

DOMMA: evidencia científica y estudios de efectividad.

Este documento recopila la evidencia científica analizada para la selección de los ingredientes que componen los productos de DOMMA. Además, se han llevado a cabo estudios específicos con mujeres en la etapa de transición menopáusica, evaluando no solo la eficacia de los productos sino también su seguridad, para garantizar que cumplen con las expectativas y necesidades de las usuarias.

Índice

1. EQUILIBRIO	2-3
a. Ingredientes principales	2-3
b. Estudio de efectividad	3
2. DESCANSO	4-5
a. Ingredientes principales	4-5
b. Estudio de efectividad	5
3. DESEO	6-8
a. Ingredientes principales	6-8
b. Estudio de efectividad	8
4. CALMA	9-10
a. Ingredientes principales	9-10
b. Estudio de efectividad	10
5. BIENESTAR ÍNTIMO	11-12
a. Ingredientes principales	11
b. Estudio de efectividad	11-12

EQUILIBRIO

Ingredientes principales EQUILIBRIO

Asparagus racemosus (Shatavari)

El shatavari es una planta medicinal originaria de la India y otros países del sur de Asia. Es conocido por sus propiedades medicinales para el sistema reproductivo femenino, y se utiliza tradicionalmente para tratar una variedad de trastornos relacionados con la fertilidad, la menstruación y la lactancia.

Sus compuestos activos, entre ellos, las saponinas, tienen una estructura similar a la del estrógeno humano, lo cual ha mostrado en estudios in vitro una alta capacidad para unirse a receptores de estrógenos (ER- α) en el cuerpo, imitando un efecto estrogénico generalizado de mediana intensidad, e incluso teniendo una acción anticarcinogénica ante casos de cáncer de mama (1).

En postmenopausia, su suplementación muestra mejoras en la función y potencia muscular, ayudando a preservar la masa muscular y previniendo estados de osteoporosis (2).

Rhodiola rosea (Rhodiola)

La raíz de la rhodiola se utiliza comúnmente como suplemento dietético por sus propiedades adaptógenas, ayudando al cuerpo a resistir y recuperarse del estrés físico, emocional y ambiental. También se ha utilizado para mejorar el rendimiento mental, la concentración y el estado de ánimo, así como para reducir la fatiga y mejorar la resistencia física durante la menopausia.

Dentro de sus compuestos bioactivos, están las rosavinas y salidroside, que ejercen un efecto positivo sobre el eje hipotalámico-pituitario-adrenal, reduciendo los niveles de cortisol a nivel del sistema nervioso. Por otro lado, estudios en mujeres menopáusicas muestran que sus activos tienen actividad selectiva por los receptores de estrógenos (ER- α), y actividad sobre la enzima óxido nítrico sintetasa, teniendo un efecto vasodilatador y antiinflamatorio (3).

Withania somnifera (Ashwagandha)

La ashwagandha es una raíz utilizada en la medicina tradicional ayurvédica de la India que se ha utilizado durante siglos para tratar una variedad de condiciones de salud debido a la amplia gama de funciones que realizan sus componentes. Sus principios activos se concentran en la zona de la raíz, siendo los más conocidos los withanólidos.

En el climaterio específicamente, estudios revelan que la suplementación durante 8 semanas en mujeres con síntomas de menopausia, mostró una reducción significativa de los síntomas clásicos, con especial mejora en el dominio psicológico como la ansiedad, estrés, irritabilidad y cambios de humor (4).

Estos actúan principalmente en el sistema nervioso central en donde simulan neurotransmisores inhibitorios (tipo GABA) que reducen los estímulos nerviosos; normalizan los niveles de dopamina y mejoran la función motora; intensifica la actividad de la acetilcolina y mejora la neurotransmisión sináptica. También a nivel de sistema inmune, estimula los linfocitos, células encargadas de conferir protección frente agentes patógenos externos (5). Es por esto, que la ashwagandha se utiliza comúnmente como un adaptógeno, lo que significa que puede ayudar a equilibrar y regular el sistema nervioso central, reducir el estrés y mejorar la respuesta del cuerpo a la tensión física y emocional.

Estudio efectividad EQUILIBRIO

Para evaluar la eficacia del producto en el alivio de los síntomas asociados a la menopausia, se llevó a cabo un estudio observacional, prospectivo y no controlado en 51 mujeres adultas, con edades comprendidas entre los 40 y 63 años, que experimentaban síntomas como sofocos, sudores diurnos, fatiga, cansancio, ansiedad y bajo deseo sexual. Estas participantes fueron tratadas con 2 cápsulas diarias del mencionado complemento alimenticio, compuesto principalmente por superalimentos como la Ashwagandha, la Rhodiola y el Shatavari.

Los resultados del estudio revelaron que después de 3 meses de tratamiento, el 80% de las mujeres experimentaron una reducción en la frecuencia de los sofocos. Además, se observó que el uso continuado del producto durante el mismo periodo de tiempo produjo una disminución en la fatiga en el 78% de las participantes, una reducción en los cambios de humor en el 70%, una disminución en la sensación de ansiedad en el 68% y un aumento en el deseo sexual en el 76%. Asimismo, el 90% de las mujeres afirmaron que EQUILIBRIO era más eficaz que los productos que habitualmente utilizaban para aliviar los síntomas de la menopausia.

En conclusión, estos hallazgos sugieren que el tratamiento con EQUILIBRIO puede mejorar varios síntomas asociados a la menopausia, incluyendo sofocos, fatiga, cambios de humor, ansiedad y libido. Sin embargo, se requiere de más investigación para determinar la magnitud de estas mejoras y su significación estadística a lo largo del tiempo. Por esta razón, actualmente se está llevando a cabo un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo para mejorar la evidencia y la efectividad del producto.

DESCANSO

Ingredientes principales DESCANSO

Salvia officinalis (Salvia)

La *Salvia officinalis*, perteneciente a la familia de las Labiatae/Lamiaceae, ha sido objeto de numerosos estudios que han revelado su potencial terapéutico en diversas áreas. Entre sus propiedades destacan las anticancerígenas, antiinflamatorias, antioxidantes y antimicrobianas entre otras, demostrando así su amplio espectro de actividades farmacológicas (6).

En el contexto específico de la menopausia, estudios han demostrado que la salvia puede ser particularmente beneficiosa. Los resultados apoyan que el uso de *Salvia officinalis* tiene un impacto positivo en la mitigación de una variedad de síntomas que afectan a las mujeres durante esta etapa de la vida. Los datos indican una reducción significativa en la intensidad de los sofocos, sudores nocturnos, fatiga y problemas de concentración tras la administración del extracto de salvia (7). Además, se ha observado que la salvia es eficaz en la mejoría de otros síntomas menopáusicos como las palpitaciones, los trastornos del sueño, dolor articular y muscular (8, 9). Se ha demostrado que la media del número total de sofocos al día disminuye significativamente al suplementar con preparado de salvia fresca. Un estudio detalla que el número medio de sofocos leves, moderados, graves y muy graves disminuyó en un 46%, 62%, 79% y 100% en 8 semanas, respectivamente (10).

Así la evidencia acumulada subraya la relevancia de la salvia no solo en el ámbito de la medicina herbal, sino también como un potencial complemento en el manejo de síntomas de la menopausia, ofreciendo una alternativa natural para las mujeres que experimentan estos desafíos en esta etapa vital.

Ganoderma lucidum (Reishi)

El Reishi es conocido desde la antigüedad en la medicina China por sus efectos beneficiosos para la salud y la longevidad, posee diversas propiedades farmacológicas, tales como propiedades anticancerígenas, hipoglucemiantes, inmunomoduladoras, antidiabéticas, antioxidantes y antimicrobianas (11). Además, se ha demostrado que tiene propiedades antienvjecimiento, ejercidas a través de la antioxidación, la inmunomodulación y la prevención de la neurodegeneración y del envejecimiento celular (12).

Este hongo, también ha mostrado efectos positivos sobre el sueño, actuando como un agente sedante que reduce la latencia del sueño, aumenta la duración total del sueño, incluyendo el sueño no REM y ligero, y suprime la actividad locomotora. Además, exhibe una actividad hipnótica similar a las benzodiazepinas (13).

Además, el *Ganoderma lucidum* ha demostrado fomentar la proliferación de células madre neurales, mejorando la neurogénesis y aliviando el deterioro cognitivo, lo que lo convierte en un agente terapéutico prometedor para el tratamiento de trastornos cognitivos (14).

Eschscholzia californica (Amapola californiana)

Estudios sugieren que la combinación de *Eschscholzia* y Valeriana podría ser beneficiosa para el tratamiento del insomnio. Esta combinación ha demostrado reducir la puntuación del índice de gravedad del insomnio, aumentar significativamente la duración del sueño nocturno y mejorar la eficiencia del sueño, al mismo tiempo que disminuye el número de despertares (15). Se ha demostrado la eficacia de la Amapola californiana para mejorar el insomnio crónico (16).

Estudios adicionales han demostrado que la suplementación con *Eschscholzia californica* aumenta la duración del sueño 59 minutos de media en comparación con la suplementación con pasiflora (17). Además, el extracto de Amapola californiana posee afinidad por el receptor de benzodiazepinas e induce efectos analgésicos (18).

Estudio efectividad DESCANSO

Actualmente se está trabajando en un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo con el fin de mejorar la evidencia y evaluar la efectividad del producto. Para este estudio, se ha reclutado a un total de 100 mujeres mayores de 45 años. De estas participantes, a 50 mujeres se les administra DESCANSO; dos cápsulas diarias, 30 minutos antes de acostarse, mientras que a las 50 mujeres restantes se les suministra placebo; también en forma de dos cápsulas diarias, 30 minutos antes de ir a dormir.

En este estudio se evalúan tres variables principales: el número de sofocos y sudores nocturnos, el número de horas de sueño promedio y el número de despertares nocturnos.

DESEO

Ingredientes principales DESEO

Trigonella foenum-graecum (Fenogreco)

El fenogreco, una planta herbácea de la familia Fabaceae, se utiliza ampliamente en la cocina, la medicina tradicional y como suplemento nutricional. En el contexto de la menopausia, se le atribuyen propiedades para aliviar ciertos síntomas experimentados durante esta fase crucial en la vida de las mujeres.

Investigaciones indican que la suplementación con fenogreco durante 90 días en mujeres posmenopáusicas contribuye significativamente a mejorar la sequedad vaginal, logrando reducir en un 50% las molestias relacionadas. Además, se ha observado una disminución del 47,8% en la frecuencia de los sofocos, pasando de 3-4 episodios diarios a solo 1-2 (19).

El fenogreco parece tener un efecto dual, incrementando el deseo sexual mediante el aumento de la testosterona libre y mejorando la excitación a través de un efecto vasodilatador en la región vaginal. Se ha demostrado que mejora de manera significativa la función sexual y la satisfacción, ejerciendo un impacto positivo sobre la libido (20, 21).

La suplementación con fenogreco también ha mostrado reducir significativamente los síntomas vasomotores y la depresión en mujeres perimenopáusicas. Los estudios destacan mejoras en las puntuaciones somáticas, psicológicas y urogenitales, especialmente en los sofocos, sudores nocturnos, depresión e insomnio. Análisis hormonales adicionales revelan incrementos en los niveles de estradiol, testosterona libre y progesterona, junto con una reducción significativa de la FSH y SHBG, promoviendo un equilibrio hormonal sin alteraciones significativas en otros parámetros clínicos de seguridad (22).

El extracto de *Trigonella foenum-graecum* ha demostrado tener una actividad moduladora hormonal, lo que le confiere plausibilidad biológica para aliviar los síntomas de la menopausia. Se ha registrado una reducción significativa de los síntomas menopáusicos en el grupo tratado con fenogreco en comparación con un grupo placebo, con mejoras significativas en los síntomas vasomotores, sexuales y psicosociales. Se concluye que el fenogreco puede reducir los síntomas de la menopausia en mujeres menopáusicas (23).

Por lo tanto, los estudios sugieren que el fenogreco puede ser un tratamiento natural eficaz para fomentar el deseo y la función sexual en mujeres menopáusicas, influenciando potencialmente los niveles de hormonas sexuales y mejorando los aspectos fisiológicos de la salud sexual.

Tribulus terrestris (Tribulus)

El *Tribulus terrestris*, una planta con un largo historial en la medicina tradicional de varias culturas, incluyendo la china y la ayurvédica, ha sido aplicado en el tratamiento de diversas condiciones, desde problemas urinarios hasta disfunciones sexuales.

Investigaciones indican que la suplementación con *Tribulus terrestris* en mujeres

menopáusicas ha resultado en una mejora significativa del 83.3% en la lubricación vaginal antes y durante las relaciones sexuales, tras un periodo de 90 días de consumo (24). Estos estudios sugieren que el *Tribulus terrestris* podría ofrecer una alternativa segura para manejar la disfunción sexual durante la menopausia, observándose también un incremento en los niveles de testosterona total, libre y biodisponible (25).

La administración de *Tribulus terrestris* a mujeres en transición menopáusica durante 1 a 3 meses ha demostrado mejorar las puntuaciones de función sexual, con un aumento significativo en los niveles de testosterona sérica tras tres meses de tratamiento (26). Se han reconocido beneficios afrodisíacos en el uso de esta planta, que mejora de manera segura y efectiva los trastornos del deseo sexual (27)

Un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo reveló que el *Tribulus terrestris* mejora considerablemente el deseo sexual y otros aspectos de la función sexual en mujeres posmenopáusicas con trastorno de deseo sexual hipoactivo, incluyendo elevaciones en los niveles de testosterona libre y biodisponible (28). Se observaron mejoras en aspectos claves de la función sexual, como el deseo, la excitación y la satisfacción (28). Estos estudios indican que el *Tribulus terrestris* puede ser una opción eficaz y segura para mejorar el deseo sexual y la función sexual general en las mujeres, potencialmente a través de mecanismos que implican el aumento de la testosterona.

Lepidium meyenii (Maca)

La raíz de la maca es una planta que crece en las montañas de los Andes peruanos, donde ha sido utilizada durante siglos por sus propiedades medicinales y nutricionales. Se utiliza comúnmente como suplemento dietético para mejorar la energía, la resistencia física y la libido, además de sus propiedades adaptógenas, que facilitan la adaptación y respuesta del organismo al estrés y a los desafíos diarios.

Rica en nutrientes importantes como proteínas, fibra, vitaminas y minerales, entre ellos el calcio, hierro y zinc, la maca ha demostrado en estudios ser eficaz en mejorar la salud sexual y reducir la fatiga. El tratamiento de 6 semanas con maca en mujeres postmenopáusicas, ha mostrado una reducción significativa del 30,8% en la ansiedad con respecto al placebo, además de reducir la disfunción sexual en mujeres independientemente de su actividad estrogénica (29).

Estudios in vitro revelan un efecto anti-fatiga y potenciador de la capacidad muscular, aliviando el estrés post-ejercicio y optimizando el rendimiento físico. Los polisacáridos MPS-1 y MPS-2 en la maca contribuyen a este efecto (30,31). El extracto de maca ha demostrado mejorar significativamente la fuerza de agarre y la resistencia al ejercicio, minimizando la acumulación de metabolitos de la fatiga como el ácido láctico, el nitrógeno ureico y las especies reactivas del oxígeno. La maca también puede fomentar la biogénesis y función mitocondrial, protegiendo contra el estrés oxidativo y aliviando el estrés metabólico inducido por el ejercicio (31).

Un estudio destacó la eficacia de la maca en reducir la puntuación de “Greene Climacteric Scale” en las áreas de síntomas psicológicos, incluyendo las subescalas de ansiedad y depresión y disfunción sexual (29). Además, ensayos clínicos sugieren un efecto positivo

significativo de la maca sobre la disfunción sexual o el deseo sexual en mujeres con menopausia sanas (32).

Finalmente, investigaciones señalan que la maca podría tener propiedades neuroprotectoras y ser un tratamiento prometedor para la disfunción sexual y otros síntomas menopáusicos, consolidando su reputación como un afrodisíaco natural (33,34).

Estudio efectividad DESEO

Para estudiar la efectividad de DESEO, se ha llevado a cabo un estudio con 50 mujeres de entre 45 y 66 años en transición menopáusica, excluyendo aquellas en tratamiento de reemplazo hormonal. Los participantes consumieron diariamente un vial de DESEO (15 mL) durante tres meses y reportaron sus experiencias a través de un cuestionario de autoevaluación que incluía preguntas cerradas y abiertas.

Los resultados mostraron mejoras significativas en los síntomas estudiados. Un 76% de las participantes reportó un incremento en su energía, mientras que el 72% notó una reducción en sofocos y sudores. Además, un 76% experimentó mejoras en la lubricación vaginal y en la reducción de la sequedad vaginal interna. El 74% reportó una disminución en el dolor durante el coito, y mejoras en la libido fueron notadas por un 64% de las participantes. Otros resultados incluyeron reducciones en la sensación de cansancio, cambios de humor y ansiedad. Finalmente, el 90% de las mujeres consideraron a DESEO más efectivo que otros productos similares.

En conclusión, DESEO demostró ser un tratamiento efectivo para mejorar significativamente varios síntomas del climaterio, especialmente mostró un efecto positivo y significativo en el aumento del deseo sexual, una reducción significativa de la sequedad vaginal interna y un impacto significativo y positivo en aumentar la frecuencia de relaciones sexuales por semana. Este estudio respalda la eficacia de DESEO como una opción terapéutica prometedora para mujeres en la etapa del climaterio.

CALMA

Ingredientes principales CALMA

Salvia officinalis (Salvia)

Como se ha indicado en la evidencia científica detallada para DESCANSO, la salvia, más allá de su acción estrogénica, ejerce una influencia significativa en la modulación de diversos neuroreceptores y transportadores de serotonina, particularmente el 5-HT, a través del extracto alcohólico de *Salvia officinalis*. Este mecanismo, en sinergia con su impacto en el centro termorregulador del hipotálamo, contribuye eficazmente al manejo de los síntomas vasomotores, como los sofocos y sudores, ofreciendo una comprensión más amplia del potencial terapéutico de la salvia en este contexto.

Humulus lupulus (Lúpulo)

En estudios de doce semanas de duración, realizados en mujeres en menopausia, se observó una buena eficacia en la reducción del número de sofocos (40-70%), a la mitad del periodo de tratamiento, así como una importante mejoría general de sintomatología menopáusica en los tres dominios: somáticos, psicológicos y urogenitales (ansiedad, depresión, insomnio, fatiga, sudoración nocturna, interés sexual), incluyendo la reducción de los síntomas en la menopausia temprana. Su acción radica en que sus derivados (8PN) tiene gran afinidad por el receptor de estrógenos ER- α actuando como un agonista parcial (35).

Passiflora incarnata (Pasiflora)

Estudios sugieren que ayuda a reducir el estrés, y por lo tanto, puede ser útil en el tratamiento del insomnio, la ansiedad y la depresión. Su actuación incluye la inhibición de forma dosis dependiente de la unión de los antagonistas específicos a sus receptores GABA_A y GABA_B, además de inhibir la recaptación de GABA (35).

Valeriana officinalis (Valeriana)

La valeriana está indicada para el alivio de la tensión nerviosa leve y para tratar trastornos del sueño. Ayuda a aliviar los síntomas leves de estrés mental y a conciliar el sueño.

Estudios bioquímicos han documentado que el ácido valerénico inhibe el sistema enzimático responsable del catabolismo central del GABA. El aumento de las concentraciones de GABA se asocia a una disminución de la actividad del Sistema Nervioso Central (SNC), por lo que esta acción puede estar implicada en la actividad sedante del ácido valerénico (36).

Los estudios clínicos demuestran que tras varios días de ingesta de raíz de valeriana, los cambios en el electroencefalograma (EEG) del sueño fueron más pronunciados que tras una sola ingesta (37).

Calendula officinalis (Caléndula)

Estudios sugieren que ayuda a reducir el estrés, y por lo tanto, puede ser útil en el tratamiento del insomnio, la ansiedad y la depresión. Su actuación incluye la inhibición de forma dosis dependiente de la unión de los antagonistas específicos a sus receptores GABA_A y GABA_B, además de inhibir la recaptación de GABA (35).

Estudio efectividad CALMA

Para evaluar la efectividad de CALMA se llevó a cabo un estudio de efectividad con 50 mujeres de entre 45 y 66 años, evaluando el impacto del producto en la reducción de sudores nocturnos, sofocos, inquietud e insomnio. La preparación de la infusión implicó la adición de dos cucharadas de la mezcla en un infusor, vertiendo 250ml de agua hirviendo y dejando reposar entre 5 y 10 minutos. La evaluación se basó en tres cuestionarios administrados en los días 28, 56 y 84, incluyendo preguntas cerradas y abiertas para captar tanto respuestas cuantitativas como cualitativas. Los resultados indican una reducción significativa en los síntomas evaluados: sudores nocturnos (88%), sofocos (86%), problemas de sueño (90%), y niveles de fatiga (66%), mejorando así la calidad de vida en un 74%. Además, la aceptación sensorial del producto fue alta, con un 82% de las participantes que disfrutaron el aroma de la infusión y un 72% que apreciaron su sabor, facilitando la incorporación del producto en la rutina diaria en un 86% de los casos. Estos hallazgos sugieren que CALMA podría ser una alternativa efectiva para gestionar las molestias nocturnas de la menopausia.

BIENESTAR ÍNTIMO

Ingredientes principales BIENESTAR ÍNTIMO

Prunus dulcis (Aceite de almendra)

El alto contenido de ácido oléico le confiere excelentes propiedades de transportador al aceite de almendras, dada su excelente capacidad de penetrar en la piel. En pieles envejecidas aumenta el contenido lipídico de la barrera de la piel, aumentando el contenido de ceramidas y fortaleciendo sus efectos protectores. Ha demostrado ser una tratamiento eficaz para la piel seca y el envejecimiento de la piel, además de reforzar la integridad cutánea (38).

Oenothera (Aceite de onagra)

Estudios han mostrado que la presencia de ácido linoléico previene la pérdida de agua de la epidermis, mientras mejora la elasticidad y suavidad, mediante la regulación del proceso de queratinización de la piel. Altos niveles de ácido linoléico aplicados de manera tópica fortalecen la barrera epidermal, normalizando la pérdida de agua (38).

Persea americana (Aceite de aguacate)

Resultados de investigaciones muestran que la aplicación de aceite de aguacate solo o como parte de una formulación dérmica, aumenta la síntesis de colágeno y reduce el número de células inflamatorias durante el proceso de cicatrización de la piel. Ha demostrado ser un ingrediente con actividad antimicrobiana y antiinflamatoria que ayuda en el proceso de cicatrización. Además se relaciona con un aumento de la síntesis de colágeno, de la proliferación celular y de la estimulación de la reconstrucción y reparación dérmica (39).

Estudio de efectividad BIENESTAR ÍNTIMO

Este estudio se enfocó en evaluar la aceptabilidad cutánea de un producto cosmético investigacional, BIENESTAR ÍNTIMO, un sérum hidratante diseñado para combatir la sequedad íntima. El estudio se propuso determinar la efectividad de BIENESTAR ÍNTIMO en estimular la lubricación natural, reducir molestias y dolores, y mejorar la hidratación en la zona íntima de mujeres adultas entre 48 y 65 años con piel seca e irritada en la zona íntima.

Se realizó un estudio de aceptabilidad ("prueba de uso") bajo control ginecológico con 20 sujetos femeninos caucásicos, aplicando el producto dos veces al día durante 4 semanas.

Las evaluaciones incluyeron exámenes clínicos y cuestionarios para medir la aceptabilidad cutánea y la eficacia cosmética del producto.

El 100% de las participantes reportó una textura agradable del producto, fácil de extender y masajear en la zona íntima. Un 95% indicó que el producto se absorbe rápidamente y reduce la sequedad, mientras que el 100% afirmó que proporciona una sensación de bienestar, confort y protección, mejora la hidratación y regenera la zona íntima. Además, el 79% prefirió el producto investigacional sobre su producto habitual.

Por lo tanto, BIENESTAR ÍNTIMO demostró ser un producto altamente aceptable y eficaz para mejorar la hidratación, confort y salud general de la zona íntima en mujeres de edad media a avanzada, validando así el claim de haber sido "Probado bajo control ginecológico".

Bibliografía

1. Sharma R, Jaitak V. Asparagus racemosus (Shatavari) targeting estrogen receptor α : - An in-vitro and in-silico mechanistic study. *Natural Product Research*. 2 juny 2020;34(11):1571-4.
2. O'Leary MF, Jackman SR, Sabou VR, Campbell MI, Tang JCY, Dutton J, et al. Shatavari Supplementation in Postmenopausal Women Improves Handgrip Strength and Increases Vastus lateralis Myosin Regulatory Light Chain Phosphorylation but Does Not Alter Markers of Bone Turnover. *Nutrients*. 27 novembre 2021;13(12):4282.
3. Gerbarg PL, Brown RP. Pause menopause with Rhodiola rosea, a natural selective estrogen receptor modulator. *Phytomedicine*. 15 juny 2016;23(7):763-9.
4. Gopal S, Ajgaonkar A, Kanchi P, Kaundinya A, Thakare V, Chauhan S, et al. Effect of an ashwagandha (*Withania Somnifera*) root extract on climacteric symptoms in women during perimenopause: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*. 2021;47(12):4414-25.
5. Zahiruddin S, Basist P, Parveen A, Parveen R, Khan W, Gaurav, et al. Ashwagandha in brain disorders: A review of recent developments. *Journal of Ethnopharmacology*. 15 juliol 2020;257:112876.
6. Ghorbani A, Esmaeilzadeh M. Pharmacological properties of *Salvia officinalis* and its components. *J Tradit Complement Med*. 13 gener 2017;7(4):433-40.
7. Wilfried D, Nina CDG, Silvia B. Effectiveness of Menosan® *Salvia officinalis* in the treatment of a wide spectrum of menopausal complaints. A double-blind, randomized, placebo-controlled, clinical trial. *Heliyon*. 10 febrer 2021;7(2):e05910.
8. Dadfar F, Bamdad K. The effect of *Salvia officinalis* extract on the menopausal symptoms in postmenopausal women: An RCT. *Int J Reprod Biomed*. 13 juny 2019;17(4):287-92.
9. Zeidabadi A, Yazdanpanahi Z, Dabbaghmanesh MH, Sasani MR, Emamghoreishi M, Akbarzadeh M. The effect of *Salvia officinalis* extract on symptoms of flushing, night sweat, sleep disorders, and score of forgetfulness in postmenopausal women. *J Family Med Prim Care*. 28 febrer 2020;9(2):1086-92.
10. Bommer S, Klein P, Suter A. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. *Adv Therapy*. 1 juny 2011;28(6):490-500.
11. Venturella G, Ferraro V, Cirlincione F, Gargano ML. Medicinal Mushrooms: Bioactive Compounds, Use, and Clinical Trials. *Int J Mol Sci*. 10 gener 2021;22(2):634.
12. Wang J, Cao B, Zhao H, Feng J. Emerging Roles of *Ganoderma lucidum* in Anti-Aging. *Aging Dis*. 1 desembre 2017;8(6):691-707.
13. Chu QP, Wang LE, Cui XY, Fu HZ, Lin ZB, Lin SQ, et al. Extract of *Ganoderma lucidum* potentiates pentobarbital-induced sleep via a GABAergic mechanism. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 1 abril 2007;86(4):693-8.
14. Huang S, Mao J, Ding K, Zhou Y, Zeng X, Yang W, et al. Polysaccharides from *Ganoderma lucidum* Promote Cognitive Function and Neural Progenitor Proliferation in Mouse Model of Alzheimer's Disease. *Stem Cell Reports*. 10 gener 2017;8(1):84-94.
15. Abdellah SA, Berlin A, Blondeau C, Guinobert I, Guilbot A, Beck M, et al. A combination of *Eschscholtzia californica* Cham. and *Valeriana officinalis* L. extracts for adjustment insomnia: A prospective observational study. *J Tradit Complement Med*. 1 març 2019;10(2):116-23.
16. Taherzadeh Z, Khaluyan H, Iranshahy M, Rezaeitalab F, Eshaghi Ghalibaf MH, Javadi B. Evaluation of sedative effects of an intranasal dosage form containing saffron, lettuce seeds and sweet violet in primary chronic insomnia: A randomized, double-dummy, double-blind placebo controlled clinical trial. *J Ethnopharmacol*. 15 novembre 2020;262:113116.
17. Arora DrA. A study to compare the efficacy of *Eschscholtzia californica* MT and *Passiflora incarnata* MT in insomnia. *Int J Homoeopathic Sci*. 1 juliol 2019;3(3):18-22.

18. Rolland A, Fleurentin J, Lanhers MC, Misslin R, Mortier F. Neurophysiological Effects of an Extract of *Eschscholzia californica* Cham. (Papaveraceae). *Phytotherapy Research*. 2001;15(5):377-81.
19. Shamshad Begum S, Jayalakshmi HK, Vidyavathi HG, Gopakumar G, Abin I, Balu M, et al. A Novel Extract of Fenugreek Husk (FenuSMART™) Alleviates Postmenopausal Symptoms and Helps to Establish the Hormonal Balance: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Phytotherapy Research*. 2016;30(11):1775-84.
20. Najaf Najafi M, Ghazanfarpour M. Effect of phytoestrogens on sexual function in menopausal women: a systematic review and meta-analysis. *Climacteric*. 3 setembre 2018;21(5):437-45.
21. Palacios S, Soler E, Ramírez M, Lilue M, Khorsandi D, Losa F. Effect of a multi-ingredient based food supplement on sexual function in women with low sexual desire. *BMC Womens Health*. 30 abril 2019;19:58.
22. Khanna A, John F, Das S, Thomas J, Rao J, Maliakel B, et al. Efficacy of a novel extract of fenugreek seeds in alleviating vasomotor symptoms and depression in perimenopausal women: A randomized, double-blinded, placebo-controlled study. *J Food Biochem*. desembre 2020;44(12):e13507.
23. Steels E, Steele M I., Harold M, Coulson S. Efficacy of a Proprietary *Trigonella foenum-graecum* L. De-Husked Seed Extract in Reducing Menopausal Symptoms in Otherwise Healthy Women: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study. *Phytotherapy Research*. 2017;31(9):1316-22.
24. Postigo S, Lima SMRR, Yamada SS, Reis BF dos, Silva GMD da, Aoki T. Assessment of the Effects of *Tribulus Terrestris* on Sexual Function of Menopausal Women. *Rev Bras Ginecol Obstet*. març 2016;38(3):140-6.
25. Vale FBC, Boroni JD, Geber G, Antunes EMG, Bretas T, Lopes GP, et al. Effect of *Tribulus Terrestris* in the Treatment of Female Sexual Dysfunction and Clitoral Vascularization. Results of a Randomized Study Comparing Two Different Dosage Regimes. *J Sex Marital Ther*. 2021;47(7):696-706.
26. Martimbianco ALC, Pacheco RL, Vilarino FL, Latorraca C de OC, Torloni MR, Riera R. *Tribulus Terrestris* for Female Sexual Dysfunction: A Systematic Review. *Rev Bras Ginecol Obstet*. juliol 2020;42(7):427-35.
27. Akhtari E, Raisi F, Keshavarz M, Hosseini H, Sohrabvand F, Bioos S, et al. *Tribulus terrestris* for treatment of sexual dysfunction in women: randomized double-blind placebo - controlled study. *Daru*. 28 abril 2014;22(1):40.
28. de Souza KZD, Vale FBC, Geber S. Efficacy of *Tribulus terrestris* for the treatment of hypoactive sexual desire disorder in postmenopausal women: a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. *Menopause*. novembre 2016;23(11):1252.
29. Brooks NA, Wilcox G, Walker KZ, Ashton JF, Cox MB, Stojanovska L. Beneficial effects of *Lepidium meyenii* (Maca) on psychological symptoms and measures of sexual dysfunction in postmenopausal women are not related to estrogen or androgen content. *Menopause*. desembre 2008;15(6):1157.
30. Li J, Sun Q, Meng Q, Wang L, Xiong W, Zhang L. Anti-fatigue activity of polysaccharide fractions from *Lepidium meyenii* Walp. (maca). *International Journal of Biological Macromolecules*. 1 febrer 2017;95:1305-11.
31. Zhu H, Xu W, Wang N, Jiang W, Cheng Y, Guo Y, et al. Anti-fatigue effect of *Lepidium meyenii* Walp. (Maca) on preventing mitochondria-mediated muscle damage and oxidative stress in vivo and vitro. *Food Funct*. 13 abril 2021;12(7):3132-41.
32. Shin BC, Lee MS, Yang EJ, Lim HS, Ernst E. Maca (*L. meyenii*) for improving sexual function: a systematic review. *BMC Complement Altern Med*. 6 agost 2010;10:44.
33. Bower-Cargill C, Yarandi N, Petróczi A. A systematic review of the versatile effects of the Peruvian Maca Root (*Lepidium meyenii*) on sexual dysfunction, menopausal symptoms and related conditions. *Phytomedicine Plus*. 1 novembre 2022;2(4):100326.
34. Yu Z, Jin W, Dong X, Ao M, Liu H, Yu L. Safety evaluation and protective effects of ethanolic extract from maca (*Lepidium meyenii* Walp.) against corticosterone and H₂O₂

- induced neurotoxicity. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*. 1 març 2020;111:104570.
35. Productos naturales en la mujer madura - Universidad de Granada [Internet]. [citad 13 novembre 2023]. Disponible a: https://editorial.ugr.es/libro/productos-naturales-en-la-mujer-madura_139242/
 36. Barnes J, Anderson LA, Phillipson JD, Phillipson JD. *Herbal medicines*. 3. ed. London: Pharmaceutical Press; 2007. 710 p.
 37. European Union herbal monograph on *Valeriana officinalis* L., radix.
 38. An updated review on efficacy and benefits of sweet almond, evening primrose and jojoba oils in skin care applications - Blaak - 2022 - *International Journal of Cosmetic Science* - Wiley Online Library [Internet]. [citad 2 abril 2024]. Disponible a: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ics.12758>
 39. Poljšak N, Kreft S, Kočevar Glavač N. Vegetable butters and oils in skin wound healing: Scientific evidence for new opportunities in dermatology. *Phytotherapy Research*. 2020;34(2):254-69.