EQUILIBRIO Y SALUD FEMENINA

AURAH PHARMA

HECHO POR MUJERES, PARA MUJERES



Fértil E-BOOK

TODO LO QUE NECESITAS SABER...

Fertilidad funcional y
salud ovárica.

SALUD
REPRODUCTIVA

BENEFICIOS:

- Favorece la calidad nutricional para mejorar la fertilidad.
- Apoya la salud reproductiva y el equilibrio hormonal.
- Protege las células reproductivas con antioxidantes.
- Promueve el bienestar sexual y la libido.



PORQUE TU FERTILIDAD ES MUCHO MÁS QUE CONCEBIR.

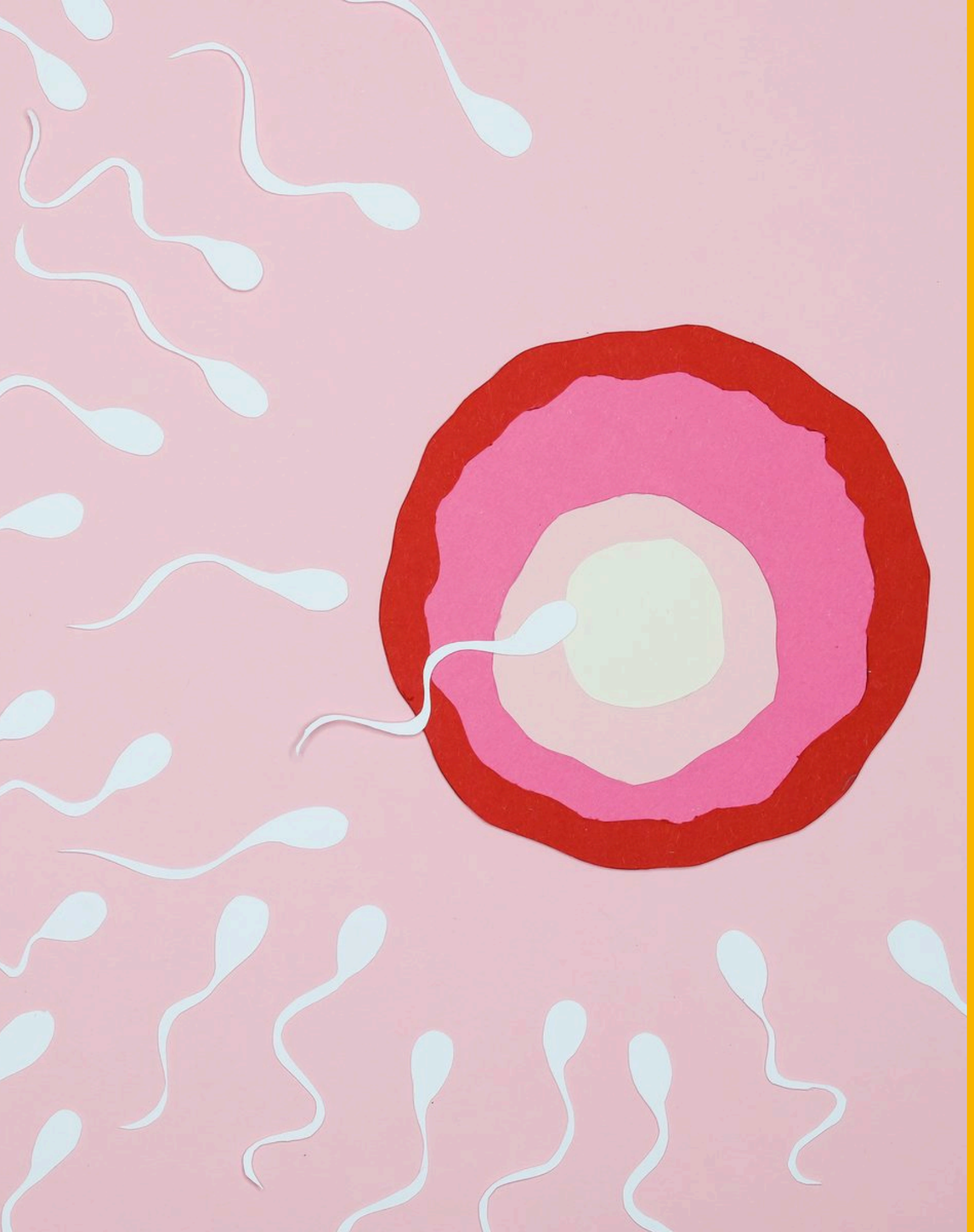


ES PARA TI?

FÉRTIL está diseñado para mujeres que:

- Están buscando embarazarse o se encuentran en tratamiento de fertilidad.
- Tienen ciclos menstruales irregulares o desequilibrio hormonal.
- Buscan fortalecer la calidad de sus óvulos y su salud reproductiva.
- Presentan baja libido o desean mejorar su bienestar sexual.





INTRODUCCIÓN

GRACIAS POR CONFIAR

EN AURAH PHARMA.

Muchas mujeres enfrentan cambios hormonales, desequilibrios nutricionales o estrés crónico que pueden interferir con su ovulación, su reserva ovárica o su bienestar sexual. FÉRTIL fue diseñado para acompañarte si estás en búsqueda de embarazo, si deseas fortalecer tu fertilidad a futuro o reconectar con tu ciclo desde un lugar más consciente. Queremos estar contigo desde el primer paso: informarte, ayudarte a entender tu ciclo y ofrecerte una fórmula segura, completa y basada en ciencia.

¿CÓMO TOMARLO?

- Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente por la noche.
- Frasco con 60 cápsulas (30 porciones).
- Se recomienda su uso continuo durante al menos 3 meses para mejorar la calidad reproductiva.
- Consulta a tu médico si estás en tratamiento hormonal, tienes SOP, hipotiroidismo u otra condición endocrina.

ENTENDIENDO LA FERTILIDAD: QUÉ ES, QUÉ LA AFECTA Y CÓMO FORTALECERLA

QUÉ ES?

La fertilidad femenina es mucho más que la capacidad de concebir. **Es el resultado de una serie de procesos fisiológicos que reflejan el estado general de salud del cuerpo**: **equilibrio hormonal, función ovárica, calidad ovocitaria, salud tiroidea, respuesta inmune, descanso adecuado y nutrición funcional.** Todo esto se ve afectado por factores como el estrés crónico, la inflamación de bajo grado, la edad, las deficiencias nutricionales, el eje intestino-hormonas e incluso la calidad del sueño.

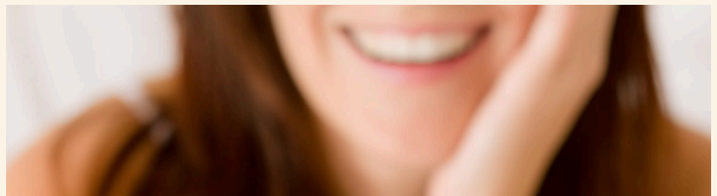
Muchas mujeres tienen ciclos menstruales regulares pero sin ovulación efectiva (anovulación), o presentan alteraciones sutiles que afectan la maduración del óvulo, la calidad endometrial o la comunicación hormonal entre cerebro y ovarios. **Todo esto puede impactar no solo la concepción, sino también la energía, la libido, la digestión, el estado de ánimo y la conexión con el propio ciclo.**

¿Qué es FÉRTIL?

FÉRTIL es una fórmula magistral de uso continuo que actúa como soporte integral para mujeres en edad fértil. **Está indicada en casos de búsqueda de embarazo, irregularidad ovulatoria, disfunción hormonal leve o como parte de un abordaje nutricional previo a tratamientos de reproducción asistida**. También puede utilizarse en mujeres que desean fortalecer su salud reproductiva aunque no estén buscando embarazarse de inmediato. Contiene ingredientes clave como melatonina, coenzima Q10, maca, N-acetilcisteína, omega-3 vegetales y minerales esenciales como folato, zinc, yodo y selenio. Estos compuestos han demostrado **mejorar la calidad ovocitaria, apoyar el equilibrio hormonal, reducir el estrés oxidativo en los ovarios y favorecer la ovulación saludable.**









OTROS DATOS

SABÍAS QUÉ?

Hasta un **30% de los casos de infertilidad femenina se deben a causas ovulatorias,** muchas de ellas **funcionales y reversibles con cambios en el estilo de vida y apoyo nutricional. La calidad ovárica comienza a disminuir desde los 30 años,** pero aún en esa etapa puede mejorarse con intervenciones adecuadas.

Además, el estrés crónico puede afectar directamente la ovulación al alterar el eje hipotálamo-hipófisis-ovario, dificultando la liberación del óvulo. También existen deficiencias frecuentes —como zinc, folato, vitamina D o ácidos grasos esenciales— que afectan directamente la calidad de los óvulos y la implantación embrionaria.
Un dato interesante: **se ha demostrado que la melatonina, además de regular el sueño, actúa como un potente antioxidante en el folículo ovárico,** ayudando a mejorar la maduración ovocitaria en mujeres mayores de 35 años. Asimismo, ingredientes como la maca, el selenio y la coenzima Q10 han mostrado beneficios en la mejora del entorno ovárico y la función endocrina.

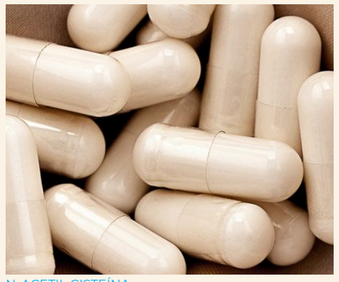
¿Qué dicen los estudios recientes?

- La suplementación con antioxidantes como **coenzima Q10, NAC y melatonina** mejora parámetros de calidad ovocitaria en mujeres con reserva disminuida o edad avanzada.
- Alteraciones leves del eje hipotálamo-hipófisis-ovario pueden revertirse con nutrición funcional y manejo del estrés crónico.
- Una revisión de 2023 sugiere que la combinación de **omega-3, maca andina y minerales como zinc y selenio mejora la función ovárica, la libido y el bienestar preconcepcional.**

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 CÁPSULAS | 30 PORCIONES POR FRASCO

INGREDIENTES

- **N-Acetil cisteína –** Aminoácido precursor del glutatión, con potente acción antioxidante. Mejora la calidad ovocitaria, reduce el estrés oxidativo en los ovarios y favorece la ovulación en mujeres con síndrome de ovario poliquístico (SOP) o resistencia a la insulina.
- **Raíz de Maca (*Lepidium meyenii*) –** Planta andina tradicionalmente usada para promover la energía reproductiva. Estimula el eje hipotálamo-hipófisis-gónada, mejora la libido y puede ayudar a equilibrar hormonas sin actuar directamente como fitoestrógeno.
- **Omega-3 Vegano (mezcla de linaza, cártamo y oliva) –** Ácidos grasos esenciales que reducen la inflamación sistémica y favorecen el equilibrio hormonal. Contribuyen a mejorar la sensibilidad a la insulina, la función ovárica y la calidad endometrial.
- **Coenzima Q10 –** Antioxidante mitocondrial clave en la producción de energía celular. Mejora la función ovárica, la calidad de los óvulos y puede aumentar la tasa de éxito en mujeres sometidas a tratamientos de fertilidad asistida.
- **Zinc –** Mineral clave para la síntesis de hormonas sexuales, la ovulación y la maduración del folículo. Participa en la formación del óvulo y protege contra el estrés oxidativo.
- **Melatonina –** Neurohormona que regula el ciclo circadiano. Su efecto antioxidante protege a los ovocitos del daño oxidativo durante la ovulación y apoya el equilibrio hormonal nocturno.
- **Folato –** Forma activa de la vitamina B9. Esencial para la división celular, la maduración de ovocitos y el cierre del tubo neural en etapas tempranas del embarazo. Su deficiencia afecta la fertilidad y el desarrollo embrionario.
- **Yodo –** Oligoelemento indispensable para la producción de hormonas tiroideas, fundamentales para la regulación del ciclo menstrual y el mantenimiento del embarazo.
- **Selenio –** Antioxidante que mejora la calidad ovocitaria, regula la función tiroidea y refuerza la respuesta inmunológica durante la concepción.
- **Celulosa microcristalina** – Excipiente inerte sin acción terapéutica. Utilizado para facilitar la formulación, compresión y estabilidad de la cápsula.

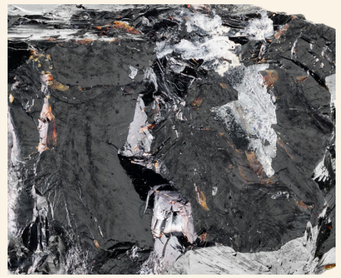

N-ACETIL CISTEÍNA


RAÍZ DE MACA

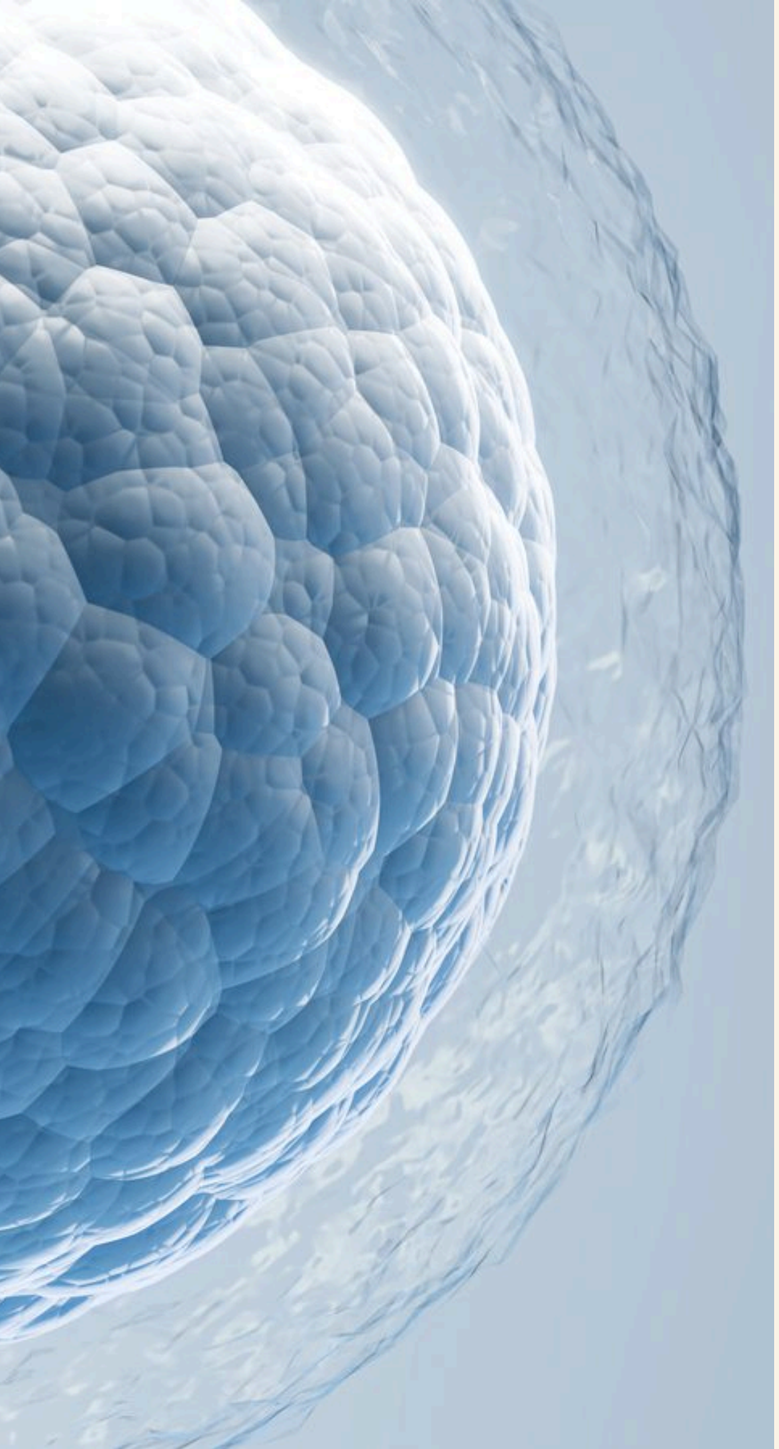

OMEGA-3 VEGANO



COENZIMA Q10


ZINC


MELATONINA



LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO FÉRTIL:

1. Ovulación y calidad ovocitaria: ¿por qué es clave cuidar tus óvulos?

Muchas mujeres asumen que tener menstruación regular significa estar ovulando correctamente, pero esto no siempre es así. Existen ciclos anovulatorios —es decir, sin ovulación— donde puede haber sangrado sin que se libere un óvulo. Esto puede ocurrir por estrés, alteraciones hormonales, resistencia a la insulina o disfunción en el eje hipotálamo-hipófisis-ovario.
La fertilidad no solo depende de ovular, sino de la calidad de los óvulos. Con el tiempo, esta calidad disminuye por el daño oxidativo que afecta las mitocondrias y el ADN ovocitario. Esto reduce las probabilidades de concebir y puede aumentar el riesgo de alteraciones embrionarias. A partir de los 35 años, esta disminución se acelera, pero puede atenuarse con nutrición funcional, antioxidantes y manejo del estrés.

Dato científico:

- La N-acetilcisteína (NAC) es precursora del glutatión, uno de los antioxidantes más potentes del cuerpo. Ha demostrado mejorar la calidad ovocitaria y favorecer la ovulación, especialmente en mujeres con SOP o resistencia a la insulina (Nasiadek et al., 2021).
- La coenzima Q10 protege las mitocondrias del daño oxidativo y mejora la producción de energía en el ovocito (Bentov et al., 2014).

¿Cómo ayuda FÉRTIL?

- NAC: Disminuye el estrés oxidativo, mejora la ovulación y regula el ciclo.
- Coenzima Q10: Mejora la calidad y energía del ovocito.
- Omega-3 vegano: Reduce la inflamación que interfiere con la función reproductiva.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO FÉRTIL:

2. Hormonas, nutrición y fertilidad: ¿cómo se relacionan?

El equilibrio hormonal depende de una nutrición adecuada, un buen estado tiroideo y bajos niveles de inflamación. Micronutrientes como el zinc, el folato y el yodo son indispensables para la maduración del folículo, la síntesis de hormonas sexuales y la implantación embrionaria.
El sistema reproductivo responde al estado metabólico general. Si hay resistencia a la insulina, hipotiroidismo, déficit de vitamina D o inflamación, la ovulación se altera, disminuye la reserva ovárica y se afecta el endometrio.

Dato científico:

- El folato, yodo y zinc son esenciales para la síntesis de ADN, la ovulación y el desarrollo embrionario (Tamura et al., 2011).
- El omega-3 modula la inflamación, mejora la sensibilidad a la insulina y favorece el balance hormonal (Gaskins et al., 2012).

¿Cómo ayuda FÉRTIL?

- Folato + yodo + zinc: Favorecen la fertilidad y reducen el riesgo de alteraciones en el tubo neural.
- Omega-3 vegano: Mejora la función ovárica y el entorno uterino.
- Melatonina: Regula el eje hormonal nocturno y protege los tejidos ováricos.

FÉRTIL actúa en cada capa de tu salud hormonal para construir fertilidad desde la base: célula por célula, mes con mes.





LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO FÉRTIL:

3. Intestino y microbiota: ¿qué tienen que ver con la fertilidad?

El intestino regula mucho más que la digestión: también influye en tus hormonas. Un grupo bacteriano llamado estroboloma metaboliza el estrógeno. Cuando hay disbiosis (desequilibrio intestinal), esta función se ve alterada, generando inflamación crónica de bajo grado, fatiga, insomnio o síntomas premenstruales más intensos.
Muchas mujeres con disbiosis también presentan infecciones vaginales frecuentes, intolerancias alimentarias o variaciones de ánimo sin explicación. Todo esto afecta la salud ovárica, la calidad endometrial y el equilibrio del sistema inmune.

Dato científico:

- Estudios recientes muestran que una microbiota intestinal equilibrada mejora la sensibilidad a la insulina, el metabolismo de estrógenos y el perfil hormonal general (Kaur et al., 2021; Martínez et al., 2019).

¿Cómo ayuda FÉRTIL?

- Omega-3 y NAC: Reducen la inflamación intestinal y mejoran la señalización metabólica.
- Melatonina: Modula el sistema inmune intestinal y protege contra el estrés oxidativo.
- Selenio: Apoya la función tiroidea y el entorno inmunológico reproductivo.

FÉRTIL trabaja también sobre tu intestino para restablecer el eje digestivo-hormonal que regula tu fertilidad desde la raíz.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO FÉRTIL:

4. Libido, bienestar sexual y conexión emocional: ¿por qué también importan?

La fertilidad también implica sentirte conectada contigo misma, con tu deseo y con tu bienestar emocional. Muchas mujeres en búsqueda de embarazo enfrentan ansiedad, baja libido o desconexión con su cuerpo, lo que puede afectar tanto su salud emocional como su ciclo hormonal.
El estrés crónico, la fatiga y los desequilibrios neuroendocrinos afectan neurotransmisores clave como la dopamina y la serotonina, reduciendo el deseo sexual y la energía vital.

Dato científico:

- La raíz de maca es un adaptógeno que mejora la vitalidad, la lubricación vaginal y la libido femenina sin alterar directamente los niveles hormonales (Gonzales et al., 2006).
- La melatonina regula el ritmo circadiano y crea un entorno hormonal favorable para la fertilidad (Reiter et al., 2008).

¿Cómo ayuda FÉRTIL?

- Maca: Estimula la energía sexual y mejora la vitalidad general.
- Melatonina: Regula el descanso y el eje hormonal reproductivo.
- Zinc y vitamina B6: Apoyan el equilibrio neuroendocrino y el deseo sexual.

FÉRTIL reconoce que cuidar tu fertilidad es también cuidar tu placer, tu descanso y tu conexión emocional con tu cuerpo.







FAQ - FÉRTIL

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Cuándo empiezo a notar cambios?**
  - Los cambios suelen notarse a partir de la segunda o tercera semana de uso continuo. La regulación del ciclo y mejora en la energía pueden notarse primero; la mejora en la calidad ovulatoria puede requerir más tiempo.
- **¿Lo puedo tomar si no estoy buscando embarazo?**
  - Sí. FÉRTIL también está indicado para mujeres que desean mejorar su salud hormonal, regular sus ciclos o preservar su fertilidad futura, incluso sin estar en un proceso activo de concepción.
- **¿Cuánto tiempo se recomienda tomarlo?**
  - Mínimo 3 a 6 meses, especialmente si existe irregularidad hormonal, reserva ovárica disminuida o antecedente de SOP leve. Puede continuarse por más tiempo si hay buena tolerancia.
- **¿Puedo combinarlo con anticonceptivos o tratamientos hormonales?**
  - Si estás haciendo una pausa de anticonceptivos o transicionando hacia tratamientos de fertilidad, FÉRTIL puede apoyar el restablecimiento del eje hormonal. Consulta siempre con tu médico si estás bajo un esquema activo hormonal.
- **¿Puedo tomarlo junto con otros productos de AURAH?**
  - Sí. Puede combinarse con FLOW+ si hay síntomas digestivos, inflamatorios o para reforzar la microbiota intestinal, o con RNEW si se busca una mayor protección antioxidante antes de un protocolo de fertilidad.

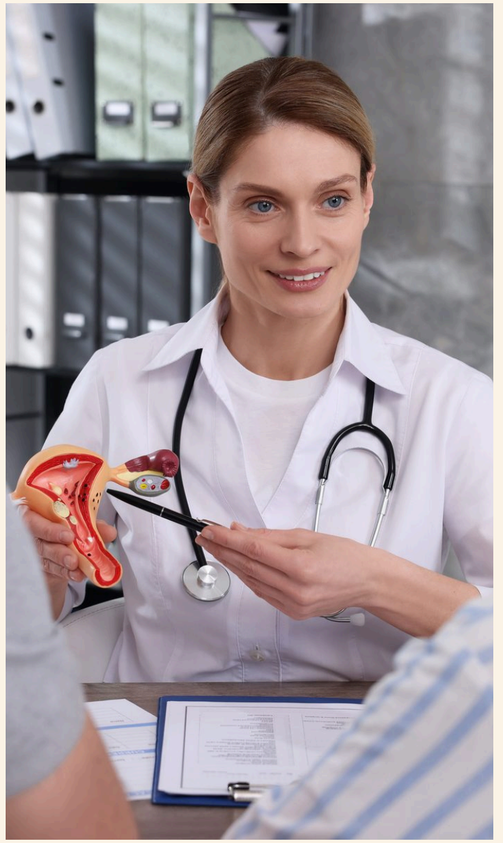
COMPLEMENTO PARA TU MEJOR VERSIÓN.

CONSEJOS DE USO COMPLEMENTARIOS

Preparar al cuerpo para concebir no es solo una cuestión de hormonas: es un proceso integral que involucra nutrición, descanso, salud intestinal, estado emocional y estilo de vida.

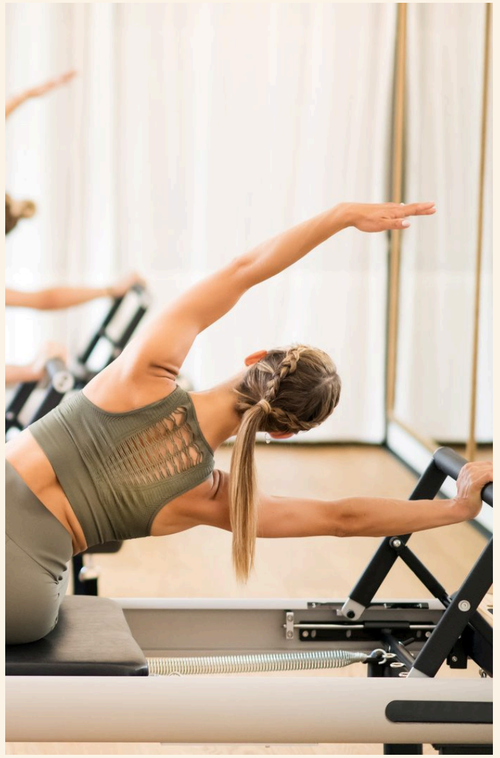
- **Hidratación constante:** Bebe suficiente agua a lo largo del día para apoyar la eliminación de toxinas y mejorar la circulación pélvica.
- **Alimentación antiinflamatoria:** Prioriza frutas, verduras, semillas y grasas buenas. Evita azúcares añadidos, ultraprocesados y harinas refinadas.
- **Movimiento moderado:** Caminar, hacer yoga o ejercicios de bajo impacto puede reducir el estrés y mejorar la oxigenación de los tejidos ováricos.
- **Rutinas de sueño reparador:** Duerme entre 7 y 8 horas cada noche. Apagar pantallas, mantener un ambiente tranquilo y realizar respiración profunda antes de dormir puede favorecer la regulación hormonal.
- **Evita disruptores hormonales:** Reduce el uso de plásticos, cosméticos con fragancias artificiales y filtra el agua potable si es posible.
- **Apoyo emocional:** Lleva un diario para registrar tus síntomas, emociones o cambios corporales. Esto puede ayudarte a identificar patrones hormonales y sentir mayor conexión con tu cuerpo.
- **Supervisión profesional**: Si estás por iniciar o ya estás en un protocolo de fertilidad asistida, consulta a tu ginecólogo antes de integrar FÉRTIL a tu esquema. Nunca lo suspendas sin acompañamiento clínico.

La fertilidad no es solo una capacidad biológica, es una expresión de tu salud integral. Cuidarla no significa obsesionarse con los resultados, sino honrar los procesos internos que te preparan para recibir desde un lugar de equilibrio.











BIBLIOGRAFÍA

1. Nasiadek, M., et al. (2021). N-acetylcysteine as a therapeutic agent in female infertility. Reproductive Biology, 21(1), 100–110.
2. Bentov, Y., et al. (2014). Coenzyme Q10 supplementation and oocyte quality. Journal of Assisted Reproduction and Genetics, 31(7), 973–981.
3. Tamura, T., & Picciano, M. F. (2011). Folate and human reproduction. The American Journal of Clinical Nutrition, 83(5), 993–1010.
4. Gaskins, A. J., et al. (2012). Dietary fat intake and reproductive hormone concentrations and ovulation in regularly menstruating women. American Journal of Clinical Nutrition, 95(1), 182–192.
5. Gonzales, G. F., et al. (2006). Effect of Lepidium meyenii (maca) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. Andrologia, 38(1), 51–55.
6. Reiter, R.J., Tan, D.X., & Fuentes-Broto, L. (2008). Melatonin: a multitasking molecule. Progress in Brain Research, 181, 127–151.
7. Tamura H, Takasaki A, Miwa I, Taniguchi K, Maekawa R, Asada H, Yamagata Y, Shimamura K, Morioka H, Sugino N. (2013). Melatonin as a free radical scavenger in the ovarian follicle. *Gynecological Endocrinology*, 29(1), 30–34.
8. Ruder EH, Hartman TJ, Blumberg J, Goldman MB. (2009). Oxidative stress and antioxidants: exposure and impact on female fertility. *Human Reproduction Update*, 15(1), 99–111.
9. Armanini D, Mattarello MJ, Fiore C, Bonanni G, Sartorato P. (2006). A preliminary study of Maca (Lepidium meyenii) in patients with mild erectile dysfunction. *CNS Neuroscience & Therapeutics*, 12(1), 26–30.
10. Chiu YH, Afeiche MC, Gaskins AJ, Williams PL, Mendiola J, Jørgensen N, et al. (2018). Intake of folate and antioxidants in relation to quality of semen in young healthy men. *Fertility and Sterility*, 110(3), 487–494.
11. Ota K, Harada T, Irahara M. (2019). Nutrition and Endocrine Disorders: Effect of Dietary Nutrients on Hormonal Regulation in Female Reproductive Health. *Clinical Calcium*, 29(6), 835–842.





En AURAH creemos que cuando entiendes lo que ocurre en tu cuerpo, puedes tomar mejores decisiones para cuidarlo.
Gracias por confiar en nosotras. Estamos aquí para acompañarte en cada fase de tu proceso.