional.

Se recomienda distanciar 2 horas la toma de Carbón Vegetal, de la de otros medicamentos o alimentos. Contraindicado en caso de obstrucción intestinal.

Asociaciones:

AEROFAGIA (gases, flatulencia):

Carbón Vegetal + Hinojo

DIARREA:

Carbón Vegetal + Plantago

Silybum marianum L. Gaertner

Parte utilizada: **el fruto**

El **Cardo Mariano** es una planta anual, cuyas hojas presentan un particular jaspeado blanco cuyo origen, según una bonita leyenda medieval estaría relacionado con la Virgen María. Cuenta ésta que la Virgen utilizó las grandes hojas de un cardo para ocultar a Jesús de los soldados de Herodes y al escapar precipitadamente, de su seno cayeron algunas gotas de leche que perdurarían por siempre en esta especie botánica como recuerdo de tan señalado día.

Digestiones pesadas para alteraciones del hígado

El **Cardo Mariano** es una de las plantas que cuenta con mayor número de investigaciones científicas. Su fruto contiene silibina, silicristina y silidianina, tres sustancias que forman un complejo hepatoprotector conocido como silimarina. Esta actúa directamente sobre las células del hígado, regenerándolas y combatiendo las sustancias hepatotóxicas (alcohol) y otros tóxicos de origen alimentario).

Precaución: como todas las plantas que estimulan la vesícula, el cardo mariano no debe ser utilizada en caso de obstrucción de las vías biliares o piedras en la vesícula.

Asociaciones:

TRASTORNOS HEPÁTICOS:

Cardo Mariano + **Alcachofa**

COMIDAS COPIOSAS:

Cardo Mariano + **Alcachofa**

MALAS DIGESTIONES:

Cardo Mariano + **Alcachofa**



CÁSCARA SAGRADA

BIENESTAR DIGESTIVO

Estreñimiento ocasional

Rhamnus purshianus D.C.

Parte utilizada: **el fruto**

Fueron los españoles quienes bautizaron a esta especie vegetal con el nombre de **Cáscara Sagrada**, al creer que Noé construyó el arca con su madera.

La **Cáscara Sagrada** forma parte de las farmacopeas desde el siglo XIX. Ya era usada por los nativos americanos como laxante, antes del descubrimiento.

Contra el estreñimiento ocasional

La cáscara sagrada pertenece a la familia de las rhamnáceas, plantas con principios activos de propiedades laxantes

Se utiliza tradicionalmente para el tratamiento del estreñimiento ocasional (debido a cambios de hábito alimentario, viajes, alteraciones emocionales, medicación...). Además de estimular el tránsito, favorece las secreciones intestinales consiguiendo una evacuación más fácil. No debe ser utilizada en niños menores de doce años y el tratamiento, en caso de adultos, no debe exceder de 6 días.

Se recomienda beber agua en cantidad abundante para hidratar las heces y facilitar la evacuación. Una vez normalizada la actividad del intestino, es necesario prevenir la reaparición del estreñimiento (alimentación saludable, utilización de fibra...).

Se recomienda separar 2 horas la toma de Cáscara Sagrada, de la toma de otros medicamentos. La duración recomendada del tratamiento es de 6 días como máximo.

Asociaciones:

ESTREÑIMIENTO OCASIONAL:

Cáscara Sagrada + Plantago



CASTAÑO DE INDIAS

CIRCULACIÓN

Piernas cansadas y varices

Aesculus hippocastanum L.

Parta utilizada: **la corteza**

Entre las gentes del campo existe la creencia popular de que llevando algunas de sus castañas en el bolsillo se combaten los problemas venosos. Esta anécdota no deja cuanto menos de ser curiosa, pues el **Castaña de Indias** es en efecto, una interesante alternativa en el tratamiento de los trastornos circulatorios.

El alivio de las piernas pesadas

En medicina se utiliza sólo la corteza, ya que a diferencia del fruto, posee propiedades astringentes y venotónicas por su contenido en taninos y cumarinas (responsables éstas de su importante actividad vitamínica P). Esta acción es múltiple: aumenta la resistencia de los capilares, disminuye su permeabilidad y tiene un efecto antiinflamatorio y antiedematoso. Por otro lado, gracias a la presencia de los flavonoides ejerce un efecto antiinflamatorio y vasoconstrictor que se traduce en una mejora de la circulación venosa y un alivio de los dolores debidos a hemorroides.

Todas estas propiedades convierten al **Castaña de Indias** en un tratamiento para los problemas circulatorios leves (como malestar y pesadez en las piernas) y las hemorroides.

Asociaciones:

CUPEROSIS:

Castaña de Indias + Arándano



COLA DE CABALLO

CONTROL DE PESO

Eliminación de líquidos

Equisetum arvense L.

Parte utilizada: **aérea estéril**

Común en Europa, la **Cola de Caballo** o equiseto debe su nombre al aspecto filiforme de su ramaje. Es famosa tanto por su rica composición como por su antigüedad, ya que existe desde el pasado más remoto de la tierra. Su utilización en medicina popular como remineralizante se remonta al siglo XVI.

Gran diurético

Gracias a sus propiedades diuréticas, la **Cola de Caballo**, aumenta la cantidad de orina, con lo que se consigue limpiar el tracto urinario y ayudar en los trastornos urinarios leves. También resulta de gran utilidad para fortalecer el cabello y las uñas quebradizas.

No hace mucho tiempo que se puso de manifiesto la extraordinaria riqueza mineral de la **Cola de Caballo**, especialmente en sílice (5 a 10% de la planta seca), lo que ha permitido comprender mejor su mecanismo de acción. Estimula la síntesis del colágeno contenido en los tejidos óseos y conjuntivos, lo que ayuda a favorecer la reconstrucción de los cartílagos en las enfermedades articulares. Las personas que padecen problemas articulares o reumatismos aprecian mucho sus efectos beneficiosos porque mejora su movilidad. Asimismo, el sílice facilita la remineralización ósea. Su composición mejora sensiblemente la flexibilidad de los tendones y contribuye a su protección durante los esfuerzos deportivos sostenidos. Las carencias de silicio, constituyente del sílice, son frecuentes y aumentan con la edad.

Asociaciones:

CABELLO Y UÑAS:

Cola de Caballo + **Levadura de Cerveza**

ARTROSIS:

Cola de Caballo + **Harpagofito** o **Cúrcuma**

TENDINITIS, TORCEDURAS:

Cola de Caballo + **Harpagofito** o **Cúrcuma**



CÚRCUMA

ARTICULACIONES

Flexibilidad articular

Curcuma longa L.

Parte utilizada: **la raíz**

La **Cúrcuma** es una planta de origen asiático muy conocida desde la antigüedad por sus múltiples propiedades en la alimentación, la medicina y la belleza. Ya en un herbario asirio del año 600 a.C. se mencionan sus cualidades terapéuticas.

Esta planta era utilizada, especialmente en países asiáticos, para tratar diferentes molestias asociadas a las inflamaciones.

Ayuda a la flexibilidad articular

La **Cúrcuma** es actualmente un importante objeto de estudio por sus múltiples propiedades en el terreno de la salud.

Su principal componente, la curcumina, es uno de los principales responsables de su actividad biológica. Entre sus múltiples usos podemos destacar su actividad antiinflamatoria y su papel en el mantenimiento de la flexibilidad y el bienestar articular.

La **Cúrcuma** posee también una importante acción antioxidante que protege nuestro organismo frente a los efectos nocivos de los radicales libres. Por otro lado, la cúrcuma contribuye al funcionamiento normal del hígado y favorece la función biliar. Además, facilita la digestión y en general favorece la salud gastrointestinal, ayudando a reducir las posibles molestias gástricas.

Asociaciones:

ARTRITIS, ARTROSIS:

Cúrcuma + **Cola de Caballo**

TENDINITIS, TORCEDURAS:

Cúrcuma + **Cola de Caballo**



DIENTE DE LEÓN

BIENESTAR URINARIO

Eliminación de líquidos

Taraxacum officinale Weber

Parte utilizada: **la raíz**

El **Diente de León**, llamado así por las hojas tan recortadas que posee, es una planta vivaz que crece en todas las regiones del mundo. En algunos lugares, se consumen sus hojas en ensalada.

Además, es de la misma familia de la achicoria, por lo que de su raíz torrefacta se obtiene un excelente sucedáneo del café.

Eliminación de líquidos

El **Diente de León** estimula la secreción de los órganos de la digestión, por lo que se utiliza en caso de dispepsia y en los trastornos digestivos en general (hígado perezoso, estreñimiento, etc...). Algunos estudios indican que aumenta de 2 a 4 veces la secreción de la bilis, por lo que se recomienda para estimular los hígados perezosos.

También se ha destacado su beneficiosa acción sobre las arenillas renales por su acción diurética. Gracias a esta acción diurética, permite eliminar líquidos y limpiar y eliminar las toxinas acumuladas en el organismo.

Asociaciones:

HÍGADO PEREZOSO:

Diente de León + Alcachofa

CONFORT URINARIO:

Diente de León + Arándano Rojo



EQUINÁCEA

INMUNIDAD

Gripes y resfriados

Echinacea purpurea (L.) Moench

Parte utilizada: **la raíz**

La **Equinácea** era una planta familiar para los indios aborígenes de América del Norte. La utilizaban para tratar las mordeduras de serpiente y las heridas. Su raíz contiene numerosos principios activos con propiedades inmunoestimulantes.

Funcionamiento normal del sistema inmune

Sus numerosos constituyentes actúan conjuntamente para oponerse a los invasores no deseados y mejorar la defensa inmunitaria. Contiene polisacáridos, que protegen las células de las agresiones víricas, y otros elementos con efectos antiinflamatorios.

Estos principios actúan especialmente aumentando el número de glóbulos blancos y favoreciendo la síntesis de una molécula esencial en el proceso de la inmunidad: el interferón. Se ha demostrado su actividad inmunoestimulante en diversas afecciones relacionadas con debilidad o una deficiencia inmunitaria. La **Equinácea** se utiliza en el tratamiento del resfriado común. Su uso terapéutico está recomendado tanto en la prevención como en el tratamiento de las infecciones del tracto respiratorio superior. Se recomienda tomar entre 1 y 2 meses desde el comienzo del invierno para prevenir las infecciones de repetición. Se puede utilizar asimismo como prevención cuando el organismo está sometido a estrés o a condiciones de debilidad física o psíquica que deprimen el sistema inmunitario.

Asociaciones:

RESFRIADOS (prevención y tratamiento):

Equinácea + Própolis

ESTIMULAR LA RESPUESTA INMUNITARIA:

Equinácea + Vitamina D3

AUMENTO DE LAS DEFENSAS:

Equinácea + Vitamina D3



ESPIÑO ALBAR

SUEÑO Y ESTRÉS

Nerviosismo con palpitaciones

Crataegus laevigata Jacq. (Lindm.)
Parte utilizada: **la sumidad florida**

En la Grecia antigua, el **Espino Albar** era un símbolo de protección y de pureza, por lo que se colocaba en el lecho nupcial y en las cunas para expulsar a los malos espíritus.

Calmar las palpitaciones

El hiperósido y la vitexina (flavonoides) actúan como reguladores del ritmo cardíaco disminuyendo las palpitaciones del corazón en personas con ansiedad y nerviosismo. Además actúa de forma general sobre el sistema circulatorio aumentando el flujo coronario y garantizando al músculo cardíaco un aporte mayor de sangre oxigenada (ayuda en la prevención de anginas de pecho). Por sus propiedades cardiotónicas y sus efectos vasodilatadores, puede resultar útil en caso de arritmias cardíacas. Asimismo, permite suavizar los problemas asociados a la insuficiencia cardíaca.

Por otro lado, ejerce una actividad sedante del sistema nervioso central, aliviando el nerviosismo, la tensión y la irritabilidad que pueden venir acompañados de palpitaciones. Esta actividad permite reducir la dificultad para dormir.

Asociaciones:

NERVIOSISMO:

Espino Albar + Rhodiola

DESHABITUACIÓN DE HIPNÓTICOS
O ANSIOLÍSTICOS:

Espino Albar + Pasiflora

DIFICULTAD PARA DORMIR:

Cannabis Sativa + Espino Albar



FUCUS

CONTROL DE PESO

Disminuye el apetito

Fucus vesiculosus L.
Parte utilizada: **el tallo**

El **Fucus** es un alga abundante en las costas rocosas de los mares templados y fríos del hemisferio norte. Constituye un verdadero concentrado de sales minerales, oligoelementos, vitaminas y yodo.

Ideal para dietas de control de peso

El **Fucus** es muy rico en oligoelementos (cobre, cromo, zinc, selenio, hierro, manganeso, yodo), así como en vitaminas (C, B1, B2, B6, B12), de forma que ayuda a cubrir las necesidades esenciales del organismo durante las dietas de control de peso. Además, gracias a su contenido en mucílagos provoca una disminución del apetito que la convierte en una de las plantas a tener en cuenta para el control de peso.

Su contenido en yodo estimula fundamentalmente la glándula tiroides, actuando sobre el incremento generalizado de la actividad metabólica. Por último, la presencia de fibras vegetales mejora el tránsito intestinal que con frecuencia está alterado durante las dietas de control de peso y aporta un ligero efecto laxante.

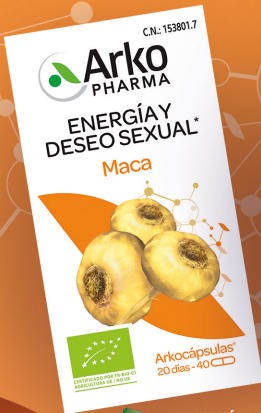
ASOCIACIONES:

CONTROL DE PESO Y CANSANCIO:

Fucus + Guaraná



LA NATURALEZA REFUERZA TU VITALIDAD



ENERGÍA Y
DESEO SEXUAL



RENDIMIENTO FÍSICO
E INTELECTUAL



TONO Y
VITALIDAD

LA INTELIGENCIA DE LA NATURALEZA PARA TU SALUD



GINKGO BILOBA

CIRCULACIÓN

Vértigos y mareos

Ginkgo biloba L.

Parte utilizada: **la corteza**

El **Ginkgo** es un árbol originario de China y Japón que cuenta con más de 200 millones de años. Además de ser el único superviviente de todos los cambios climáticos y geológicos acontecidos en la tierra, ha resistido a las contaminaciones más graves del siglo XX, en particular, a la bomba atómica de Hiroshima.

Mejorar el riego cerebral

La acción del **Ginkgo** parece estar relacionada con la sinergia entre sus diferentes compuestos. Se ha revelado especialmente eficaz en el alivio de los problemas circulatorios, pues sus principios activos permiten dilatar las arterias, las venas y los capilares, así como mejorar la microcirculación y la viscoelasticidad de la sangre, explicando así sus propiedades vasorreguladoras. Diversos estudios han demostrado un beneficioso efecto sobre la memoria y las facultades de aprendizaje, al aumentar la circulación cerebral y, por tanto, el aporte de oxígeno y nutrientes esenciales. Está especialmente recomendado para el tratamiento de los problemas de memoria y la alteración de las funciones cognitivas asociadas a la degeneración vascular.

El **Ginkgo** alivia también otros síntomas derivados de las alteraciones circulatorias cerebrales (vértigo, mareos) o de las extremidades inferiores (calambres, sensación de frío en las piernas).

ASOCIACIONES:

PROBLEMAS DE MEMORIA:

Ginkgo + **Omega 3**

PROBLEMAS DE AUDICIÓN:

Ginkgo + **Arándano**

VÉRTIGOS:

Ginkgo + **Arándano**



GINSENG

FATIGA Y ENERGÍA

Energía

Panax ginseng C.A. Mayer

Parte utilizada: **la raíz**

El **Ginseng** es una planta vivaz cuya raíz posee una gran reputación en China por sus propiedades tonificantes y afrodisíacas. Su uso tradicional, reservado al emperador y a los grandes señores feudales, se remonta a la antigüedad. En occidente, experimentó un gran éxito a partir del siglo XVIII. Su nombre, "flor de la vida", alude a los beneficios de la planta, atribuidos especialmente a la presencia de "ginsenosidos".

Reduce el cansancio y la fatiga

Hay que esperar que la planta haya alcanzado como mínimo 6 años de edad para recolectar su raíz. Cuanto más rica sea ésta en ginsenosidos, nunca en porcentaje inferior al 4%, más eficaz se revela.

Además de estos activos, existen otras sustancias que desempeñan un importante papel como vitaminas del grupo B, vitamina C, aceite esencial y aminoácidos, entre otras. Las investigaciones clínicas sobre el **Ginseng** han confirmado su acción tónica y revitalizante que se traduce en una mejora del estado físico e intelectual, tanto en jóvenes como en personas mayores.

Asimismo, ejerce un efecto positivo sobre la disminución del nivel del colesterol, de los triglicéridos sanguíneos y del azúcar en sangre. El **Ginseng** es un excelente adaptógeno.

Asociaciones:

FATIGA SEXUAL: **Ginseng** + **Jengibre**

ENERGÍA: **Ginseng** + **Guaraná**



GUARANÁ

CONTROL DE PESO

Quemagrasas

Paullinia cupana Kunth
Parte utilizada: **la semilla**

Este arbusto originario del Amazonas ha sido utilizado desde hace mucho tiempo por los indios guaraníes de Uruguay y Paraguay por sus propiedades estimulantes y fortificantes.

Sus semillas forman parte de la composición de bebidas con diferentes efectos tónicos cuyo consumo facilita la realización de trabajos pesados.

El tónico para el control del peso

Las propiedades **Guaraná** se basan principalmente en el contenido de cafeína de sus semillas, entre un 3% y un 5%, bastante superior al del café o el té. La cafeína acelera la "combustión" de los cuerpos grasos y aumenta el metabolismo basal de las células, de forma que favorece la eliminación de las grasas almacenadas por el organismo. Por otra parte, al estimular la liberación de catecolaminas, como la adrenalina, permite que el organismo "queme" más rápidamente las grasas.

Además, sus propiedades estimulantes son especialmente interesantes para combatir las astenias físicas e intelectuales asociadas frecuentemente a las dietas de control de peso.

Al provocar una estimulación general del organismo, el **Guaraná** hace recuperar la vitalidad y aumentar la capacidad de resistencia.

Asociaciones:

CONTROL DEL PESO:

Guaraná + Alcachofa

ENERGÍA:

Guaraná + Ginseng

CONTROL DE PESO Y CANSANCIO:

Guaraná + Fucus



HARPAGOFITO

ARTICULACIONES

Dolor articular

Harpagophytum procumbens D.C.
Parte utilizada: **la raíz secundaria**

Es una planta salvaje muy frecuente en el desierto de Kalahari y en el sur de África.

El **Harpagofito** tiene unas bellas flores de color malva que producen unos característicos frutos ganchudos, que le han valido el nombre de "garra del diablo".

Movilidad y flexibilidad articular

Sus raíces son ricas en glucoiridoideas, de reconocida actividad antiinflamatoria y analgésica.

El interés del **Harpagofito** en el tratamiento de la artrosis, reumatismo y otras manifestaciones articulares dolorosas es hoy en día universalmente conocido. Estudios realizados en pacientes con artrosis han demostrado una mejora significativa en la sintomatología dolorosa.

La movilidad y la flexibilidad articular mejoran significativamente. También, es muy utilizado por los deportistas en caso de tendinitis y dolores articulares debidos al esfuerzo y en otros procesos dolorosos de origen inflamatorio como la gota.

Asociaciones:

ARTRITIS:

Harpagofito + Cannabis Sativa

ARTROSIS:

Harpagofito + Cola de Caballo

TENDINITIS, TORCEDURA:

Harpagofito + Cola de Caballo

DOLOR MUSCULAR:

Harpagofito + Cannabis Sativa



HINOJO

BIENESTAR DIGESTIVO

Gases

Foeniculum vulgare Mill.

Parte utilizada: **el fruto**

El **Hinojo** es una planta aromática originaria de la cuenca mediterránea y que hoy en día se cultiva tanto en Europa como en Asia y América. En la antigüedad se utilizaba por sus propiedades revitalizantes y antiparasitarias.

Flatulencias e hinchazón

Los frutos del hinojo ricos en un aceite esencial (anetol 50%) de característico aroma, son los responsables de sus propiedades medicinales. Además de su capacidad de estimular la digestión, ayuda a calmar los espasmos y los dolores abdominales (gastritis, colitis).

Asimismo, el **Hinojo** evita la formación de gases intestinales bloqueando los procesos de fermentación de los alimentos en la fase digestiva, por lo que se revela igualmente interesante en caso de pesadez, hinchazón y flatulencia.

Asociaciones:

AEROFAGIA (gases, flatulencia):

Hinojo + Carbón Vegetal



HIPÉRICO

SUEÑO Y ESTRÉS

Decaimiento y desánimo

Hypericum perforatum L.

Parte utilizada: **la sumidad florida**

El **Hipérico** es una planta herbácea originaria de Europa y Asia central. Es conocida y utilizada por la medicina popular desde hace muchos siglos para aliviar problemas neurológicos como la ansiedad, la irritabilidad o la migraña. En el siglo XIX, se desarrolló considerablemente su uso y desde entonces su popularidad no ha cesado de crecer.

La planta del optimismo

Sus sumidades floridas contienen un principio activo, la hipericina, al que se le atribuyen esencialmente los efectos antidepresivos y soporíferos de la planta. La hipericina actúa provocando un efecto global de la normalización de los neurotransmisores implicados en la modulación del humor, contribuyendo al equilibrio emocional.

Diversos estudios clínicos han demostrado su eficacia en el tratamiento de la depresión ligera a moderada. El **Hipérico** se convierte en una gran alternativa en el tratamiento de los trastornos depresivos leves y moderados y especialmente en las depresiones "de reacción", es decir, las que están asociadas a una situación material o afectiva difícil.

Una buena opción frente a los estados de decaimiento que cursan con pérdida de interés, cansancio y alteraciones del sueño.

Asociaciones:

DEPRESIÓN LEVE:

Hipérico + Cannabis Sativa



JENGIBRE

BIENESTAR DIGESTIVO

Mareos y náuseas

Zingiber officinale Rosc.

Parte utilizada: **la raíz**

El **Jengibre** es originario de la India. Se cuenta que detrás del empeño de los europeos por descubrir la famosa ruta de las Indias estaba la conquista de esta especie que era una de las más apreciadas en la Edad Media. Fue finalmente Marco Polo quien lo dio a conocer en Europa a finales del siglo XIII.

Digestiones difíciles, mareos del transporte y náuseas del embarazo

La utilización contemporánea del **Jengibre** se remonta a principios de los años 80, cuando un científico descubrió por casualidad que el **Jengibre** disminuía las náuseas. A este descubrimiento le siguieron una serie de estudios que permitieron demostrar la eficacia indiscutible de la planta para prevenir el mareo en viajes y tratar los trastornos digestivos (gracias a sus propiedades colagogas y coleréticas).

En la medicina tradicional árabe se utiliza para estimular la libido, lo que le ha granjeado su popularidad. También se ha relacionado su contenido en gingeroles con la fertilidad al aumentar el volumen del esperma fabricado y mejorar la movilidad de los espermatozoides. Tanto si se trata de fatiga sexual como de una reducción pasajera de la energía, el **Jengibre** ejerce una actividad estimulante y revitalizante que se refuerza cuando se asocia con el ginseng.

Asociaciones:

FATIGA SEXUAL: **Jengibre** + **Ginseng**

ENERGÍA: **Jengibre** + **Guaraná**



KONJAC

CONTROL DE PESO

Control del apetito

Amorphophallus konjac K. Koch

Parte utilizada: **componente activo de la raíz**

El **Konjac** es una planta originaria de Asia, tradicionalmente cultivada en China y en Japón. Sus raíces sirven para la preparación del célebre "konnyaku", un alimento tradicional en Japón desde el siglo IX, famoso por sus beneficiosos efectos para la salud.

Ayuda a adelgazar con una dieta baja en calorías

De los tubérculos del **Konjac** se extrae una sustancia con propiedades sorprendentes, el **Glucomanano**. Ésta tiene la particularidad de absorber más de cien veces su peso en agua, formando un gel denso en el estómago no asimilable por el organismo.

De este modo, al llenar en cierta manera el estómago, permite reducir la cantidad de alimento absorbida.

El **Glucomanano** ayuda a adelgazar asociado a una dieta baja en calorías. Asimismo, permite reducir la absorción de grasas y azúcares a nivel intestinal, además de favorecer el tránsito y evitar el estreñimiento que suele ir asociado frecuentemente a los regímenes de adelgazamiento.

Asociaciones:

CONTROL DE PESO CON MUCHO APETITO:

Konjac + **Camilina**



LECITINA DE SOJA

SALUD DEL CORAZÓN

Coolesterol

Parte utilizada: **las semillas**

Originaria de China, la Soja se introdujo en Europa a comienzos del siglo XVIII. Rica en lípidos, proteínas y lecitina, esta planta herbácea recubierta de unos pelillos rojizos, es uno de los mejores complementos alimentarios que existen, casi un alimento completo. De sus semillas se obtiene por presión, un líquido espeso y dorado en el que aparecen mezclados un aceite y la lecitina que se separan por decantación.

Un alimento tradicional

La **Lecitina de Soja** es una sustancia rica en ácidos grasos esenciales poliinsaturados (indispensables para el organismo), los ácidos linoleico y linolénico. Estudiada de forma aislada, esta sustancia tiene la capacidad de fijarse de manera selectiva sobre el colesterol que se acumula en la sangre, especialmente en su fracción nociva, favoreciendo así su eliminación y conservando la elasticidad de las paredes vasculares.

La **Lecitina de Soja** forma también parte de la estructura de las paredes celulares y aporta 2 antioxidantes importantes, las vitaminas A y E, además de fósforo. Aunque está presente y en cantidad abundante en numerosos alimentos, ésta se destruye con los tratamientos modernos industriales.

Asociaciones:

PREVENCIÓN DE RIESGOS
CARDIOVASCULARES:

Lecitina de Soja + Omega 3

PREVENCIÓN DE LA ARTERIOESCLEROSIS:

Lecitina de Soja + Ajo



LEVADURA DE CERVEZA

MUJER Y BELLEZA

Cabello y uñas

Saccharomyces cerevisiae

Parte utilizada: **la levadura**

La **Levadura de Cerveza** es un hongo microscópico que se encuentra en estado natural en la piel de determinadas frutas y en el mosto de la cerveza.

Fue Louis Pasteur en 1859 quien descubrió que la **Levadura de Cerveza** se alimenta de los azúcares del almidón de la harina produciendo dióxido de carbono, un gas que al dilatar las proteínas del gluten de la harina, hace aumentar el volumen de la masa.

Cóctel de nutrientes para la piel y el cabello

La **Levadura de Cerveza** es muy utilizada en dietética por su riqueza en vitamina B, sales minerales y aminoácidos. Por ello, su suplementación en la alimentación resulta de interés para la piel, los cabellos frágiles y las uñas quebradizas, así como en caso de cansancio.

Además, al contener sustancias antibacterianas activas, ayuda a aumentar las defensas del organismo. Por otro lado, ayuda a regular la función intestinal, participando en cierta medida en la reconstrucción de la flora del intestino.

Asociaciones:

CABELLO Y UÑAS QUEBRADIZAS:

Levadura de Cerveza + Cola de Caballo

CUTIS APAGADO: **Levadura de Cerveza +**

Onagra



LEVADURA ROJA ARROZ

SALUD DEL CORAZÓN

Salud del Corazón

Monascus purpureus Went

Parte utilizada: **la levadura**

Esta levadura fermentada se desarrolla en el arroz y forma parte importante de la alimentación, la salud y la cultura oriental, especialmente en China. Allí, su uso está documentado por primera vez en la dinastía Tang, 800 años antes de Cristo. Existe una descripción detallada de su fabricación en la antigua farmacopea china publicada durante la dinastía Ming (1368 -1644).

En esta farmacopea, la **Levadura Roja de Arroz** se propone como una ayuda para los problemas digestivos, problemas circulatorios y para la salud estomacal. La levadura se vendía disuelta en forma de bebida con alcohol o en polvo.

Cuida tu corazón

En su composición destacan principios activos denominados monacolínicos. En concreto la monacolina K inhibe la acción de la enzima HMG-Coa reductasa (responsable de la formación del colesterol) y reduce la producción de la lipoproteína VLDL (enzima encargada del transporte de los triglicéridos en sangre, contribuyendo a mantener los niveles adecuados de colesterol LDL).

Asociaciones:

COLESTEROL Y HTA:

Levadura Roja Arroz + Ajo

NIVELES NORMALES DE COLESTEROL:

Levadura Roja Arroz + Omega 3



MACA

FATIGA Y ENERGÍA

Deseo sexual

Lepidium meyenii Walp

Parte utilizada: **la raíz**

La **Maca** es una planta procedente de los Andes con demostradas propiedades energizantes y nutritivas, debido a su contenido en proteínas, carbohidratos, calcio, fósforo, yodo, hierro, vitamina B y vitamina C.

Esta planta era utilizada por los Incas como alimento, en las danzas y rituales religiosos, así como para tratar el dolor de huesos, el cansancio físico y para estimular la fertilidad. Sus propiedades energizantes y revitalizantes la convierten en una ayuda perfecta para estimular el vigor y el rendimiento físico e intelectual. Una propiedad que hace que también se le conozca como "Ginseng de los Andes".

Estimula el deseo sexual

Los guerreros Incas consumían la **Maca** para conseguir energía y vigor antes de las batallas. También formaba parte de la iniciación sexual de los jóvenes para conseguir potenciar la actividad sexual. Actualmente existen estudios que ponen de manifiesto sus propiedades en la mejora de las relaciones sexuales.

Sus principios activos (macamidas y macaenas) se asocian con reacciones bioquímicas en el cerebro que activan el deseo. Por otra parte, su alto contenido en vitaminas y minerales le otorga sus interesantes propiedades energizantes y revitalizantes.



OLIVO

SALUD DEL CORAZÓN

Presión sanguínea

Olea europaea L.

Parte utilizada: **la hoja**

El **Olivo**, uno de los árboles emblemáticos de nuestra geografía, es originario de Asia menor. Desde los tiempos más remotos se ha cultivado en toda la cuenca mediterránea donde ha sido árbol sagrado y símbolo de paz.

Ayuda a la presión vascular

La acción hipotensora de las hojas de olivo ha sido atribuida desde hace mucho tiempo a una única sustancia, un iridoide denominado oleoeuropeósido, responsable simultáneamente de las acciones hipotensora, vasodilatadora, antiarrítmica y espasmolítica. En realidad, existe otra sustancia, la oleaceína, que podría justificar al menos en parte, su acción hipotensora.

El **Olivo** facilita la eliminación de líquidos del organismo. También es conocido tradicionalmente por ayudar a la circulación de la sangre y a la presión vascular. Útil en la prevención de la arteriosclerosis y de las enfermedades coronarias, la hoja del **Olivo** permite igualmente tratar los trastornos asociados a la hipertensión arterial, como cefaleas, vértigos, zumbido de oídos, etc.

También se ha constatado una actividad hipocolesterolemiante (disminución del LDL colesterol y aumento del HDL colesterol) e hipoglucemiante, pudiendo de esta forma, utilizarse como tratamiento coadyuvante de la diabetes no insulino-dependiente (diabetes tipo II).

Asociaciones:

HIPERTENSIÓN: **Olivo** + **Ajo**



OMEGA 3

SALUD DEL CORAZÓN

Colesterol

Parte utilizada: **el aceite de pescado**

El interés por el **Omega 3**, y especialmente por el aceite de salmón, surge al observar que los esquimales, grandes consumidores de grasas, tenían unas tasas bajas de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, así como unos niveles de colesterol especialmente bajos.

Mantener los niveles de colesterol

Los trabajos científicos llevados a cabo posteriormente han demostrado una determinada relación entre este hecho y el consumo regular de pescados ricos en ácidos grasos esenciales poliinsaturados de la Serie Omega 3, EPA (ácido eicosapentanoico) y DHA (docosahexanoico).

En la actualidad, está reconocida la influencia beneficiosa de los aceites de pescado, y más concretamente del aceite de salmón, sobre el sistema cardiovascular. Los **Omega 3** ayudan a mantener los niveles normales de colesterol sanguíneo. En los países occidentales, donde se consume una cantidad insuficiente de ácidos grasos esenciales y grandes cantidades de grasas saturadas y azúcares añadidos, presenta un gran interés dietético.

Asociaciones:

PREVENCIÓN DE RIESGOS
CARDIOVASCULARES:

Omega 3 + **Lecitina de Soja**

PREVENCIÓN DE ARTERIOSCLEROSIS:

Omega 3 + **Ajo**

NIVELES NORMALES DE COLESTEROL:

Omega 3 + **Ajo**

ANTIINFLAMATORIO:

Omega 3 + **Cannabis Sativa**

MEMORIA: **Omega 3** + **Ginkgo** o **Ashwagandha**

PSORIASIS: **Omega 3** + **Amapola de California**



ONAGRA

MUJER Y BELLEZA

Menstruación

Oenothera biennis L.

Parte utilizada: **el aceite de la semilla**

La **Onagra**, también conocida como prímula, por confusión con el inglés primrose, tiene unas exuberantes flores amarillas que se abren cuando cae la noche. Procede de América del norte y se introdujo en Europa en el siglo XVII con fines ornamentales. La escasez de alimentos durante las guerras de los siglos XVIII y XIX, hizo que se consumiese para mitigar el hambre.

Bienestar menstrual

De sus semillas, tras una primera presión en frío, se obtiene un escaso y valioso aceite extremadamente rico en ácidos grasos esenciales (AGE), especialmente en ácido gamma linolénico, del que esta planta es la única fuente importante en la naturaleza.

Su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados (ácido linoleico y gamma linolénico) contribuye al bienestar durante el período menstrual, al reducir las prostaglandinas proinflamatorias, ayudando así a reducir las molestias que pueden acompañar a la menstruación.

Asociaciones:

REGLA IRREGULAR O ABUNDANTE:

Onagra + Salvia

CUTIS APAGADO:

Onagra + Levadura de Cerveza



ORTOSIFÓN

CONTROL DE PESO

Eliminación de líquidos

Orthosiphon stamineus Benth

Parte utilizada: **la hoja**

El **Ortosifón** o “té de Java” es originario del Asia tropical, concretamente de Malasia e Indonesia. Sus originales flores de color azul violáceo poseen unos estambres muy largos, por lo que también se le conoce como «bigotes de gato».

En India e Indonesia se utiliza desde hace siglos para tratar las enfermedades renales y de la vesícula. Fue a finales del siglo XIX cuando el mundo occidental empezó a interesarse realmente por esta exótica planta medicinal y cuando se descubrieron sus extraordinarias propiedades como drenante general del organismo.

Un gran diurético

En fitoterapia se utilizan sus hojas por su riqueza en flavonoides, polifenoles, aceites esenciales y potasio. Es un importante diurético, indicado como ayuda en regímenes de control de peso. Aumenta la eliminación renal de los líquidos, la urea y el ácido úrico. Debido a su acción drenante, favorece la eliminación de arenillas renales. Asimismo, está indicado para prevenir las recaídas de cólicos nefríticos. En asociación con una planta antiinflamatoria como el harpagofito, constituye un posible tratamiento contra la gota.

Asociaciones:

CONTROL DE PESO CON RETENCIÓN DE LÍQUIDOS: **Ortosifón + Camilina**

CONTROL DE PESO CON ESTREÑIMIENTO: **Ortosifón + Camilina + Plantago**

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS: **Ortosifón + Diente de León**



PASIFLORA

SUEÑO Y ESTRÉS

Facilita el sueño

Passiflora incarnata L.

Parte utilizada: **la parte aérea**

La **Pasiflora**, también conocida como granadilla por el parecido de su fruto con la granada, es una gran liana trepadora originaria de México, utilizada por los aztecas por sus propiedades sedantes. Fueron los jesuitas españoles quienes la introdujeron en Europa con el nombre de "flor de la pasión". Actualmente, se cultiva en los jardines por su gran belleza.

Un sueño reparador

La parte aérea de la **Pasiflora** posee flavonoides y alcaloides que son los responsables de su efecto en los trastornos del sueño, restaurando progresivamente un sueño reparador y de calidad en aquellas personas que padecen insomnio. Se recomienda para aliviar los síntomas moderados de estrés mental y para ayudar a dormir.

La **Pasiflora** es también eficaz en el tratamiento de los espasmos nerviosos. Al no producir habituación ni dependencia, constituye una interesante alternativa en el tratamiento de la ansiedad y el nerviosismo.

Asociaciones:

DESHABITUACIÓN DE HIPNÓTICOS O

ANSIOLÍTICOS: **Pasiflora** + **Espino Albar**

DIFICULTAD PARA DORMIR: **Pasiflora** +

Ashwagandha

PALPITACIONES: **Pasiflora** + **Espino Albar**



PLANTAGO

BIENESTAR DIGESTIVO

Tránsito intestinal

Plantago ovata Forssk

Parte utilizada: **el tegumento de la semilla**

Esta planta es originaria del norte de India, Irán, Afganistán y Egipto. Actualmente se cultiva de forma extensiva en India y Pakistán.

Efecto fibra

La parte utilizada de la planta es la cubierta de la semilla o tegumentos, ricos en mucílagos. Éstos forman en el estómago y en presencia de agua, un gel no asimilable por el organismo. Capaces de absorber hasta sesenta veces su volumen en agua, los tegumentos aumentan el bolo fecal, estimulando el peristaltismo intestinal. Al ser poco irritantes, facilitan el tránsito suave del contenido intestinal protegiendo la mucosa digestiva en caso de colitis.

"El efecto fibra" se aprecia especialmente en los casos de estreñimiento crónico. La elevada viscosidad de este gel también proporciona un efecto saciante muy eficaz. Además, reduce la absorción de alimentos en el intestino, concretamente azúcares y grasas, disminuyendo el aporte calórico de cada comida y los picos sanguíneos de glucosa responsables del almacenamiento calórico.

El **Plantago** favorece el tránsito intestinal al aumentar el volumen de las heces, contribuyendo al buen funcionamiento intestinal

Asociaciones:

DIARREA:

Plantago + **Carbón Vegetal**

ESTREÑIMIENTO:

Plantago + **Aloe Vera**



PRÓPOLIS

INMUNIDAD

Defensas naturales

Própolis

Parte utilizada: **substancia resinosa recolectada por las abejas**

La utilización de esta sustancia resinosa como antiséptico se remonta a 2300 años atrás. Cuando el néctar y el polen son todavía poco abundantes, las abejas recolectan esta resina de las cortezas de los árboles para endurecer las paredes interiores de la colmena. De esta forma, reparan las brechas y sobre todo protegen su "casa" de intrusos peligrosos y de gérmenes (bacterias, hongos). Los antiguos egipcios lo utilizaban en el proceso de momificación para evitar la descomposición de los cadáveres.

Producto difícil y costoso de recolectar, el **Própolis** está presente en pequeñas cantidades en la miel.

Contiene flavonoides, un compuesto objeto de varias publicaciones, principalmente por su actividad antioxidante.

Asociaciones:

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE RESFRIADOS: **Própolis + Equinácea**



RHODIOLA

SUEÑO Y ESTRÉS

Control del estrés

Rhodiola rosea (L.) Scop

Parte utilizada: **la raíz**

La **Rhodiola** es una planta que crece espontáneamente en las zonas montañosas del norte de América, Asia y Europa. Ha sido utilizada durante cientos de años en la medicina tradicional de las zonas Siberianas. En Rusia, donde también es conocida como raíz del Ártico o raíz de oro, se ha utilizado durante cientos de años en la medicina tradicional para sobrellevar el frío clima de Siberia y como tónico en general. Los astronautas rusos, los soldados y los atletas también han utilizado esta planta para luchar contra la fatiga.

Ayuda a controlar el estrés

La **Rhodiola** ayuda al organismo a adaptarse a la tensión emocional y al esfuerzo físico, así como a disminuir la fatiga mental. Sus efectos se le atribuyen a su propiedad de mejorar la disponibilidad de serotonina y de dopamina en los receptores opioideos tal como las beta-endorfinas.

Algunos estudios han demostrado que ésta planta posee propiedades que pueden ayudar a mejorar el estrés y la concentración.

Asociaciones:

ESTRÉS MANTENIDO: **Rhodiola +**

Ashwagandha

NERVIOSISMO: **Rhodiola + Valeriana o Espino**

Albar o Cannabis Sativa

NERVIOSISMO CON PALPITACIONES:

Rhodiola + Espino Albar o Cannabis Sativa



SALVIA

MUJER Y BELLEZA

Transpiración
y menopausia

Salvia lavandulifolia L.
Parte utilizada: **la hoja**

Elevada al rango de planta sagrada en la Grecia y la Roma antiguas, la **Salvia** (del latín “salvare”, salvar) se ha considerado como un remedio básico con múltiples propiedades. Su recolección se efectuaba bajo un ritual sagrado con el fin de conservar todas sus cualidades. Su prestigio ha continuado a lo largo de los siglos.

Para el bienestar de la mujer

Era la “herba sacra” de los romanos, quienes la consideraban como una panacea, buena para todo. La hoja de **Salvia** es rica en flavonoides y en un aceite esencial que le confiere una aromática fragancia. Ejerce una acción colerética (aumenta la secreción biliar), antiespasmódica y relajante en los músculos del estómago y el intestino. El aceite esencial también es antiséptico. Gracias a estas propiedades presenta una gran eficacia en los trastornos digestivos (fermentaciones intestinales, vientre hinchado, espasmos gástricos e intestinales, eructos, digestión lenta y difícil...).

Gracias a la presencia de fitoestrógenos, y a su acción sobre las glándulas sudoríparas (contribuye a disminuir la sudoración) es una planta especialmente indicada para la mujer. La salvia ayuda a atenuar los trastornos de la menopausia, especialmente los sofocos y la transpiración excesiva que se producen durante este período. En una interesante ayuda en caso de reglas irregulares, poco abundantes o dolorosas.

ASOCIACIONES:

REGLA IRREGULAR O ABUNDANTE:

Salvia + Onagra



SPIRULINA

FATIGA Y ENERGÍA

Fatiga

Spirulina platensis (Gomont) Geitler
Parte utilizada: **el talo**

Esta minúscula alga azul, conocida con el sobrenombre de “arco iris” por sus pigmentos, vive en las cálidas aguas del lago Chad donde su recolección constituye una costumbre local. También estaba presente en el lago mejicano Texcoco de donde la recogían los aztecas para su posterior utilización como alimento.

Fuente de proteínas, vitaminas y minerales

Algunos estudios han demostrado la riqueza de la **Spirulina** en proteínas (55%), así como su contenido en hierro y betacaroteno. A esto se le añade su enorme riqueza en aminoácidos, vitaminas (en concreto del grupo B), sales minerales, oligoelementos y ácidos grasos esenciales, por lo que en muchos casos se utiliza en caso de fatiga y astenia.

Su riqueza en proteínas permite suprimir la sensación de hambre y soportar el esfuerzo físico, lo que explica su utilización en las preparaciones deportivas. Las proteínas contribuyen además a conservar y aumentar la masa muscular.

Las vitaminas, ácidos grasos esenciales y minerales paliar las carencias de los menús desequilibrados aportando energía y vitalidad.

La **Spirulina** se recomienda en dietas de control de peso bajas en proteínas.

ASOCIACIONES:

MEJORA DE LA RESISTENCIA EN EL

EJERCICIO: **Spirulina + Ginseng**



VALERIANA

SUEÑO Y ESTRÉS

Facilitar el sueño

Valeriana officinalis L.
Parte utilizada: **la raíz**

Esta planta de porte majestuoso y follaje elegante, crece en las zonas húmedas de Europa y Estados Unidos. Su raíz exhala un olor particular que atrae a los gatos, de ahí su nombre de "hierba de los gatos". Etimológicamente valeriana procede de «valere», estar bien.

Ayuda a la relajación

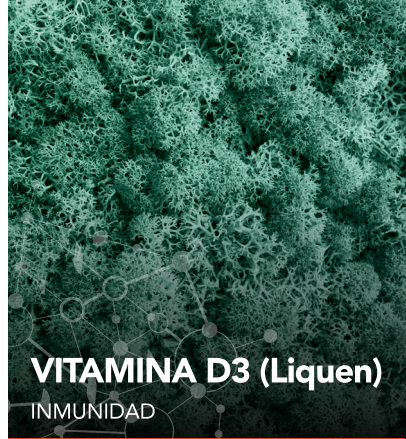
Su raíz contiene numerosos compuestos, destacando la presencia de aceites esenciales que le proporcionan su característico e inconfundible olor. La **Valeriana** produce efectos sedantes y relajantes que permiten reducir el nerviosismo y la agitación asociados al estrés y mejorar el humor y la concentración. Asimismo, favorece la conciliación del sueño y mejora la calidad de éste, manteniendo un sueño natural.

También se utiliza con éxito para calmar la ansiedad y el nerviosismo que acompaña a la deshabitación del tabaco. De hecho, se utiliza en numerosos programas fitoterapéuticos para dejar de fumar.

ASOCIACIONES:

NERVIOSISMO: **Valeriana** + **Cannabis Sativa**

ESTRÉS: **Valeriana** + **Rhodiola**



VITAMINA D3 (Liquen)

INMUNIDAD

Defensas naturales

Cladonia rangiferina L.
Parte utilizada: **extracto de Liquen vegetal**

El **Liquen** es una de las fuentes más ricas en vitamina D, con lo que los renos acumulan esta vitamina en su tejido muscular. De este modo, los habitantes de las regiones septentrionales obtienen las cantidades de vitamina D que necesitan con la ingesta de esta carne.

Refuerza el sistema inmunitario

La **vitamina D** es una vitamina liposoluble fundamental para el organismo. Múltiples estudios experimentales han demostrado que es un importante modulador de la inmunidad innata y adaptativa.

La **vitamina D** puede estimular las respuestas inmunitarias innatas y promover la proliferación de linfocitos, lo que conduce a una mayor producción de anticuerpos, así como inhibir la producción de citoquinas proinflamatorias, ayudando así a eliminar las bacterias y los virus.

La **vitamina D** se presenta en dos formas, siendo en su forma D3 mejor aprovechada por el organismo y, por lo tanto, más eficaz.

ASOCIACIONES:

AUMENTO DE LAS DEFENSAS: **Vitamina D3** + **Equinácea**



LA NATURALEZA CUIDA DE TUS ARTICULACIONES



FLEXIBILIDAD
ARTICULAR



DOLORES
ARTICULARES LEVES



LA INTELIGENCIA DE LA NATURALEZA PARA TU SALUD

* Medicamento tradicional a base de plantas: Harpagofito Arkopharma.



CONOCE MÁS SOBRE
ARKOCÁPSULAS®



arkopharma.es