

TÍTULO DE LA CONFERENCIA:

SOLUCIONES NATURALES PARA PROBLEMAS DEL SXXI:

ESTRÉS, INSOMNIO Y MEMORIA.

PONENTE: Silvia Melado, Directora Científica de VenPharma Laboratorios.

RESUMEN:

En la actualidad, la ansiedad, el insomnio y la falta de memoria y atención se encuentran entre los motivos más habituales por los que las personas acuden al médico o farmacéutico. Los complementos alimenticios son una opción eficaz y natural para el tratamiento de estos problemas y así evitar el uso de medicamentos antidepresivos o ansiolíticos que puede causar varios efectos secundarios.

1. Estrés:

En situaciones normales el estrés es una reacción fisiológica natural frente a situaciones de peligro o presión psicológica que experimentamos a diario.

Puede considerarse un problema cuando experimentamos a partir de él ansiedad y depresión en situaciones de vida cotidiana. Son diversos los factores que pueden generar esta situación: mala alimentación, exceso de alcohol y fármacos, etc.

Solución natural:

Lactium® es una proteína 100% natural de la leche la cuál es hidrolizada por la enzima tripsina. Su eficacia frente al estrés ha sido avalada por diversos estudios científicos siendo demostrada su unión selectiva a los receptores de GABA que regulan la ansiedad. Entre sus ventajas se puede destacar que no genera efectos secundarios como somnolencia y tolerancia y que su efecto ansiolítico perdura en el tiempo regulando los numerosos efectos adversos del estrés en el cuerpo.

2. Insomnio:

El insomnio secundario es el más frecuente. Una de sus causas es un déficit de **melatonina**, hormona encargada de regular los ciclos de día y de noche.

Solución natural:

Se ha demostrado a través de varios estudios que la toma de 1 mg de melatonina ayuda a conciliar el sueño. El consumo de plantas tradicionales tales como el Lúpulo, la Valeriana y la Pasiflora ayudan en la reducción de los síntomas de estrés mental y facilitan el sueño.

3. Memoria

Podemos definir la memoria como la capacidad cognitiva para adquirir, almacenar y recuperar información. En su funcionamiento intervienen diversos NT entre los cuales destaca la Ach, y su déficit puede ocasionar problemas en la memoria.

Solución natural:

La **Bacopa** es una planta tradicional de medicina ayurvedica que se caracteriza por su capacidad en potenciar la función nootrópica mediada básicamente por el neurotransmisor Ach (funciones mentales como la cognición, memoria o atención). Existen distintos estudios que evalúan su eficacia.