



## SALUD Y BIENESTAR

### OSTEOPOROSIS

Reducción de la masa y densidad de los huesos. Retroceso en la fortaleza del esqueleto vinculada a los cambios hormonales como andropausia y menopausia.

#### ALIMENTOS BENEFICIOSOS

Achicoria, aguacate, ajo, albaricoques, alfalfa, almendras, alubia negra, alubia roja, alubia verde, amaranto, apio, arandanos, arroz, avellana, avena, azuki.

Borraja, brecol.

Cebolla, centeno, cereza, chirimoya, col, coliflor, conejo.

Dátiles.

Grosella, Germinados de soja, girasol.

Higos, habas.

Kiwi.

Mijo, melocotón, manzana, mandioca, merluza, miso, miel, melazas.

Nuez de macadamia-brasil-california, nabo.

Ñame.

Piñones, papaya, pera, platano, patata, perejil, puerro, pavo, pollo.

Queso fresco, quinoa sarraceno.

Salmón, salmonete, sardina, sésamo, soja.

Tamari, tofu.

Yogur.

#### ALIMENTOS A EVITAR

Acelgas, azúcar blanco.

Café, carnes rojas, carnes grasas.

Espárragos, embutidos.

Licores.

Marisco.

Refrescos artificiales.

Tomate.

### INFUSIONES Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS BENEFICIOSOS



#### CON DOLOR E INFLAMACIÓN

**Artimás+** - 1 cápsula antes del desayuno y comida

**Complemento Rashi** - 1 cápsula antes del desayuno y comida

**TIEMPO:** De 4 a 6 meses y valorar resultados.

#### RECUPERADOR OSEOARTICULAR

**Complemento Rashi** - 1 cápsula antes del desayuno y comida

**Oligoral** - 1 cápsula antes del desayuno y comida

**TIEMPO:** De 4 a 6 meses y valorar resultados.