

**Amway**

[www.amway.com.mx](http://www.amway.com.mx)

01800 833 8300

Nombre del empresario Amway:

Teléfono:

Correo electrónico:



## Guía de Nutrición

 **NUTRILITE**

Exclusivamente de **Amway**

# Índice



## Ejercicio

### Ácido linoléico conjugado (cla)

Contribuye al máximo aprovechamiento de la actividad física.

1



## Energía

### Té verde

Mejora el desempeño físico durante el ejercicio.

2

### Complejo B

Ayuda a obtener energía de los alimentos consumidos.

3

### Rhodiola rosea

Mejora el rendimiento físico y mental.

4



## Reducción de peso

### Lecitina

Emulsionante de grasas.

5

### Fibra soluble

Proporciona una sensación de saciedad, por lo que puede ayudar a la pérdida de peso.

6

### Frijol blanco

Disminuye la absorción de carbohidratos y favorece el control de calorías.

7

### Frijol de soya

Bajo en grasas saturadas.

8



## Salud cardiovascular

### Ajo

Contribuye al buen funcionamiento del sistema circulatorio.

9



## Espinacas

Aportan elevadas cantidades de provitamina A.



- ▶ Aportan **elevadas cantidades de provitamina A**, la cual es esencial para **la visión, el óptimo estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el funcionamiento del sistema inmunológico**.
- ▶ Son **ricas en betacarotenos** que tienen una importante función anticancerígena; **vitamina C y E; la vitamina C interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes**, al tiempo que **favorece la absorción del hierro de los alimentos** y aumenta la resistencia frente a las infecciones; **la vitamina E es un poderoso antioxidante**, además favorece la estabilidad de las células sanguíneas.
- ▶ Son muy **buena fuente de vitaminas del grupo B** como folatos, B2, B6, y también vitaminas B1 y B3. **La vitamina B2 ayuda a la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos**, esta vitamina participa en los procesos de obtención de energía y en el mantenimiento del tejido epitelial de las mucosas.
- ▶ **Ricas en calcio, hierro, magnesio, potasio y sodio, al igual que de fósforo y yodo**; el magnesio que aporta la espinaca, se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios, músculos y **posee un suave efecto laxante**; el potasio, al igual que el sodio, en un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. **Regula también el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula**.



## Perejil

Posee un alto contenido en potasio.



- ▶ Al ser un alimento **rico en potasio**, ayuda a una **buena circulación**, regulando la presión arterial, así mismo, **tiene efecto antiinflamatorio** por lo tanto, es beneficio para quienes sufren de problemas reumáticos.
- ▶ **Es un potente antioxidante**, contiene betacaroteno y vitamina C, por tal motivo puede contribuir en la **disminución de riesgo de algunos tipos de cáncer, problemas cardiacos y cataratas**.
- ▶ **Es rico en calcio**, es una manera fácil de consumir el calcio que se necesita en el organismo a diario, especialmente cuando se consumen pocos productos lácteos.
- ▶ **Es diurético**: ayuda al organismo a eliminar líquidos en forma natural, apoya la salud de los riñones ya que evita la retención de líquido en el cuerpo.
- ▶ Su alto contenido de hierro junto con una gran cantidad de folato lo convierten en un **ingrediente muy importante para combatir y prevenir anemia, fatiga y cansancio físico y mental**.
- ▶ Ayuda a **aliviar los dolores y problemas asociados a la menstruación**.

## Omega 3

Papel protector frente a las enfermedades cardiovasculares.

10

## Bioflavonoides cítricos

Ayudan a mejorar circulación sanguínea.

11



## Salud de los huesos

### Calcio

Ayuda al fortalecimiento de huesos.

12



## Salud en las mujeres

### Ácido fólico

Previene anomalías en el bebé y la anemia.

13

### Cimicifuga racemosa

Tratamiento de desordenes ginecológicos y menopausia.

14

### Isoflavonas

Equilibrio hormonal.

15



## Sistema inmunológico

### Cereza acerola

Para prevenir y tratar los resfriados.

16

### Equinácea

Mejora el sistema inmunológico. Ejerce una potente acción inmunomoduladora capaz de estimular y fortalecer las defensas naturales del organismo.

17



## Cabello, piel y uñas

### Colágeno

Fortalece los huesos, articulaciones, uñas y cabello.

18





## Salud ocular

### Carotenoides

Esencial para la visión, el óptimo estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

19



## Ingredientes esenciales para tu nutrición

### Alfalfa

Alto contenido de vitamina K.

20

### Berro

Aporte elevado de sales y minerales (potasio, calcio, hierro, azufre y sodio).

21

### Perejil

Posee un alto contenido en potasio.

22

### Espinacas

Aportan elevadas cantidades de provitamina A.

23



## Berro

Aporte elevado de sales y minerales (potasio, calcio, hierro, azufre y sodio).

- ▶ Se utiliza para tratar **la anemia, bocio y diabetes**.
- ▶ Útil en el tratamiento de **dolores de estómago**.
- ▶ Contiene **antioxidantes** que eliminan los radicales libres teniendo una importante acción en la prevención de los **cánceres** por este motivo.
- ▶ Gracias a sus elevadas cantidades de vitaminas y minerales puedes obtener innumerables **beneficios para bajar de peso**: es saciante por su alto contenido agua y en fibra, **ayuda a reducir o controlar la tensión arterial** por su alto contenido en potasio, **ayuda a reducir el nivel de grasas “malas” o LDL**, tiene **efecto diurético**, actúa estimulado la diuresis, eliminando el exceso de líquidos; **tiene efecto depurativo**, ayuda a depurar el organismo a través del aumento de motilidad intestinal, eliminando las toxinas e impurezas del cuerpo.







## Alfalfa

Alto contenido de vitamina K.

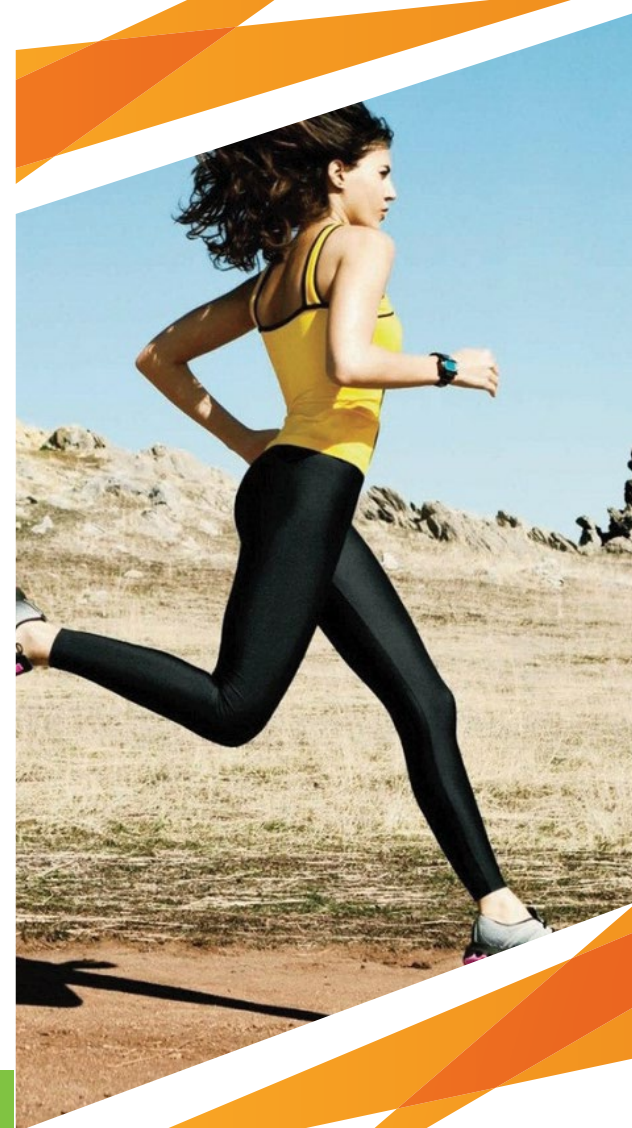


- ▶ La vitamina K juega un papel importante en la **coagulación de la sangre**. También se usa para prevenir y tratar la debilidad en los huesos (**osteoporosis**). En la piel **se utiliza para eliminar hematomas, cicatrices, estrías y quemaduras**. Después de una cirugía, se utiliza para acelerar la cicatrización de la piel y disminuir los moretones y la hinchazón.
- ▶ El alfalfa es rico en nutrientes: **posee una gran carga proteínica** que nuestro cuerpo usará para la síntesis de sus proteínas, vitaminas, minerales como el calcio y oligoelementos (**hierro, zinc, selenio**, por mencionar algunos).
- ▶ Se utiliza para **reducir los síntomas de la diabetes** ya que disminuye el azúcar en la sangre.
- ▶ Por su elevado contenido en vitamina D natural, calcio y fósforo, **resulta beneficiosa para los huesos y dientes**, muy **útil en el embarazo y después de la menopausia para evitar la descalcificación y la osteoporosis**.
- ▶ Cuenta con **propiedades depurativas y desintoxicantes** para incrementar la eliminación de líquidos. Juega un papel importante en tratar padecimientos como exceso de colesterol, triglicéridos, ácido úrico, anorexia, anemia, cálculos renales, celulitis o enemas.



## Ácido linoléico conjugado (cla)

Contribuye al máximo aprovechamiento de la actividad física.



- ▶ **Reduce la grasa corporal**, especialmente en los músculos.
- ▶ Puede **limitar la capacidad del cuerpo para la formación de nuevas células de grasa**, y al mismo tiempo reducir el tamaño de las células de grasa existentes.
- ▶ **Aumenta la actividad de la enzima que está presente en el músculo** y es la que transporta y oxida las grasas.
- ▶ Ayuda a estimular la musculatura en personas que llevan una rutina de ejercicios.
- ▶ **Mejora lípidos en sangre** mediante la **reducción de los triglicéridos y el colesterol**, esto retrasa la aparición de la aterosclerosis, además, ayuda a **normalizar la tolerancia a la glucosa** y mejora la hiperinsulinemia debido a su influencia sobre los receptores de la hormona que **regula genes implicados en el metabolismo de los lípidos** y la insulina.



## Té verde

Mejora el desempeño físico durante el ejercicio.



- ▶ El té verde **contiene cafeína**, la cual, se ha considerado como un **suplemento para el atleta**, ya que **mejora su rendimiento deportivo** y puede eliminar la fatiga.
- ▶ Es utilizado como una **medicina tradicional para tratar el acné** ya que ayuda a reducir **la inflamación, la actividad hormonal y ayuda en la desintoxicación**.
- ▶ Contiene altos niveles de sustancias llamadas: polifenoles, que poseen propiedades de **poderoso antioxidante, anticancerígenas e incluso antibióticas**. El té verde también puede ayudar a **prevenir enfermedades del corazón y del hígado**.
- ▶ Puede llegar a ser **efectivo para perder peso**, contribuye a reducir la acumulación de grasa en el hígado y es un buen agente de termogénesis.
- ▶ Su alto contenido de catequinas e isoflavonas los transforman en un perfecto aliado para luchar contra el **envejecimiento de las paredes arteriales**, entre muchos otros beneficios.



## Carotenoides

Esencial para la visión, el óptimo estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y el buen funcionamiento del sistema inmunológico.



- ▶ Ricos en **antioxidantes**, ayuda a proteger los ojos contra los radicales libres y el daño de los rayos UV para promover una buena salud ocular. Su deposición **favorece la absorción de la luz dispersa** tanto dentro como fuera del ojo.
- ▶ Mejoran **el contraste y la visión borrosa de la visión**.
- ▶ **Previenen enfermedades degenerativas del ojo** como las cataratas o la degeneración macular asociada con la edad.
- ▶ **Eficaz para los trastornos de la piel**, refuerza la piel para evitar lesiones e infecciones.
- ▶ Tienen funciones importantes relacionadas con las membranas mucosas, **refuerza la barrera celular epitelial**, con lo que mejora el sistema inmunológico.
- ▶ **Ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares**. Posiblemente también ayudan a prevenir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, **generan nueva células por lo que puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer**. La combinación de licopeno con vitamina E es particularmente efectiva para prevenir el cáncer de próstata, protegen la memoria.





## Colágeno

Fortalece los huesos, articulaciones, uñas y cabello.



- Componente esencial de los **huesos, ligamentos, tendones, cartílagos y piel**.
- **Aporta resistencia, flexibilidad** e interviene en la reparación del tejido de los cartílagos.
- También **protege nuestros músculos y órganos vitales** y forma parte de la pared de los vasos sanguíneos, córnea, dientes, encías y el cuero cabelludo.
- **Mejora la firmeza de la piel** y ayuda a evitar la flacidez en el cuerpo, especialmente en los brazos, las piernas y el abdomen, además después del ejercicio ayuda al cuerpo a recuperarse.
- Impide la aparición, el agravamiento o la extensión, así mismo, puede disminuir el dolor e inflamación de las enfermedades degenerativas de las articulaciones como: **artritis reumatoide, la osteoartritis, artritis juvenil, gota y enfermedades degenerativas de la columna vertebral**.



## Complejo B

Ayuda a obtener energía de los alimentos consumidos.



- **Provee al cuerpo de energía** por la conversión de grasas, proteínas e hidratos de carbono en glucosa, molécula que el organismo oxida para la obtención de energía.
- Importante para **el crecimiento corporal y la producción y formación de glóbulos rojos**. Ayuda al organismo a **crear células nuevas**. Esencial para el funcionamiento del **aparato digestivo, piel, corazón, los músculos y el sistema nervioso**.
- Es **fundamental para las mujeres que se encuentran en edad fértil**, indicado para personas que fuman, beben alcohol o toman antibióticos, útil en el tratamiento del colesterol total elevado.





## Rhodiola rosea

Mejora el rendimiento físico y mental.



- ▶ Aumenta la energía física y **reduce la fatiga física y mental.**
- ▶ **Útil para** en el tratamiento para personas con **depresión leve a moderada.**
- ▶ Es conocido como un **adaptógeno**, lo que significa que **fortalece tu sistema inmunológico, endocrino y nervioso**, mejorando la memoria y la capacidad para sobrellevar estrés.
- ▶ **Protege el sistema cardiovascular**, contribuyendo a normalizar los latidos del corazón después de ejercicio intenso. También **aumenta el suministro de sangre a los músculos y cerebro.**



## Equinácea

Mejora el sistema inmunológico. Ejerce una potente acción inmunomoduladora capaz de estimular y fortalecer las defensas naturales del organismo.



- ▶ **Es útil como prevención** cuando se está sometido **a estrés o a condiciones de debilidad física** que disminuyen las defensas.
- ▶ **Activa sustancias químicas en el cuerpo** que disminuyen la inflamación **y podrían disminuir los síntomas del resfrío** común en los adultos.
- ▶ Impide el desarrollo de infecciones, puede disminuir el porcentaje de **recurrencia de la infección vaginal.**
- ▶ **No debe utilizarse más de ocho semanas seguidas.** Se recomienda tomar equinácea entre uno y dos meses desde el comienzo del invierno (a dosis bajas) **para prevenir las enfermedades infecciosas propias de esta época del año, como la gripe y resfriados.**

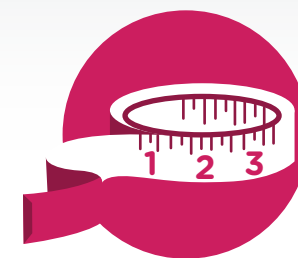


## Cereza acerola

Para prevenir y tratar los resfriados.



- ▶ Contribuye al **fortalecimiento del sistema inmunológico**, ayudando a impedir diversos tipos de infecciones ocasionadas por virus y bacterias, principalmente gripes y resfríos.
- ▶ Es de **vital importancia para el crecimiento y la manutención de las células de nuestro tejido conjuntivo, encías, vasos sanguíneos, huesos y dientes.**
- ▶ **La vitamina C facilita la absorción de hierro** a nivel del intestino, contribuyendo así a evitar la anemia por la falta de este mineral.
- ▶ Juega un papel fundamental, **junto con los aminoácidos y el magnesio, en la formación del colágeno, que es una proteína fundamental para conservar la firmeza de la piel**, además, **ayuda al buen funcionamiento neurológico** y a llevar a cabo una serie de actividades benéficas en el cuerpo, **útil para tratar problemas como la diarrea, artritis, fiebre, problemas renales, cardíacos y hepáticos.**



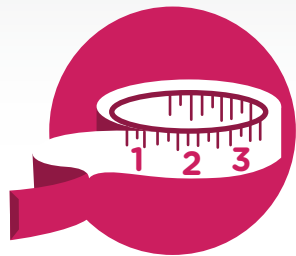
## Lecitina

Emulsionante de grasas.



- ▶ **Favorece a la digestión y absorción intestinal de los lípidos o grasas.** Es recomendable para desequilibrios de colesterol, disminuyendo el colesterol malo LDL y aumentando los niveles de colesterol bueno HDL.
- ▶ **Impide que el colesterol se deposite en los vasos sanguíneos** al actuar como emulsificante de grasas, evita que se absorban algunas a nivel intestinal favoreciendo su eliminación.
- ▶ **Previene el hígado graso:** evita el depósito de grasa en el hígado y mejora la absorción de vitaminas, sobre todo las liposolubles (A, D, E y K).
- ▶ **Puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares y disminuye la hipertensión; mejora la actividad mental:** gracias a sus aceites y su contenido en fosfatidilcolina, eleva la concentración y por lo tanto, **aumenta el rendimiento intelectual, mantiene una piel joven:** ya que mantiene su elasticidad y favorece la hidratación y retrasa el envejecimiento celular.





## Fibra soluble

Proporciona una sensación de saciedad, por lo que puede ayudar a la pérdida de peso.



- ▶ Contribuye a **controlar la ingesta calórica, disminuye la sensación de hambre** manteniendo los niveles de azúcar sanguíneos correctos, ya que cuando los niveles de azúcar (glucosa) son demasiado bajos, las alarmas del cerebro indican que esto es perjudicial para el organismo, para compensar esta pérdida de azúcar las señales son las de necesidad de comer algo y sensación de hambre.
- ▶ **Absorbe una cantidad de grasas libres en el aparato digestivo**, y evita que sean absorbidas por el organismo.
- ▶ **Auxiliar en el control de la diabetes**, ya que ayuda a estabilizar la glucosa en la sangre y a **reducir la absorción de hidratos de carbono así como la elevación de la glucosa después de una comida**.
- ▶ **Ayuda a reducir los niveles de colesterol y a su vez ayuda prevenir el estreñimiento, el síndrome de colon irritable (colitis), diverticulitis, cáncer de colon, además de reducir el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes, así mismo, mejora la digestión.**



## Isoflavonas

Equilibrio hormonal.



- ▶ Otorgan una serie de cualidades que permiten **regular el equilibrio hormonal en la mujer durante la menopausia**, previniendo osteoporosis.
- ▶ Son los ingredientes activos en la soya, responsables de lograr que los valores de colesterol estén en un rango saludable. Contienen **potentes propiedades antioxidantes, comparables con las de la vitamina E**.
- ▶ **Pueden proporcionar una acción protectora sobre el cáncer relacionado con hormonas**, como el cáncer de próstata o de senos, ya que ayuda a contrarrestar el desarrollo celular de esta enfermedad.
- ▶ El consumo regular de la dieta diaria puede **reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares**, ya que inhiben el crecimiento de las células que forman las placas que obstruyen las arterias y que pueden llevar a un ataque cardíaco, así mismo, evita el agrandamiento de la glándula prostática masculina, ya que actúan contra las células de cáncer de forma similar a muchos medicamentos comunes en los tratamientos y **pueden retardar el cáncer de próstata**.



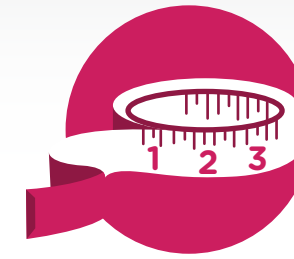


## Cimicifuga racemosa

Tratamiento de desordenes ginecológicos y menopausia.



- ▶ La menopausia es su mayor aplicación, ya que **alivia los calores, los sofocos, las palpitaciones, la ansiedad, el insomnio, los cambios de mal humor, la depresión del climaterio.**
- ▶ **Ayuda a normaliza los estrógenos mejora la piel y la sequedad vaginal**, por lo que es útil para la oligorrea (menstruaciones escasas), dismenorrea (menstruación irregular y dolorosa), síndrome premenstrual (malestar antes de la menstruación) y metrorragias (hemorragias uterinas).
- ▶ Posee fitoestrógenos, que **ayudan en el tratamiento del síndrome premenstrual** (malestar antes de la menstruación).
- ▶ Así mismo, **favorece el bienestar de la masa ósea y sistema circulatorio disminuyendo la tensión arterial**, inhibe el crecimiento de las células que forman la placa que obstruye arterias disminuyendo el colesterol, baja la fiebre, es un buen remedio para tos ferina, bronquitis, asma y catarrros, podría tener acciones beneficiosas sobre la evolución de los pacientes con cáncer, posee efectos analgésicos, sedativos y antiinflamatorios, siendo utilizada para el tratamiento de la osteoporosis y de la artritis reumatoidea.

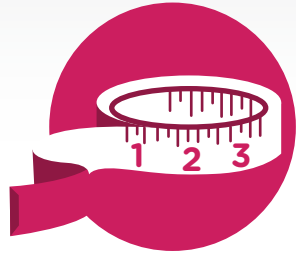


## Frijol blanco

Disminuye la absorción de carbohidratos y favorece el control de calorías.



- ▶ **Tiene la capacidad de inhibir el alpha-amilasa**, una enzima secretada por el páncreas y naturalmente presente en la saliva, significa que menos carbohidratos se descompondrán en azúcares simples.
- ▶ **El azúcar es por lo tanto menos absorbido por el intestino delgado**, por lo que la cantidad de calorías adquiridas a través del consumo de carbohidratos, pueden ser reducidas.
- ▶ Al reducir al alfa-amilasa, el extracto de frijol blanco **deja menos glucosa para que el cuerpo lo convierta en grasa.**
- ▶ **Previene la obesidad y reduce la grasa abdominal.**



## Frijol de soya

Bajo en grasas saturadas.



- ▶ **Ayuda a dar sensación de saciedad**, lo que favorece a la pérdida de peso.
- ▶ **Es muy bajo en grasas saturadas**. Esto previene enfermedades e incluso podrías lograr mantener tu peso al sustituir fuentes de proteína ricas en grasa por soya.
- ▶ **Puede reducir moderadamente los valores de colesterol total en sangre y los triglicéridos**.
- ▶ El consumo regular de soya puede **disminuir el riesgo de osteoporosis, cáncer de próstata y de colon**.
- ▶ **Puede ayudar a reducir factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares**, disminuye síntomas de la menopausia. Además puede reducir las molestias de artritis, mejora la función cerebral y resalta los efectos del ejercicio.



## Ácido fólico

Previene anomalías en el bebé y la anemia.



- ▶ **Tomarlo antes y durante el embarazo ayuda a prevenir ciertas anomalías congénitas** como defectos del tubo neural, como lo son espina bífida y anencefalia.
- ▶ Es efectivo para **prevenir y tratar la anemia**.
- ▶ Importante para la **correcta formación de las células sanguíneas**, más concretamente de glóbulos rojos, ayudando en el trabajo celular y en el crecimiento de los tejidos.
- ▶ Además, **es útil en problemas menstruales, mantiene sana la piel, ayuda a prevenir la arterioesclerosis, disminuye la ocurrencia de enfermedades cardiovasculares y la probabilidad de padecer cáncer de pulmón, cuello de útero y colon. Estimula la formación de ácidos digestivos** que favorecen la digestión, ayuda a aumentar el apetito, favorece la función del hígado, efectivo en el tratamiento de personas de edad avanzada que les tiemblan las manos y puede ayudar a prevenir y combatir el Alzheimer.





## Calcio

Ayuda al fortalecimiento de huesos.



- ▶ Tras la menopausia y en edades avanzadas, el calcio puede disminuir la pérdida ósea, **el calcio es esencial para el crecimiento, la formación, rigidez, fortaleza, densidad y maduración de los huesos.**
- ▶ Ayuda en **el tratamiento y la prevención de la osteopenia y la osteoporosis** (huesos frágiles que se rompen fácilmente).
- ▶ **Además funciona como antiácido**, así como para controlar los altos niveles de magnesio, fósforo y potasio en la sangre. Puede ayudar a **controlar la presión arterial alta, mejora los síntomas del Síndrome Premenstrual**. En conjunto de la vitamina D puede ayudar a prevenir el cáncer de mama, mantiene en equilibrio el sistema nervioso.



## Ajo

Contribuye al buen funcionamiento del sistema circulatorio.



- ▶ **Ayuda a disminuir los valores de colesterol total y del colesterol LDL “malo”, además actúa como anticoagulante**, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ▶ **Puede reducir el riesgo de inflamaciones** y todas aquellas enfermedades asociadas a un inadecuado flujo sanguíneo y a una incorrecta oxigenación de los tejidos.
- ▶ **Es antioxidante y estimula al sistema inmunológico.** Puede llegar a **inhibir la formación y proliferación de células cancerosas**, protege a los órganos de los daños ocasionados por medicamentos, por contaminantes químicos y por las radiaciones, es diurético, expectorante y estimulante, **se utiliza para el asma, la tos, dificultades respiratorias, bronquitis, tuberculosis y hasta reumas, combate numerosos hongos, bacterias y virus.**
- ▶ También se le atribuyen algunas **propiedades para adelgazar**: depura el organismo, desinflama, estimula la movilidad intestinal, aumenta la diuresis y facilita la eliminación de gases.





## Omega 3

Papel protector frente a las enfermedades cardiovasculares.



- ▶ **Auxiliar en la disminución de los niveles de colesterol y triglicéridos** y la reducción de la presión sanguínea.
- ▶ Puede **disminuir el riesgo de muerte después de un infarto de corazón**.
- ▶ Forma parte de la **reparación de todas las células del cuerpo** y ayuda en la **prevención de enfermedades y envejecimiento acelerado**.
- ▶ Ayuda a sintetizar algunas moléculas como la mielina, lo que **favorece un buen funcionamiento del sistema nervioso central**, encargado de transmitir sensaciones, movimientos y necesidades biológicas, intervienen en el control y regulación de la coagulación sanguínea, la respuesta inflamatoria, la regulación de la temperatura del cuerpo, el funcionamiento normal del cerebro, la salud de la piel, uñas, cabello y visión.
- ▶ **En el embarazo es eficaz para tratar la depresión, promueve un correcto desarrollo cerebral del bebé y disminuye el riesgo de que la madre presente preeclampsia**, además, estos ácidos grasos pueden reducir los riesgos y síntomas de diabetes, accidente cerebrovascular, algunos cánceres, artritis reumatoidea, asma, enfermedad intestinal inflamatoria y colitis ulcerativa



## Bioflavonoides cítricos

Ayudan a mejorar circulación sanguínea.



- ▶ **Puede ayudar a proteger la circulación sanguínea.**
- ▶ Ayudan al sistema cardiovascular favoreciendo la **normalización de la tensión arterial** (presión arterial), lo que también mejora la circulación cardíaca.
- ▶ Excelentes nutrientes para la piel al proteger las células cutáneas de los radicales libres, **mejoran la irrigación y refuerzan los capilares**, regulando su permeabilidad y de esta forma contribuyen a la **regeneración de la piel**.
- ▶ Pueden **ayudar a prevenir hemorragias y rupturas de capilares y tejido conectivo**, ya que se comportan como antivaricosos, antiflebíticos y antihemorrágicos; **útiles en el tratamiento de trastornos menstruales, para tratar hemorroides, insuficiencia venosa crónica, várices, úlceras varicosas, fácil aparición de moretones, hemorragia nasal y linfedema subsecuente a la cirugía de cáncer de seno**; en conjunto con la vitamina C, trabajan regulando la flora intestinal y son eficaces en el tratamiento de alergias, además, pueden construir una barrera protectora contra las infecciones.