

## **Luxmetique ofrece sus consejos para disfrutar de un verano más fértil y con menos infecciones**

**La mujer sufre más cistitis en verano, período en el que, por el contrario, destaca en positivo un aumento de la fertilidad. Se requieren cuidados extra para la mujer en período de menopausia, ya que los sofocos y el insomnio se agudizan por el calor. BWoman® y Omefolic®, las fórmulas de Luxmetique® para el bienestar de la mujer**

Consejos para disfrutar estas vacaciones

Los días más largos y con temperaturas más elevadas cambian los hábitos y rutinas cuando llega el verano. Así, se pasa más tiempo fuera de casa y uno se expone más al sol, lo que condiciona también el bienestar.

Uno de los problemas de salud más frecuentes en verano es la cistitis. Efectivamente, el riesgo de padecer esta infección se incrementa por la humedad generada por los baños, la mayor transpiración, el aumento de las relaciones sexuales y el descuido de la higiene. Sin embargo, hay un dato positivo que trae el verano y es un aumento de la fertilidad, una buena noticia para todas aquellas que quieren ser madres. "El verano puede ser uno de los mejores momentos del año para lograr un embarazo. Este periodo vacacional lleva aparejada una reducción del estrés, una dieta más ligera y un incremento de las horas de descanso, todo ello factores que favorecen la concepción", explica la Dra. Isabel Castaño, ginecóloga, especialista en salud hormonal, nutrición e infertilidad.

Si uno se centra en la menopausia, etapa natural en la vida de toda mujer que afecta a más de 8 millones de mujeres en España, la llegada del verano es un desafío, ya que algunos de los síntomas que más frecuentemente le afectan se ven agudizados y requerirán de un mayor control. En concreto, "los sofocos, síntoma que afecta al 80% de las mujeres cuando llega la menopausia, se pueden intensificar con el aumento de temperatura ambiental", continúa la Dra. Castaño. "Ropa ligera y de colores claros, ventiladores y aire acondicionado, duchas de agua fría y el típico abanico serán de gran ayuda en esta época del año", concluye Castaño.

Una adecuada suplementación

Extremar la higiene de vida y una suplementación adecuada puede ser de gran ayuda para disfrutar del verano y las vacaciones.

Los laboratorios Luxmetique® proponen Fórmula BWoman® para acompañar a la mujer en los diferentes ciclos. En su fórmula destaca SoyLife®, patente que aporta isoflavonas de soja que, sin ser hormonas, son capaces de interactuar en el receptor estrogénico y reproducir su actividad. Cuenta con numerosos estudios que muestran su eficacia en el alivio de los síntomas asociados a la menopausia, tales como sofocos (disminuye su frecuencia e intensidad), sequedad vaginal, mejora la salud ósea, etc.. Además, contiene extractos de Cimicifuga racemosa, Trébol rojo, Sauzgatillo y Lúpulo que junto al Inositol y otras vitaminas hacen de Bwoman® una fórmula ideal para la regulación hormonal y mejora de otros problemas femeninos como el ovario poliquístico.

Según datos del Observatorio de la nutricosmética(1) puesto en marcha por Luxmetique®, cerca del 80% de los españoles conoce la importancia de los Omega 3 para la salud y un 43% ha utilizado suplementos con este activo alguna vez. La AESAN (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) recomienda un consumo de 250 mg de omega 3 al día. Esta dosis es incluso insuficiente si comparamos con otras recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón (400 mg/día) o la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (300 mg/día de DHA y entre 500mg/día de la combinación de EPA y DHA).

Omefolic® es una fórmula desarrollada por Luxmetique® con aceite de pescado patentado (Omegatex®) que aporta 565mg de DHA, un tipo de ácido graso Omega 3 con propiedades específicas para mujer. Mejora la sintomatología del ovario poliquístico, regula el ciclo menstrual y mejora el rendimiento cognitivo. Su fórmula, además, incorpora ácido fólico patentado Quatrefolic®, vitamina cuyas necesidades aumentan en el embarazo. También aporta Coenzima Q10 y vitamina E para complementar su efecto antioxidante. "La suplementación es una gran ayuda para la mujer y estas fórmulas bien diseñadas dan respuesta a unas necesidades muy concretas tanto para la etapa madura de la mujer como para mejorar la fertilidad en la mujer más joven", concluye la Dra. Castaño.

#### Tips para un verano 10

##### 1. Nivel de hidratación adecuado

Es recomendable beber al menos 2-2.5 litros de agua al día. Consumir infusiones frías y frutas o verduras con alto contenido de agua, como melón, sandía y pepino.

##### 2. Control de la temperatura corporal

Vestir ropa ligera y de colores claros y permanecer en espacios frescos.

##### 3. Dieta adaptada al verano

Aumentar el consumo de alimentos antioxidantes y ricos en agua. En casos de menopausia, dar prioridad a los alimentos ricos en calcio y vitamina D, como lácteos, pescados grasos y vegetales de hojas verdes.

##### 4. Fotoprotección

Utilizar siempre protector solar, no solo en verano, es el mejor ritual de belleza. Evitar la exposición directa al sol durante las horas de mayor intensidad, de 10 am a 4 pm.

##### 5. Actividad Física

Una actividad física regular ayuda a controlar el peso, mejora el estado de ánimo y fortalece los huesos. Caminar, nadar o practicar yoga son actividades ideales para el verano.

##### 6. Salud Íntima

Usar ropa interior de algodón, evitar prendas ajustadas y no permanecer con el bañador mojado es la mejor manera de prevenir la cistitis.

## 7. Salud Mental

"Prestemos atención al bienestar emocional. Dedicar tiempo al ocio, descansar y practicar meditación ayudan a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo".

## 8. Higiene del sueño

Intentar seguir las rutinas de sueño habituales y las siestas nunca más de 30 minutos. Cenas ligeras y al menos dos horas antes de irnos a dormir.

## 9. Pasar tiempo con los amigos

Reforzar las relaciones sociales aporta más felicidad, reduce el estrés y mejora la confianza y autoestima.

## 10. Revisiones médicas periódicas

Revisión ginecológica anual para control de salud general.

### Fórmula BWoman®

Modo de empleo: 1 vial al día, preferiblemente en ayunas, durante 3 meses consecutivos.

PVP recomendado: 41,95€

Enlace a compra: <https://luxmetique.com/collections/porductos/products/span-luxmetique-bwoman-span-class-product-format-span>

### Fórmula Omefolic®

Modo de empleo: Fórmula unisex apta a partir de los 12 años. Tomar dos perlas al día acompañada de alimento durante todo el año o al menos 3 meses consecutivos.

PVP recomendado: 42,95€

Enlace a compra: <https://luxmetique.com/products/formula-omefolic>

### **Datos de contacto:**

LUZ GARCÍA TORO

Directora de Comunicación

649 97 52 26

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Consumo](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>