

ANA MARÍA LAJUSTICIA, FUNDADORA

“Para resolver los problemas con serenidad y ver las cosas con calma y equilibrio, el cuerpo tiene que fabricar serotonina”

ANA MARÍA LAJUSTICIA ACABA DE LANZAR SU NUEVO COMPLEMENTO ALIMENTICIO, EL TRIPTÓFANO CON MAGNESIO + VITAMINA B6, QUE AYUDA A MANTENER EL EQUILIBRIO Y HACER FRENTE AL DÍA A DÍA EN SITUACIONES DE ESTRÉS, CANSANCIO, APATÍA O DECAIMIENTO.

En la sociedad de hoy en día, cada vez son más las personas que sufren de ansiedad, estrés e incluso depresiones, fruto de un ritmo y un estilo de vida cada vez más frenético. Se trata de un problema crecientemente generalizado.

Tal y como expone la propia **Ana María Lajusticia**, esta química y dietista que fundó su propia línea de complementos alimenticios, “para resolver los problemas con sosiego, con serenidad, para ver las cosas con calma y tratarlas con equilibrio, el cuerpo tiene que fabricar serotonina. Ésta se forma a partir de un aminoácido, que por lo tanto se encuentra en las proteínas, que es el triptófano; y con el concurso del magnesio y de la vitamina B6 el cuerpo fabrica la serotonina, que es llamada también la hormona de la felicidad. Se le llama así porque calma la ira, produce sosiego, calma el apetito cuando ya hemos comido, el deseo sexual, y nos proporciona este equilibrio que necesitamos cuando tenemos problemas, para ponerlos en fila como digo yo. Porque si estás con la cabeza revuelta y desasosegada no lo vas a conseguir”.



Ana María Lajusticia

### Proteínas animales

El triptófano se encuentra fundamentalmente en las proteínas de origen animal, es decir, carnes, lácteos, huevos y pescados. En situaciones normales, con el aporte procedente de dichos alimentos ya sería suficiente, pero ¿qué ocurre cuando estamos cansados, decaídos, apáticos o faltos de concentración?. En estos casos se necesita un aporte adicional de triptófano. Tal y como explica Lajusticia, “la costumbre de cenar fruta y verdura para adelgazar no es buena, porque es incompleta. Muchas veces no se duerme bien, porque además de que se necesita el triptófano para formar la serotonina, que da ese sosiego.

A partir de la serotonina la glándula pineal forma la melatonina, que es una hormona que nos permite tener un sueño sosegado, tranquilo, levantarnos descansados. Porque si no te levantas en forma vas a estar agitado y desasosegado desde por la mañana, no después de trabajar, sino al comenzar el día. Tiene una gran importancia formar serotonina porque es la madre de la melatonina, así que podríamos decir que el triptófano es el abuelo de la melatonina”.

## La importancia del magnesio

La OMS ya reconoce que en ciertos países (básicamente los occidentales, entre los que nos encontramos) el 80% de la población tiene un déficit de magnesio. En Francia ya se reconoce oficialmente que un 75% de la población tiene este déficit.

Lajusticia, una abanderada de la causa del magnesio desde sus inicios, y de sus innegables beneficios experimentados en ella misma, afirma que *“falta magnesio porque estamos abonando en España desde los años 50 con nitrógeno, fósforo y potasio; y no estamos devolviendo al suelo el magnesio que extraen las cosechas, que se acercan a los 20 kg por hectárea y año. En Francia, Alemania y EEUU sucede desde los años 20, por eso han caído antes que aquí en ese déficit de magnesio. Ciertos laboratorios y ciertos médicos se resisten a esto, porque el magnesio es un producto muy barato que resuelve muchos problemas de una manera muy sencilla. Ese déficit es tan generalizado que ya se escribe sobre esa falta de magnesio en los niños. Muchos niños sanos con convulsiones y espasmos, una falsa epilepsia, hiperactividad, falta de atención, los sufren por falta de magnesio, cuando no es por una enfermedad. Es más, cuando un niño en la cuna se agita durmiendo, mueve la boca, o tiene vómitos o hipo, o bostezo continuamente, son síntomas de déficit de magnesio. Porque la falta de magnesio produce contracturas, impide la relajación de ciertas musculaturas: por eso las contracturas, los calambres, el párpado que baila, y luego las arritmias, cuando el déficit es muy serio, incluso la muerte súbita en los niños, cuando la madre tiene déficit de magnesio”.*

En general, el magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, y contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, a la función psicológica normal y al metabolismo energético normal.

## Vitamina B6

El último componente de este nuevo complemento también resulta fundamental, ya que además de ser imprescindible para fabricar



la serotonina a partir del triptófano, también ayuda a regular la actividad hormonal y contribuye al metabolismo normal de las proteínas y del glucógeno, así como a la formación de los glóbulos rojos y el funcionamiento normal del sistema nervioso.

Al respecto, Lajusticia hace hincapié en que en estos tiempos *“es muy corriente tener un cierto déficit de complejo B, porque los alimentos más ricos en complejo B son el hígado, la levadura de cerveza, la sangre, el corazón, los riñones, las carnes rojas; y muchos de estos alimentos los hemos borrado prácticamente de nuestra alimentación. En cambio hace años, cuando mis hijos eran pequeños, todas las semanas comíamos hígado, por ejemplo. El comer hígado, sangre frita, butifarra de sangre, riñones, era una cosa corriente, habitual. Eso ya no sucede, y además en España es muy común comer carne blanca, no carnes rojas, por todo eso añadimos vitamina B6, para que no falte ya que es muy necesaria”.*

## Equilibrio natural

Se recomienda tomar Triptófano con magnesio+vitamina B6 en épocas en que nos sentimos superados por las tareas del

día a día: cuando sufrimos puntas de estrés, estamos cansados, decaídos o apáticos; y también en épocas de exámenes por falta de concentración o bien en dietas de adelgazamiento, ya que este complemento reduce considerablemente la ansiedad, y por lo tanto el deseo de picar entre horas.

El Triptófano con magnesio + vitamina B6 va dirigido a toda la población activa, hombres y mujeres de 25 a 60 años, y se presenta en un envase de 60 comprimidos. Se recomienda tomar 2 comprimidos al día repartidos en el almuerzo y la cena, lo que ayuda a conciliar el sueño. Lo ideal es tomar este producto en periodos de tres meses, y a continuación uno de descanso; y de forma continuada seguir tomando cualquiera de los complementos a base de magnesio para aportar las necesidades diarias.

El Triptófano con magnesio + vitamina B6 es un complemento alimenticio y, por lo tanto, no presenta ningún tipo de efecto adverso y se metaboliza como un alimento más. Debido a la naturaleza del triptófano, y a que no contiene colorantes artificiales, pueden observarse pequeñas motas en la superficie de los comprimidos. +

“Tiene una gran importancia formar serotonina porque es la madre de la melatonina, así que podríamos decir que el triptófano es el abuelo de la melatonina”

“El magnesio es un producto muy barato que resuelve muchos problemas de una manera muy sencilla”