

# Circulina

*Piernas ligeras*



## INFORMACIÓN

**Composición de Circulina®** (CN: 172555.4 / NUT\_PL 2681/1):

• **Circulina®** es un complemento alimenticio en cápsulas gastro-resistentes que se compone de:

- Aesculus hippocastanum (Extracto de Castaño de Indias con más del 20% de Escina) (150 mg)
- Pinus Pinaster (Extracto de Pino Marítimo Francés con más del 70% de Proantocianidinas) (75 mg) y
- Vitamina C (40 mg).

### Dosis recomendada diaria y modo de empleo:

Se recomienda tomar dos cápsulas al día, preferentemente por la mañana y al mediodía acompañada siempre con un vaso de agua y alimentos.

### Recomendaciones de uso y advertencias:

Advertencia: No superar la dosis diaria recomendada.

No recomendamos su uso en mujeres embarazadas, personas con enfermedades autoinmunes, gástricas, hepáticas o renales graves, así como pacientes que estén tomando anticoagulantes orales.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un modo de vida sano.

Mantener fuera del alcance y de la vista de los niños.

Conservar en un lugar fresco y seco.

Conservar las cápsulas en su envase original.

No utilice Circulina después de la fecha de caducidad que aparece en el envase después de CAD. La fecha de caducidad es el último día del mes que se indica.

Los complementos alimenticios no sustituyen a medicamentos que pueda prescribir su médico.

### Sobre WinterSun Pharma

Las **enfermedades cardiovasculares** suponen la **primera causa de muerte** en el mundo occidental. Muchos de los factores de riesgo **pueden ser evitados** con **nuestra dieta y estilo de vida**.

**WinterSun Pharma** se dedica en exclusiva a la investigación, desarrollo y comercialización de complementos alimenticios de alta calidad relacionados con la **salud cardiovascular**.

**WinterSun Pharma**   
**From Nature to your Heart**

### TITULAR DE LA AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN

#### EN ESPAÑA

Wintersun Pharma  
www.wintersun-pharma.com  
Marketing Técnico Sanitario SL  
C/Enrique Sholtz 2,1d  
29007, Málaga  
Responsable de la fabricación: 26.0005670/MA  
CN: 172555.4  
NUT\_PL 2681/1



APT0 PARA CELIACOS





### ***Recomendaciones generales para pacientes con insuficiencia venosa crónica/varices:***

- Dieta saludable, baja en calorías, pobre en sal, grasas animales y rica en frutas y verduras.
- Ejercicio Aeróbico 3-7 veces por semana. Evitar el sobrepeso.
- Evitar permanecer de pie quieto o sentado sin mover las piernas ni contraer los gemelos durante mucho tiempo.
- No fumar.
- Medias de compresión ligera al menos hasta la rodilla durante el trabajo.
- Dormir con las piernas discretamente elevadas respecto al tórax.
- Durante el embarazo, debe seguir las mismas normas que arriba. Además recomendamos visitar a un especialista en caso de desarrollo de nuevas varices o bien pesadez y dolor durante el mismo.
- Si trabaja sentad@, es recomendable la adquisición de un balancín de pies, que le permita ejercitar los gemelos durante las largas horas de oficina.
- Si presenta dolor, úlceras, edemas en los tobillos, o desarrolla varices palpables, recomendamos valoración por su médico.

### ***Medidas Preventivas generales para una buena salud cardiovascular:***

- Se recomienda **dieta mediterránea pobre en sal y rica en frutas, verduras, legumbres y pescados**, incluido azules, aceite de oliva, pobre en grasas animales y carnes rojas. 2 o 3 huevos como máximo a la semana, leche preferentemente desnatada y limitando el consumo de derivados de la misma.
- Evite las harinas refinadas y sustitúyalas por cereales y derivados con alto contenido en fibra.
- Se recomienda **actividad física suave a diario**, por lo general **camine al menos una hora diaria**, si puede.
- **No fume** si lo hacía.
- **Si consume alcohol, beba como máximo 1 ó 2 copas de vino tinto al día.**
- **Pésese con frecuencia**, el control del peso es fundamental
- **Contrólese la presión arterial**, su objetivo es tener menos de 140/90 mm Hg, si es diabético debe tener menos de 130/80 mm Hg.
- Su **colesterol** total debe ser menor de 190 mg/dl y el LDL-colesterol menor de 100 mg/dl.
- La **glucosa** en ayunas debería estar entre 90 y 110 mg/dl.

**WinterSun Pharma**   
**From Nature to your Heart**