



NEW SPIRIT
NATURALS

MIGRABALANCE™ PRO

Un suplemento dietético que apoya el tono cerebrovascular

BY DR. LARRY J. MILAM, H.M.D, PH.D.



MigraBalance™ es una combinación única de suplementos herbales y nutricionales destinados a dar un apoyo natural al tono cerebrovascular y a los mediadores proinflamatorios. †

- Formulado por investigadores líderes en el campo de la medicina natural y la nutrición clínica.
- Se utiliza las últimas investigaciones de suplementos dietéticos para dar apoyo al tono cerebrovascular †.
- Proporciona al profesional de la salud una herramienta valiosa para los pacientes que buscan un suplemento dietético que ayude de forma natural a mantener el tono cerebrovascular normal. †

Recomendaciones

Tome una cápsula una o dos veces al día para proporcionar niveles óptimos de nutrientes y beneficios

Control Nutricional de las Migrañas

- Más de 23 millones de personas en los Estados Unidos sufren de dolores de cabeza por migraña.
- Aproximadamente el 75% de quienes experimentan dolores de cabeza por migrañas son mujeres.
- La frecuencia de migrañas parece ser similar para los niños y las niñas en los años de la pubertad.
- En la adolescencia predomina las migrañas más en las niñas que en los niños de la misma edad.
- Al llegar a la edad adulta, las migrañas son tres veces más frecuentes en mujeres que en hombres.

La Anatomía de una Migraña Típica

El dolor de cabeza típico de una migraña es palpitante o pulsátil. Es inicialmente unilateral y se localiza en la zona frontal temporal y ocular. Se acumula durante un período de 1 a 2 horas, progresando posteriormente y volviéndose difuso. Suele durar desde varias horas hasta un día entero. La intensidad del dolor es moderada a severa, intensificándose con la actividad física de rutina.

- El ataque comúnmente ocurre cuando el paciente ya está despierto, aunque puede ser que ya haya comenzado al despertar. No es frecuente que una migraña pueda despertar al paciente por la noche.
- El ochenta por ciento (80%) de las migrañas se acompañan de náuseas y vómitos que generalmente ocurren al final del ataque. El cincuenta por ciento (50%) de estos dolores de cabeza se acompañan con intolerancia a los alimentos. Algunos pacientes palidecen y tienen sudores pegajosos, especialmente si desarrollan náuseas.
- La fotofobia y la fonofobia también se asocian comúnmente con el dolor de cabeza.

¿Qué desencadena una migraña?

Muchas cosas pueden provocar una migraña en una persona susceptible. Algunas de las causas más comunes son:

| | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| Alergias | Estreñimiento | Estrés | Mal funcionamiento del hígado |
| El resplandor del sol | Luz intermitente | Falta de ejercicio | Problemas dentales |
| Cambios hormonales | Baja azúcar en la sangre | Cambios en la presión atmosférica | |
| Consumo de alimentos con tiramina | | Alto consumo de grasas en la dieta. | |

Dos de las causas más notables de las migrañas son:

Cambios hormonales. Las fluctuaciones en el nivel de la hormona estrógeno durante el ciclo menstrual se han relacionado con la aparición de migrañas. Los dolores de cabeza disminuyen mucho después de la menopausia. Las mujeres que sufren cambios hormonales pueden beneficiarse con el uso de una crema de **progesterona natural**.

El Nivel bajo de la Azúcar en la Sangre. Los estudios han demostrado que los niveles de azúcar en la sangre son bajos durante un ataque de migraña, y cuanto más bajo es el nivel de azúcar en la sangre, más severo es el dolor de cabeza. Estas causas primarias se agravan al comienzo de la menstruación cuando las mujeres comúnmente experimentan niveles bajos de azúcar en la sangre.



NEW SPIRIT NATURALS

Alimentos relacionadas con las migrañas

Los mecanismos que desencadenan la migraña no se comprenden completamente. Si bien muchos están relacionados con los alimentos, un alimento que afecta a un individuo puede no provocar un ataque de dolor de cabeza en otro. Para complicar aún más esta relación, los límites de tolerancia de los alimentos varían con el tiempo y el uso.

- *Los alimentos comúnmente asociados con la aparición de migrañas incluyen frutas cítricas, té, café, carne de cerdo, chocolate, leche, nueces y bebidas gaseosas.*
- *Las sustancias que causan modificaciones en el tono vascular son tiramina, fenilalanina, sabores fenólicos, alcohol, alimentos aditivos (nitrato de sodio, glutamato monosódico), aspartamo y cafeína.*
- Los alimentos que desencadenan migrañas después de una hipoglucemia se han identificado como: chocolate, queso, frutas cítricas, plátanos, nueces, carnes, productos lácteos, cereales, frijoles, hot dogs, pizzas, alimentos aditivos: café, té, bebidas gaseosas y bebidas alcohólicas, como vino tinto, cerveza o whisky destilados en alambiques de cobre. (Leira y Rodríguez, 1996; Asociación Americana de Diabetes, 1993)

Recomendaciones Nutricionales

Descartar alimentos sensibles o alérgicos que tal vez contribuyan a los dolores de cabeza por migraña. Los primeros estudios han sugerido que alrededor del 30-40% de las migrañas se evitan al dejar a un lado ciertos alimentos. Los resultados de cuatro estudios doble ciego apoyan el papel de los alimentos como la causa de las migrañas. La mayoría de los alimentos que provocan migrañas se comen comúnmente, pero a menudo no se reconocen como la causa. Las restricciones dietéticas de estos alimentos y otros que se conocen o se sospecha que inician las migrañas pueden ser utilizadas como parte de un tratamiento. Para identificar los alimentos ofensivos, y los elimine de su dieta, vuelva a ingerirlos uno por uno para determinar su efecto. Un asesor nutricional, un profesional de la salud o un dietista pueden ofrecer sugerencias de alimentos alternativos para garantizar que se mantengan niveles nutricionales saludables.

Evitar las dietas aaminas. Los alimentos como el chocolate, el queso, los cítricos y el alcohol contienen aaminas (es decir, betafeniletilamina y tiramina) que se sabe que causan vasoconstricción directa o indirectamente a través de la liberación de catecolaminas.

Reduzca el ácido araquidónico, que se encuentra en una cantidad desproporcionada en aceites omega-6 en la dieta, como el aceite de maíz y muchos aceites para freír a altas temperaturas. El ácido araquidónico puede aumentar la agregación plaquetaria, aumentar la liberación de histamina y aumentar la inflamación asociada con las migrañas.

Aumentar el consumo de ácidos grasos esenciales, especialmente ácidos grasos omega-3. Esto disminuirá la agregación plaquetaria y cambiará la composición de la membrana a más de los ácidos insaturados. New Spirit Naturals ofrece varias opciones New Life 1000™, Life Essentials™ y Omega Cranberry Snack.

- **Aumenta la fibra y los carbohidratos complejos.** Las verduras ricas en fibra, los granos integrales y NutriCleanse™ aumentarán el número de movimientos intestinales y disminuirán el tiempo de tránsito intestinal, aliviando el estreñimiento y los desequilibrios de azúcar en la sangre.

Las Cinco Fases De Una Migraña

1. Un día antes de la aparición de un dolor de cabeza, pueden aparecer ciertos cambios detectables en el estado de ánimo, problemas con la memoria, cambios en uno o todos los cinco sentidos o problemas del habla.
2. Justo antes de que comience el dolor de cabeza, algunas personas ven destellos o patrones de luz y / o experimentan adormecimiento en las manos y en la boca. Esto se denomina aura, al igual que las auras que afectan a muchas personas con epilepsia. Una migraña precedida por un aura se llama migraña clásica. Las migrañas sin auras se llaman migrañas comunes.
3. El dolor de cabeza comienza con un dolor intenso y palpitante. Puede ocurrir en un lado o en ambos lados de la cabeza. El dolor también puede moverse de un lado al otro. Pueden aparecer náuseas, junto con sensibilidad en el cuello y cuero cabelludo. Los ojos también pueden ser muy sensibles a la luz y la persona puede estar casi inmovilizada por el dolor.



NEW SPIRIT NATURALS

- **Consuma una dieta baja en grasas y alta en carbohidratos complejos.** Un estudio realizado por la Dra. Zuzana Bic, en la Escuela de Salud Pública de Loma Linda, 1994-1996, mostró que una dieta baja en grasas y alta en carbohidratos complejos puede disminuir dramáticamente la frecuencia, intensidad y duración de los dolores de cabeza por migraña y, en consecuencia, Reducir el uso de medicamentos para el dolor. Una de las contribuciones más importantes del estudio fue identificar los niveles elevados de grasa en la sangre como un denominador común de los dolores de cabeza primarios. El objetivo era reducir el consumo de grasa de 20 a 30 gramos por día, o aproximadamente 10 a 15% de las calorías totales.

Resultados del estudio:

- Disminución de la frecuencia de dolor de cabeza de casi el 71%.
- Disminución de la intensidad de la migraña en aproximadamente un 66%. Disminución de la duración de la migraña en aproximadamente un 74%.
- Disminución del uso de medicamentos para el dolor en un 72%
- Más del 94% de todos los participantes reportaron una mejora del 40%, mientras que solo el 6% reportó una mejora notable o nula.

Agregue De- Oiled lecithin a su dieta como una fuente natural de colina. Los niveles de colina en los glóbulos rojos pueden ser diferentes en pacientes con *periodos de brotes*. En un estudio de cefaleas en *periodo de brote*, el RBC la concentración de colina en pacientes que sufren de *periodo de brote* se comparó con los controles relacionados con la edad. Se informó que la concentración de colina en RBC era baja en los pacientes durante y entre los *periodos de brote*. Durante el tratamiento con litio, los niveles de colina aumentaron 78 veces. (de Belleruche, 1984) **Se Recomienda: lecitina sin aceite; Green Magic™**

Tome 1 o 2 cápsulas diarias de MigraBalance™. MIGRABALANCE™ ha sido formulado como un suplemento dietético para el apoyo del tono saludable del cerebrovascular . † (Mansfield, 1988)

MIGRA BALANCE™ Contains All Natural Ingredients:

Tanacetum parthenium (matricaria). 50 mg. extracto estandarizado

Matricaria (Feverfew) es un botánico natural comúnmente recomendado para apoyar el tono cerebrovascular. † Contiene compuestos conocidos como *lactonas sesquiterpénicas*. El más común de estos es los *partenólidos*, que representan aproximadamente el 85% del contenido de lactona sesquiterpénica en extractos de hojas de matricaria. El tanacetum parthenium usado en MIGRABALANCE™ está estandarizado a un alto contenido de parthenolides de 0.7%. La estandarización asegura el nivel óptimo de partenólidos.

- Los estudios científicos han demostrado que los partenólidos inhiben la agregación plaquetaria y la liberación de serotonina de las plaquetas y los gránulos de leucocitos polimorfonucleares. †
- Además, se ha demostrado que la matricaria inhibe la síntesis proinflamatoria de prostaglandinas y la liberación de ácido araquidónico †
- Los estudios europeos han demostrado que el extracto estandarizado de matricaria es beneficioso para ayudar a largo plazo al tono cerebrovascular. †
- Se ha demostrado que Tanacetum parthenium inhibe la secreción de serotonina y otros constituyentes de gránulos plaquetarios, disminuye la respuesta del músculo liso a sustancias endógenas (norepinefrina, acetilcolina, bradícina, prostaglandinas, histamina y serotonina) e inhibe la producción de sustancias inflamatorias (leucotrieno, tromboxanos). (Marz, 1999)
- Los investigadores descubrieron que el 70% de los 270 pacientes de migraña que habían tomado matricaria diariamente durante períodos prolongados habían disminuido la frecuencia y la severidad de los dolores de cabeza por migraña. (Johnson, 1985)

Aminoácido de magnesio quelato (200 mg.)

El magnesio es un suplemento dietético nutricional que respalda el tono vascular de varias maneras: †

- Inhibición del vasoespasmio. • Alternaciones directas del tono cerebrovascular. • Estabilización de las membranas celulares.
- Interferencia con síntesis, liberación y acciones de mediaciones inflamatorias. • Inhibición de la agregación plaquetaria.

Se ha demostrado que algunos estudios de personas con un pobre tono cerebrovascular tienen niveles cerebrales bajos de magnesio. † La suplementación con magnesio puede ayudar a compensar estas deficiencias. †

Recomendación diaria: 400 a 800 mg. por día

(suplemento y fuente dietética). (Schoenen, 1991) El magnesio ayuda a prevenir la liberación de catecolaminas, que es un mediador importante de la agregación plaquetaria. En un estudio (Schoenen, 1991), se encontró que los pacientes sin auras tenían una reducción significativa en el RBC de magnesio en comparación con los pacientes con auras. No se observaron diferencias en el magnesio sérico.

New Spirit Naturals, Inc

615 W. Allen Avenue • San Dimas • CA • 91773 • USA



NEW SPIRIT NATURALS

Riboflavina (Vitamina B2) 200 mg.

Esta vitamina B es un precursor del dinucleótido flavinadenina (FAD), un componente importante de la coenzima de la cadena de transporte de electrones. Se ha observado una deficiencia de reservas de energía mitocondrial en algunas personas que exhiben un tono cerebrovascular deficiente. † En algunos ensayos clínicos, la riboflavina parece reducir el dolor y la frecuencia de la migraña. Cincuenta y nueve por ciento (59%) de los pacientes que recibieron riboflavina mejoraron en al menos un 50%. (Holroyd, 2003)

Dulce (10 mg)

Palmaria palmata es un alga roja que se cultiva en las aguas frías que rodean la isla Grand Manan, ubicada frente a la costa sur de New Brunswick. Dulce es un vegetal desintoxicante natural que proporciona una fuente principal de vitaminas esenciales, particularmente las vitaminas B, minerales, proteínas y oligoelementos, incluido el litio.

En su libro, Medical Nutrition de Marz, el Dr. Russell Marz, un médico naturópata, indica que el litio de las fuentes de alimentos puede ser útil para los ataques agudos de dolores de cabeza† Investigaciones adicionales muestran que el litio puede reducir los dolores de cabeza y la forma cíclica de las migrañas. (Salomón, 1991) (Yung, 1984)

Selected References

Bic, Zuzana, at the Loma Linda School of Public Health (1994-1996).
Brown, D, Gaby, A, Reichert, R, *Clinical Applications of Natural Medicine-Migraine NPRC Condition-Specific Monograph Series*, 1997.
de Bellerocche, J, et al, *Erythrocyte Choline Concentration and Cluster Headache*. Br Med J. 288:268-70, 1984.
Heptinstalls, White, A, et al, *Extracts of Feverfew inhibit granule secretion in blood platelets and polymorphonuclear leukocytes*. Lancet, 1:1071-74, 1985.
Holroyd, Kenneth A, Mauskup, Alexander, *Neurology* 2003: 60 (Supplement 2): 858-862.
Solomon S S, Lipton R B, Newman L C, *Prophylactic Therapy of Cluster Headaches*. Clin. Neuropharmacol, 1492: 116-30, 1991.
Johnson, E, Kadam, Hylands and Hylands, *Efficacy of feverfew as prophylactic treatment of migraine*. British Med. J. 5619-73, 1985.
Makhejaan, Bailey J M, *A platelet phospholipase inhibitor from the medicinal herb feverfew (Tanacetum parthenium)*. Prostaglandin Leukotrienes Med. 1982:8:653-60.
Mansfield, L E, *Food Allergy and Migraine: Whom to evaluate and how to treat*. Postgrad Med, 83(7):46 55, 1988.
Marz, Russell B, *Medical Nutrition From Marz, 2nd Edition*, (A textbook in clinical nutrition), Omni Press, 1999. p. 164-165.

Jengibre (Zingiber officinale) 10 mg

La raíz de jengibre contiene los componentes activos gingeroles, zingerona y shogaols, compuestos que son antioxidantes. Más del 80% de los pacientes con migraña reportan náuseas y hasta un 50% reportan vómitos. Los expertos coinciden en que el jengibre es un agente altamente eficaz contra las náuseas (Web MD, 2002)

The Lancet, una muy respetada revista Médica Británica, reportó excelentes resultados en pruebas científicas utilizando jengibre para tratar las náuseas. Se ha encontrado que el rizoma en polvo de Zingiber officinale es más efectivo que el dimenhidrinato (Dramamine) para reducir el mareo por movimiento en individuos altamente susceptibles a esta enfermedad. (Mowrey, 1982)

Contraindicaciones, reacciones adversas o interacciones.

Los efectos secundarios debidos a cualquiera de los ingredientes naturales de MIGRABALANCE™ son raros. Alteraciones gastrointestinales leves y / o deposiciones sueltas pueden ocurrir en algunas personas que usan magnesio. Este producto no está recomendado para uso durante el embarazo o la lactancia y no debe usarse en niños menores de dos años. Las personas que toman diuréticos de potasio o con insuficiencia renal no deben usar este producto. Nota: Debido a los altos niveles de riboflavina (vitamina B2), la orina puede adquirir un color amarillo brillante.

Selected References

Morgan, K C, Wright, J L C, and Simpson, F J, *1980 Review of Chemical Constituents of the Red Algae Palmaria palmate (Dulce)*. Econ Bot 34:27-50.
Mowrey and Clayson, *The Lancet*, 1982.
Linde, A, et al, *Low brain magnesium in migraine headache*. 1989:29:590-93.
Schoenen et al, *Effectiveness of high-dose riboflavin in migraine prophylaxis: A randomized controlled trial*. Neurology 50:446, 1998.
Schoenen, J, Lenarnts, M and Bastings, E, *High-dose Riboflavin as a prophylactic treatment of migraine: Results of an open pilot study*. Cephalgia, 14:328-29, 1994.
Schoenen, J, et al, *Blood magnesium levels in migraines*. Cephalgia 97-99, 1991.
Solomon, S S, Lipton, R B, Newman, L C, *Prophylactic Therapy of Cluster Headaches*. Clin. Neuropharmacol 1492: 116-30, 1991.
Yung, Cy, *A Review of Clinical Trials of Lithium in Neurology*. Pharmacol Biochem 21 Suppl:57-64, 1984.

These statements have not been evaluated by the FDA. Information contained in this bulletin is for informational purposes only and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. In all cases, its is recommended that you consult with your healthcare professional before initiating a supplement program.