

1. NOMBRE DEL PRODUCTO

Lavinmunox

Oxigenación y vitalidad pulmonar

- Refuerza la capacidad respiratoria.
- Acción a nivel del alveolo pulmonar.
- Capacidad depurativa del tracto respiratorio.
- Aporte de vitalidad: acorta el periodo de convalecencia.
- Adaptógeno.



2. COMPOSICIÓN

| Ingredientes | Por 1 vial | **%VRN |
|--|------------|--------|
| <i>Rosmarinus officinalis</i> (Romero) exto fluido | 600 mg | |
| <i>Astragalus membrabaceus</i> (Astrágalo) extracto fluido | 400 mg | |
| <i>Satureja montana</i> (Ajedrea) exto fluido | 400 mg | |
| <i>Rhodiola rosacea</i> (Ginseng nórdico) ext fluido | 400 mg | |
| <i>Cordyceps sinensis</i> (Cordyceps) extr fluido | 400 mg | |
| Vitamina C(ácido L-ascórbico) | 12 mg | 15% |
| Hierro (fumarato ferroso) | 2,10 mg | 15% |
| Zinc (sulfato de zinc) | 1,50 mg | 15% |
| Vitamina B6 | 0,21 mg | 15% |
| Vitamina A (retinol) | 120 µg | 15% |
| Ácido fólico (Vit. B9) | 30 µg | 15% |
| Vitamina B12 | 3,8 µg | 15% |
| Aditivos | c.s.p. | |

3. MODO DE EMPLEO

Tomar un vial disuelto en agua o en zumo (100ml), antes del desayuno. Agitar antes de usar.

4. PRESENTACIÓN

Envase de 20 viales de 10 ml

5. USOS Y RECOMENDACIONES

Complemento alimenticio beneficioso para contribuir a mejorar la capacidad respiratoria, fortaleciendo, a su vez, el sistema inmunológico y aportando vitalidad al organismo.

La utilización de LAVINMUNOX como complemento alimenticio es el aliado perfecto para completar la dieta, ya que cuenta con una combinación de plantas y hongos, junto con vitaminas y minerales, que contribuyen al transporte del oxígeno y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

Beneficioso:

- Para la **prevención** de infecciones respiratorias.
- Durante el **tratamiento** de infecciones respiratorias.
- Después de una enfermedad respiratoria, ya que acorta los periodos de **convalecencia**.
- En **casos de capacidad respiratoria limitada**: fumadores, alérgicos, gripe, bronquitis, neumonía, EPOC....

6. CONCEPTOS GENERALES

TRACTO RESPIRATORIO.

El sistema respiratorio es, sin duda, uno de los sistemas más importantes que tenemos los seres humanos, responsable de llevar el oxígeno (O_2) a toda la sangre y expulsar el dióxido de carbono (CO_2).

Está formado por:

- Vías respiratorias altas (nariz, senos paranasales, faringe). Los tipos de infecciones que pueden aparecer en estas vías son: rinitis, rinofaringitis, faringoamigdalitis, laringitis, etc.
- Vías respiratorias bajas (tráquea, laringe, bronquios, bronquiolos, alveolos). Los tipos de infecciones que pueden aparecer en estas vías son: traqueítis, bronquitis, bronquiolitis, neumonitis, tuberculosis, etc.

INTERCAMBIO GASEOSO

El intercambio de gases (O_2 y CO_2) entre el aire y la sangre se produce en los alvéolos pulmonares.

Mecanismo:

- 1º) El aire entra por las fosas nasales, faringe y laringe, y continúa por la tráquea, los bronquios y bronquiolos. Los bronquiolos terminan en los alvéolos pulmonares, unos pequeños sacos que se inflan en la inspiración y se desinflan en la espiración.
- 2º) En los alvéolos pulmonares se produce el intercambio gaseoso, ya que las paredes de los alvéolos contienen numerosos capilares.
- 3º) La sangre llega a los alvéolos pobre en oxígeno y rica en dióxido de carbono.
- 4º) El aire que llega al alvéolo es rico en oxígeno y pobre en dióxido de carbono.
- 5º) Por difusión, los gases se desplazan desde donde hay más concentración hacia donde la concentración es menor.
- 6º) Las moléculas de oxígeno se unen a los glóbulos rojos de la sangre, que los llevarán hacia el corazón, mientras que el dióxido de carbono de los alvéolos pulmonares saldrá del cuerpo en la siguiente espiración.

MECANISMOS DE PROTECCIÓN DEL PULMÓN Y VÍAS AÉREAS

El pulmón dispone de **mecanismos de defensa**, que interaccionan entre sí y conforman un complejo entramado, encargados de mantener la vía aérea protegida. Eliminan partículas potencialmente nocivas y mantienen el pulmón sano y limpio.

Se pueden diferenciar en tres:

- **PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA**

Constituida por:

- Barreras anatómicas:

- Cilios de la mucosa nasal: atrapan partículas, movilizan el moco.
- Anatomía ramificada y angulosa: dificulta el paso de microorganismos patógenos.
- Capa epitelial: separa el espacio luminal del parénquima pulmonar, que permite mantener el gradiente iónico

Y el acto reflejo de la TOS, cuya finalidad es la de proteger al pulmón de sustancias externas potencialmente nocivas y, en caso de exceso de moco, limpiar las vías aéreas de las secreciones retenidas.

- **SEGUNDA LÍNEA DE DEFENSA: INMUNIDAD INNATA**

La conforman mecanismos de defensa **inespecíficos**, que se activan independientemente de la naturaleza de los agentes nocivos, dando lugar a respuestas humorales (mucinas, lisozimas, colectinas...) y factores celulares, los cuales están compuestos por grupos de células epiteliales con capacidad de fagocitar, con capacidad citocida y que participan en la inflamación y como presentadoras de antígeno (neutrófilos, eosinófilos, NK, células dendríticas).

- **TERCERA LÍNEA DE DEFENSA: INMUNIDAD ADQUIRIDA**

Sistema de defensa **específica** frente a determinados agentes biológicos externos. Estos sistemas son adquiridos y evolucionan gracias al contacto previo con el agente nocivo. En su respuesta, también existen factores humorales, que son los anticuerpos específicos. La Ig A e Ig G son los anticuerpos más frecuentes del sistema respiratorio, y los factores celulares constituido por los linfocitos.

Las **causas del debilitamiento del sistema inmunológico** pueden ser múltiples:

- Infecciones.
- Estrés.
- Mala alimentación.
- Factores ambientales: cambio de estación, el frío, la humedad...
- Excesiva exposición a los rayos del sol.
- Medicamentos.

En el caso concreto del sistema respiratorio, pueden dar lugar a alteraciones en su sistema de defensa, provocando infecciones respiratorias agudas (IRAs), como los resfriados y catarros, o crónicas, como el EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica).

La incidencia de infecciones respiratorias es muy alta entre la población general y además, en el caso de la población adulta, el incremento en la esperanza de vida y la mayor supervivencia de pacientes con enfermedades crónicas y/o con inmunodeficiencias hace prever que la población susceptible continúe en aumento en los próximos años.

LAVINMUNOX nos permite completar la dieta con un complemento alimenticio que contribuye al óptimo transporte del oxígeno y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, convirtiéndose en un gran aliado, sobre todo para aquellas personas que sufren habitualmente de afecciones respiratorias, y acortando el periodo de convalecencia, gracias a la propiedad vigorizante de la fórmula.

7. PROPIEDADES DE LOS INGREDIENTES

La fórmula LAVINMUNOX está libre de azúcar, gluten y lactosa, pudiendo ser recomendada a diabéticos, intolerantes a la lactosa y celíacos.

La fórmula se compone de tres ingredientes vegetales con capacidad **adaptógena** (Astrágalo, Cordyceps y Ginseng nórdico), es decir, que tienen la capacidad de modular el organismo para alcanzar su rendimiento óptimo nivel mental y físico: adaptan el cuerpo a condiciones de estrés.

Las propiedades más relevantes de sus ingredientes permiten que posicionemos a LAVINMUNOX en los casos en los que sea conveniente:

- **Reforzar la capacidad respiratoria** (Romero, Astrágalo, Ajedrea, Ginseng, Vitamina A, Vitamina B₁₂, Vitamina B₉, Vitamina C, Hierro).
- **Actuar a nivel del alveolo pulmonar** (Romero)
- **Contribuir a depurar el tracto respiratorio** (Astrágalo, Ajedrea).
- **Aportar vitalidad** (Romero, Astrágalo, Ajedrea, Ginseng nórdico, Cordyceps, Hierro).

A continuación, se describen las peculiaridades más características de los ingredientes de la fórmula.

7.1. ASTRÁGALO. (Astragalus membranaceus)

El astrágalo (*Astragalus membranaceus*) pertenece a la familia de las leguminosas. Es un arbusto de hasta 50 cm, de hoja perenne y flores amarillas, procedente del norte de China y Mongolia.



El astrágalo se ha clasificado en la Medicina Tradicional China como una planta que tonifica el Qi, deficiencia del Qi del bazo y la deficiencia del Qi de los pulmones.

La deficiencia del Qi del bazo suele manifestarse en forma de diarrea, distensión abdominal, falta de apetito y fatiga. El astrágalo también tonifica el pulmón Qi, por lo que se ha usado en casos de infecciones de vías respiratorias altas (IVRA) frecuentes.

De aquí se le considera como **tonificante de la energía vital y adaptógeno**. Esta última propiedad se refiere a que facilita el proceso de adaptación del organismo a situaciones de estrés, tanto físico como mental, utilizándose tradicionalmente como promotora de la salud en la prevención y tratamiento de enfermedades.

La raíz es la parte de la planta donde se concentran sus principales componentes: saponinas (astragalósidos), polisacáridos (astragalanos) y flavonoides.

Sus principales propiedades para la fórmula de Lavinmunox son:

- **Mejora la oxigenación tisular periférica.** Aumenta la absorción del oxígeno y su utilización por parte de los tejidos.

Estudios realizados en atletas que tomaron astrágalo durante 8 semanas dieron como resultado la reducción de su fatiga, en consecuencia, una mejora en su recuperación.(1)

- **Incrementa la respuesta inmune.** Aumenta la actividad de los linfocitos y macrófagos. Asimismo, estimula la producción natural de interferón y NK (natural killer) (2)

La Medicina Tradicional China prescribe el astrágalo para la prevención y tratamiento de resfriados, gripes y otras infecciones del tracto respiratorio.

Algunos estudios han demostrado que reduce la incidencia y duración de los resfriados comunes. El resfriado común es una infección del tracto respiratorio superior causada principalmente por rinovirus, aunque también se dan casos debidos a coronavirus, influenza, parainfluenza y el virus sincitial respiratorio.

- Capacidad de reducir la hipersensibilidad bronquial y la producción de moco, lo que le dota de una **acción depurativa del tracto respiratorio**.

- Acción **antiinflamatoria** a nivel de las mucosas. Existe un estudio realizado en 90 niños asmáticos, en el que la toma de astrágalo redujo la recurrencia de las crisis asmática. Esta acción está relacionada con la regulación de la acción de la citoquinas TH1 y TH2, sustancias inflamatorias (3).

También existen evidencias de su capacidad de mejorar la rinitis alérgica. (4)

7.2. ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

El *Rosmarinus officinalis* es un arbusto de tallo prismático de hojas estrechas y muy aromáticas perteneciente a la familia Lamiaceae, especie natural de la región mediterránea.



La droga vegetal se obtiene de la hoja, cuyos principales constituyentes, que le aportan la mayoría de sus propiedades activas, son el aceite esencial (1.8 cineol) y los taninos (ácido rosmarínico).

Se utiliza como un remedio natural para tratar problemas respiratorios tales como el asma. Incluso en investigaciones, se ha descubierto que el Romero posee sustancias antiinflamatorias que actúan directamente sobre **la inflamación pulmonar**, logra estimular los **alveolos** de los pulmones, haciendo que se liberen y puedan producir el intercambio de gases entre el O₂ y el CO₂. Asimismo, permite una vasodilatación de los bronquios, **facilitando la capacidad de oxigenación**.

Tiene acción **antioxidante**, protegiendo el organismo frente a los radicales libres.

Y también cuenta con actividad **estimulante energizante**. Algunos de sus compuestos se ha visto que detienen la degradación de la acetilcolina, un neurotransmisor importante que asegura la comunicación entre las células y la memoria sana. Activa la circulación sanguínea sin afectar al ritmo cardíaco.

7.3. AJEDREA (*Satureja montana*)

Planta de la familia Lamiáceas, nativa de regiones templadas y cálidas del sur de Europa.



Las sustancias activas que le confieren la mayoría de sus propiedades son el aceite esencial, ácidos fenólicos y taninos, que presentan un espectro de acción muy amplio. Sus propiedades más relevantes son:

- Acción antimicrobiana ante virus y bacterias, eficaz en rinofaringitis, bronquitis, gripe. También se ha indicado como apoyo contra el asma, revelándose muy eficaz en presencia de rinofaringitis, bronquitis y pulmonías; y para aliviar en caso de gripe, bronquitis y laringitis. También se ha indicado como apoyo contra el asma.
- Favorece la expectoración, permitiendo la **depuración del tracto respiratorio**.
- A nivel del sistema nervioso, se le atribuye capacidad de mejorar la **energía vital**.
- Tiene función colerética y carminativa, estimulando la producción de la bilis y favoreciendo la digestión.

7.4. GINSENG NÓRDICO (*Rhodiola rosea*)

Es una planta de de la familia Crassulaceae. También conocida como “raíz del Ártico”, es una planta alpina originaria de Rusia y Asia.



La droga vegetal se obtiene de la raíz.

Sus sustancias activas son los salodrósidos y rosavinas.

El ginseng se ha utilizado como fuente de energía durante siglos, los vikingos ya usaban la ginseng nórdico antes de las batallas. Incluso los cosmonautas a bordo de la Estación Espacial Rusa usaron la suculenta flor amarilla para elevar sus estados de ánimo mientras flotaban por el espacio.

Más recientemente, un estudio de 2013 publicado en el *Journal of Strength and Conditioning Research* encontró que los ciclistas amateurs que recibieron ginseng nórdico pudieron completar una carrera cronometrada de seis millas más rápido que el grupo placebo, y finalizaron su precalentamiento con frecuencias cardíacas más bajas. (5)

Desde hace siglos, la ginseng nórdico se usa como remedio tradicional, pero fue a principios de los 90 cuando se publicaron unos estudios realizados sobre esta planta que confirmaron sus propiedades para aumentar la resistencia del cuerpo al estrés ambiental, de tal forma que definieron la planta como **adaptógeno** (concepto relacionado con la capacidad de normalizar las funciones del cuerpo y fortalecer los sistemas comprometidos por el estrés).

El posible mecanismo de acción de los adaptógenos esta relacionado con una interacción con el eje hipotalámico-hipofisiario-adrenal, conjunto que forma parte del sistema relacionado con el estrés, de modo que el efecto antifatiga de los adaptógenos está relacionado con su acción sobre: (6)

- Los mediadores de la respuesta al estrés, como la hormona **cortisol** y el **óxido nítrico**.
- La expresión de las **proteínas** involucradas en la protección celular frente al estrés y en la adaptación frente a la exposición repetida a un factor estresante.
- La biosíntesis de **ATP** (trifosfato de adenosina), molécula que tiene como fin el proporcionar la energía necesaria para llevar a cabo las reacciones químicas que tienen lugar en el organismo.
- El **aumento de los niveles de serotonina**, un neurotransmisor con un significativo papel en mediar comportamientos, humor, apetito, sueño, memoria y aprendizaje.

Puede reducir el efecto negativo del estrés en el sistema inmunológico, estimulando las defensas inmunes naturales y llevando al cuerpo a un estado de **equilibrio del sistema inmunológico y de los niveles de cortisol**.

7.5. **CORDICEPS** (*Cordyceps sinensis*)

Este hongo ascomiceto crece a una altitud de 3.800 metros en los prados de la cordillera del Himalaya. Parasita las larvas de un insecto (*Hepialis armoricanus*) y se le conoce como "hongo-oruga". Se utiliza en la Medicina Tradicional China y Tibetana.



Se usa el esclerocio, una parte compacta del micelio, junto con las larvas parasitadas.

Contiene polisacáridos (galactomananos), ergosteroles, manitol, ácidos grasos, nucleósidos (cordicepina), aminoácidos, vitaminas E, K y del grupo B y minerales.

Los sanadores de los pueblos del norte del Tibet lo emplean solo o en combinación con otras plantas como un **tónico y adaptógeno** para tratar distintas enfermedades.

- Aumenta la resistencia física: mantiene los niveles de glucosa durante el ejercicio prolongado. El micelio fermentado de sus cepas provoca movilización y beta-oxidación de las grasas y mantiene los niveles de glucosa durante el ejercicio prolongado en atletas, aumentando el rendimiento físico y mejorando la resistencia a la fatiga.
- Aumenta la libido (disfunción erectil-afrodisíaco femenino).
- Aumenta el apetito.
- Mejora los patrones del sueño.

De aquí deriva su interés de aportarlo en la dieta en situaciones de debilidad, tales como periodos de convalecencia de enfermedades infecciosas.

7.6. VITAMINAS

VITAMINA A

La vitamina A es esencial para mantener un **sistema inmune fuerte** que nos ayude a luchar contra las infecciones y las enfermedades, ya que favorece la producción de defensas y mejora la respuesta a los **anticuerpos**.

Esta vitamina, además, participa en la **creación de mucosas** que protegen de las infecciones a órganos como los **pulmones** o el tracto digestivo.

VITAMINA B₁₂ (cianocobalamina)

El principal beneficio de la cianocobalamina no es otro que la intervención en la producción de **glóbulos rojos**, puesto que sin la vitamina B₁₂ el organismo no puede sintetizarlos. Los glóbulos rojos son los encargados de transportar el **oxígeno a la sangre** y, por esto, son tan importantes para nuestro organismo.

VITAMINA B₆ (piridoxina)

Las propiedades de la vitamina B₆ o piridoxina permiten la formación de **anticuerpos** con el fin de prevenir enfermedades y fortalecer el sistema inmune, y producir **hemoglobina**, que transporta el oxígeno en los glóbulos rojos hasta los tejidos.

ÁCIDO FÓLICO (B₉)

La vitamina B₉ es esencial para el crecimiento humano y la formación de **células sanguíneas** (glóbulos blancos y, sobre todo, glóbulos rojos).

VITAMINA C

Los estudios llevados a cabo en la Universidad de Nottingham indican que aquellas personas con altos niveles de vitamina C disfrutaban de un 25% más de actividad pulmonar (1). Esto significa que el sistema respiratorio está más preparado para defenderse de los ataques externos.

El papel principal de la vitamina C es la **protección de las células inmunes contra los radicales libres** formados durante la interacción de las células inmunitarias con microorganismos dañinos. Las células T y otros fagocitos engullen los microorganismos y emplean oxígeno en forma de superóxidos para destruirlos. Estos superóxidos pueden ser dañinos para los fagocitos mismos. La vitamina C los protege contra los radicales libres y, por lo tanto, mantiene la integridad de estas células. Una deficiencia de vitamina C dificulta la función y da como resultado la destrucción temprana de las células T y los fagocitos.

La deficiencia de vitamina C se asocia con una mayor duración del resfriado común y las infecciones del pulmón, lo que justifica que el aporte de vitamina C protegería frente a este tipo de infecciones. El efecto ha sido más pronunciado en personas mayores, que tienden a padecer de deficiencias múltiples debido a su patrón alterado de dieta y la capacidad del cuerpo para absorber los nutrientes esenciales de la dieta que se consume.

La administración de vitamina C se observó para mejorar la concentración de proteínas inmunes y ciertos componentes del sistema del complemento (conjunto de proteínas del sistema inmunológico que se activan cuando aparecen agentes patógenos con el fin de neutralizarlos). Estas proteínas y el sistema del complemento tienen un papel vital en el mantenimiento de la inmunidad del cuerpo. Los efectos de la vitamina C se han enfatizado particularmente contra infecciones como el resfriado común y la gripe.

7.7. MINERALES

HIERRO

El hierro es un mineral imprescindible para la formación de **hemoglobina**, en los glóbulos rojos, y mioglobina, en los músculos. Estas proteínas tienen la función de transportar y almacenar oxígeno, de forma que su consumo reduce el riesgo de padecer fatiga y debilidad.

Además, el hierro fortalece el sistema inmunológico, gracias a favorecer la acción de los glóbulos blancos, células sanguíneas encargadas de defender al organismo contra las infecciones y materiales extraños.

ZINC

Es un mineral que participa en más de 200 metaloenzimas implicadas en múltiples procesos, como por ejemplo producción de insulina, mantenimiento de la integridad de la piel y crecimiento corporal.

Además, es necesario para el normal funcionamiento del sistema inmunitario, interviniendo de manera importante en el mecanismo de respuesta a la **inflamación**.

Tabla resumen propiedades LAVINMUNOX

| Ingredientes | Vigorizante | Inmunoestimulante | Mejora capacidad respiratoria | Depuración tracto respiratorio |
|------------------------|-------------|-------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Romero | √ | | √ | |
| Astrágalo | √ | √ | √ | √ |
| Ajedrea | √ | | √ | √ |
| Ginseng nórdico | √ | √ | √ | |
| Cordyceps | √ | | | |
| Vitamina A | | √ | √ | |
| Vitamina B12 | | | √ | |
| Vitamina B6 | | √ | | |
| Vitamina B9 | | √ | √ | |
| Vitamina C | | √ | √ | |
| Hierro | √ | √ | √ | |
| Zinc | | √ | | |

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

- Bernat Vanaclocha, Salvador Cañigüeral. Fitoterapia. Vademecum de prescripción. 5ª Edición. Elsevier.2019. Disponible en: www.fitoterapia.net

-Ashok Kumar Panda and Kailash Chandra Swain. *Traditional uses and medicinal potential of Cordyceps sinensis of Sikkim. J Ayurveda Integr Med. 2011 Jan-Mar; 2(1): 9–13.* Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Traditional+uses+and+medicinal+potential+of+Cordyceps+sinensis+of+Sikkim>

- Lei Li, Xiaojiao Hou , Rongfang Xu , Chang Liu , Menbayaer Tu, Research Review on the Pharmacological Effects of Astragaloside IV

(1) Kung-Tung Chen, Chun-Hsien Su, Li-Hua Hsin, Yi-Chang Su, Ya-Ping Su, Jaung-Geng Lin Reducing Fatigue of Athletes Following Oral Administration of Huangqi Jianzhong Tang. *Acta Pharmacol Sin* . 2002 Aug;23(8):757-61. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12147200/>

(2) Keith I. Block, MD, and Mark N. Mead, MS. Immune System Effects of Echinacea, Ginseng, and Astragalus: A Review. *Integrative cancer therapies*2(3); 2003 pp. 247-267 Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1534735403256419>

(3) Ying Lin 1 , Bo Wang, Xian-qiong Luo Clinical Study of Astragalus's Preventing the Recurrence of Asthma in Children. *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* . 2011 Aug;31(8):1090-2.

(4) Zinka Matkovic 1 , Visnja Zivkovic, Mirna Korica, Davor Plavec, Silva Pecanic, Neven Tudoric. Efficacy and Safety of Astragalus Membranaceus in the Treatment of Patients With Seasonal Allergic Rhinitis. *Phytother Res* . 2010 Feb;24(2):175-81. doi: 10.1002/ptr.2877. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19504468/>

(5) Noreen, Eric E.; Buckley, James G.; Lewis, Stephanie L.; Brandauer, Josef; Stuempfle, Kristin J. The Effects of an Acute Dose of Rhodiola rosea on Endurance Exercise Performance *Journal of Strength and Conditioning Research*: March 2013 - Volume 27 - Issue 3 - p 839-847 Disponible en: <https://journals.lww.com/nsca-jscr/Pages/articleviewer.aspx?year=2013&issue=03000&article=00037&type=Fulltext>

(6) Panossian and Wikman (2009) Evidence-based efficacy of adaptogens in fatigue, and molecular mechanisms related to their stress-protective activity. *Curr Clin Pharmacol* 4(3): 198-219.

(7) Tricia M. McKeever , Sarah Scrivener , Emma Broadfield , Zoe Jones , John Britton , and Sarah A. Lewis Prospectiva Study of Diet and Decline in Lung Function in a General Population. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 2002 May 1;165(9):1299-303 Disponible: <https://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.2109030>

IMPORTANTE: AVISO SOBRE CONFIDENCIALIDAD

Este documento se dirige exclusivamente a uso interno de la red comercial. Puede contener información confidencial sometida a secreto profesional y su divulgación está prohibida en virtud de la legislación vigente. Se informa que, si no es usted el destinatario o la persona autorizada por el mismo, que la información contenida en este mensaje es reservada y su utilización o divulgación con cualquier fin está prohibida.