

EQUILIBRIO Y SALUD
FEMENINA

HECHO POR MUJERES,
PARA MUJERES

SPM E-BOOK

TODO LO QUE NECESITAS SABER...



Comprendiendo tu ciclo
más allá de lo hormonal.

**BALANCE
MENSTRUAL**

AURAH PHARMA

RECUPERA TU EQUILIBRIO CADA MES.



ES PARA TI?

SPM está diseñado para mujeres que:

- Presentan cambios emocionales antes de la menstruación.
- Sufren de cólicos menstruales, inflamación o retención de líquidos.
- Tienen problemas para dormir o se sienten ansiosas en la fase premenstrual.
- Experimentan digestión lenta, pesadez abdominal o malestar intestinal cíclico.



BENEFICIOS:

- Reduce cambios de humor y estabiliza el estado emocional.
- Disminuye cólicos, inflamación y retención de líquidos.
- Mejora el sueño y brinda protección antioxidante.
- Promueve una mejor digestión y reduce el estrés.
- Disminuye los sangrados irregulares.
- Mejora el dolor mamario asociado al periodo menstrual (mastodinia).

GRACIAS POR CONFIAR

EN AURAH PHARMA.

Creemos que tu salud hormonal merece atención, claridad y soluciones reales. Este producto fue desarrollado con ciencia, intención y un compromiso profundo con tu bienestar. Si estás leyendo esto, es porque estás dando un paso valiente hacia una vida más consciente, más conectada contigo misma y mejor informada sobre lo que ocurre en tu cuerpo.



¿CÓMO TOMARLO?

- Tomar 1 cápsula al día, en especial durante los 14 días previos al inicio del periodo menstrual.
- Frasco con 30 cápsulas (30 porciones).
- Se recomienda iniciar en fase lútea y continuar durante al menos 3 ciclos menstruales.
- No suspender abruptamente sin indicación médica.



ENTENDIENDO EL SPM

QUÉ ES?

El **SPM (Síndrome Premenstrual)** es una **condición clínica reconocida que engloba más de 150 posibles síntomas físicos, emocionales y conductuales** que aparecen durante **la fase lútea del ciclo menstrual**, es decir, los 10 a 14 días previos a la menstruación. Entre los más comunes se encuentran la irritabilidad, los cambios bruscos de ánimo, los cólicos, la sensibilidad mamaria, la retención de líquidos, el insomnio, el estreñimiento o la inflamación abdominal.

Durante esta etapa, **el cuerpo atraviesa una serie de fluctuaciones hormonales y neuroquímicas**: disminuyen los niveles de estrógeno y progesterona, se altera la producción de serotonina y dopamina, se incrementa la inflamación sistémica, y la sensibilidad del sistema nervioso central se vuelve más alta. Estas variaciones no solo **afectan al sistema reproductivo**, sino también al **estado de ánimo, la energía, el sueño y la digestión**. Comprender esto es clave para poder intervenir con tratamientos que apoyen tu fisiología en lugar de ignorarla.

¿Qué es SPM?

SPM es un tratamiento natural formulado para acompañar a tu cuerpo en esta fase crítica del ciclo. **Su objetivo es modular la actividad hormonal, estabilizar los neurotransmisores, reducir la inflamación y mejorar la calidad del sueño, la digestión y el estado emocional**. Está compuesto por ingredientes botánicos, vitaminas neuroactivas y melatonina, todos respaldados por evidencia científica.

OTROS DATOS

SABÍAS QUÉ?

Estudios estiman que hasta **el 80% de las mujeres en edad fértil presentan al menos un síntoma significativo de SPM en cada ciclo**, y cerca del **30% reporta síntomas que afectan directamente su calidad de vida**. Esta condición puede alterar el rendimiento académico, la vida laboral, el descanso nocturno y las relaciones personales. En su forma más intensa (como el trastorno disfórico premenstrual), puede asociarse incluso con ansiedad severa o depresión.

En lugar de suprimir los síntomas con soluciones aisladas o momentáneas, la ciencia actual propone un **enfoque multifactorial que considere la complejidad hormonal, neurológica, digestiva e inflamatoria** del cuerpo femenino. SPM responde a esa necesidad: un acompañamiento preventivo y restaurador que se adapta a tu biología cíclica.

¿Qué dicen los estudios recientes?

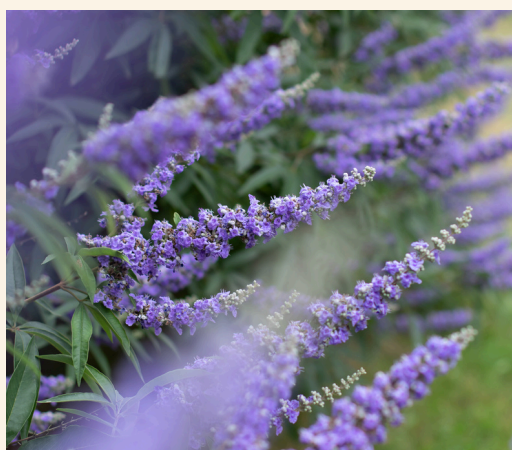
- Un metaanálisis de 2023 (Zhou et al.) encontró que los extractos de ***Vitex agnus-castus*** y **melatonina** son de los ingredientes naturales más eficaces para el tratamiento del SPM moderado a severo.
- La deficiencia de **vitamina B6** se ha relacionado con mayor severidad emocional y aumento en la prolactina.
- Mujeres con disbiosis intestinal o síndrome de intestino irritable reportan síntomas de SPM más intensos (Shin et al., 2022).



TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 CÁPSULA | 30 PORCIONES POR FRASCO

INGREDIENTES

- **Dong Quai (*Angélica sinensis*)** - Conocido como el “ginseng femenino”. Tiene efecto antiespasmódico, antiinflamatorio y vasodilatador. Relaja la musculatura uterina, aliviando los cólicos menstruales. Favorece la circulación pélvica, ayuda a reducir la hinchazón y mejora la oxigenación de tejidos en fase premenstrual.
- **Toronjil (*Melissa officinalis*)** - Planta con efectos relajantes sobre el sistema nervioso y digestivo. Favorece la digestión cuando esta se ve afectada por el estrés hormonal. Disminuye la tensión abdominal, los gases y mejora la calidad del sueño.
- **Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*)** - Ayuda a estabilizar el eje hormonal a través de la modulación de dopamina. Contribuye a reducir la irritabilidad, la tristeza, la ansiedad y otros síntomas emocionales del SPM relacionados con el desequilibrio neuroendocrino. También actúa indirectamente sobre la prolactina, mejorando el control de la retención de líquidos.
- **Vitamina B6 (Piridoxina)** - Fundamental para la producción de serotonina y dopamina. Ayuda a estabilizar el estado de ánimo, reduce la ansiedad y mejora la respuesta emocional en mujeres con SPM. También ha demostrado disminuir antojos y fatiga relacionados con la fase lútea.
- **Melatonina** - Neurohormona natural que regula el ciclo sueño-vigilia. Sus niveles suelen disminuir en mujeres con SPM, lo que contribuye al insomnio o sueño fragmentado. Suplementar melatonina ayuda a dormir profundamente sin los efectos secundarios de los somníferos convencionales.
- **Celulosa microcristalina** - Excipiente inerte que no tiene acción terapéutica, utilizado para facilitar la formulación de la cápsula.



SAUZGATILLO



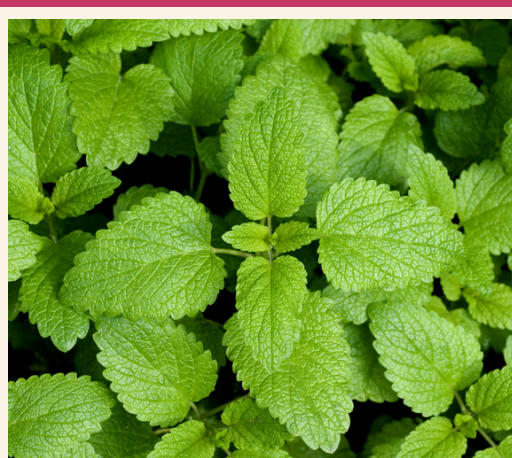
DONG QUAI



MELATONINA



VITAMINA B6



TORONJIL



LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO EL SPM:

1. Cambios de humor y neurotransmisores: ¿por qué las emociones fluctúan?

Durante la fase lútea del ciclo menstrual, los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen rápidamente. Esta caída hormonal afecta directamente la producción de neurotransmisores como serotonina, dopamina, GABA y noradrenalina, fundamentales para regular el estado de ánimo, el apetito, el sueño y la respuesta al estrés. Cuando estos sistemas se alteran, muchas mujeres pueden experimentar irritabilidad, ansiedad, tristeza, antojos de azúcar o una desconexión emocional difícil de explicar.

Esto no solo se debe al desequilibrio hormonal, sino también a una disfunción dopaminérgica que puede elevar los niveles de prolactina, intensificando los síntomas emocionales. Si además existe una deficiencia de vitamina B6, la síntesis de serotonina se ve comprometida, exacerbando aún más el malestar.

Dato científico:

- El **Sauzgatillo** actúa sobre los receptores dopaminérgicos D2, inhibiendo la secreción de prolactina en la hipófisis y mejorando el estado de ánimo, la ansiedad y la tensión mamaria (Schellenberg et al., 2012; Cerqueira et al., 2017).
- La **vitamina B6** es esencial en la conversión de triptófano a serotonina; su deficiencia se ha asociado directamente con síntomas emocionales en mujeres con SPM (Miller, 2008).

¿Cómo ayuda SPM?

- **Vitamina B6:** estabiliza el estado emocional y reduce la ansiedad.
- **Sauzgatillo:** regula la prolactina y mejora los síntomas neuroendocrinos.
- **Melatonina:** promueve un sueño reparador y disminuye la ansiedad nocturna.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO EL SPM:

2. Cólicos, dolor e hipersensibilidad: ¿qué los provoca realmente?

Durante la menstruación, el útero se contrae para eliminar el endometrio. Estas contracciones son provocadas por prostaglandinas, compuestos inflamatorios que incrementan la sensibilidad al dolor y que se producen en exceso en muchas mujeres con SPM. Cuando su concentración es elevada, las contracciones se intensifican, generando cólicos menstruales severos, dolor pélvico e incluso síntomas digestivos como náuseas o inflamación. Esto no es solo un síntoma aislado: durante la fase lútea el sistema nervioso central también se vuelve más sensible a los estímulos, lo que amplifica la percepción del dolor físico y digestivo. Por eso, intervenir desde el origen de estas respuestas es clave para aliviar el malestar.

Dato científico:

- El **Dong Quai** contiene compuestos con acción antiespasmódica y antiinflamatoria que ayudan a relajar la musculatura uterina y mejorar la circulación pélvica (Consolini, 2013; Kim et al., 2013).
- El ácido rosmarínico del **Toronjil** actúa sobre el músculo liso digestivo y uterino, reduciendo los espasmos (Kennedy et al., 2003).

¿Cómo ayuda SPM?

- **Dong Quai:** alivia los cólicos y mejora la oxigenación pélvica.
- **Toronjil:** reduce las contracciones y calma la digestión alterada.
- **Sauzgatillo:** modula la percepción del dolor vía sistema dopaminérgico.

A diferencia de soluciones sintomáticas, SPM actúa de forma progresiva sobre el eje neuroendocrino-digestivo, ayudando a tu cuerpo a regularse mes con mes.





LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO EL SPM:

3. Hinchazón, digestión lenta y retención: ¿qué está pasando en tu cuerpo?

Esa sensación de pesadez, vientre inflamado o ropa que no ajusta igual es más común de lo que parece durante la fase premenstrual. No es un simple problema digestivo: es una manifestación del desequilibrio hormonal que ocurre en esta fase. El aumento de prolactina interfiere con la excreción renal de sodio y agua, provocando retención de líquidos. A su vez, la caída de progesterona reduce la motilidad intestinal, generando gases, estreñimiento e inflamación abdominal.

Abordar este tipo de síntomas implica mucho más que tomar un digestivo. Se necesita intervenir en el eje hormonal que los origina.

Dato científico:

- El **Sauzgatillo** ha demostrado reducir los niveles de prolactina gracias a su acción dopaminérgica, lo que mejora la retención de líquidos, el insomnio y la congestión corporal (Schellenberg et al., 2012).
- El **Dong Quai** actúa como tónico circulatorio pélvico, y el Toronjil mejora la motilidad intestinal y reduce la inflamación digestiva (Consolini, 2013; Kennedy et al., 2003).

¿Cómo ayuda SPM?

- **Sauzgatillo:** regula la prolactina y previene la retención de líquidos.
- **Dong Quai:** favorece la circulación periférica y reduce la congestión abdominal.
- **Toronjil:** mejora la digestión y disminuye la inflamación intestinal.

SPM interviene en todo el eje hormonal-digestivo, no solo en el síntoma visible.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO EL SPM:

4. Cuando el malestar ya no es “normal”: ¿cómo reconocer señales de alerta?

Aunque el SPM es una condición común, eso no significa que deba normalizarse ni dejarse sin tratamiento. En algunos casos, sus síntomas alcanzan tal intensidad que afectan la vida diaria. Esto puede indicar la presencia de un Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM), una forma clínica más severa que requiere atención médica especializada.

Señales de alerta para consultar al médico:

- Ansiedad intensa o pensamientos negativos cíclicos antes del periodo.
- Tristeza profunda o llanto sin causa aparente.
- Dificultad para trabajar, concentrarse o mantener relaciones antes de menstruar.

¿Cómo ayuda SPM?

- SPM fue diseñado para actuar desde el origen de estos desajustes, no solo cuando el malestar ya estalló. Su fórmula integral combina extractos herbales, vitaminas neuroactivas y melatonina para equilibrar el cuerpo en cada fase del ciclo, apoyando no solo el alivio, sino la prevención.

El SPM no es una exageración ni una invención: es una manifestación compleja del cuerpo femenino que merece comprensión y acompañamiento.

En AURAH, creemos que aliviarlo no es callarlo, sino entenderlo y cuidarlo desde su raíz.





FAQ - SPM

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Cuándo empiezo a sentir cambios?**

- Muchas mujeres notan mejoras desde el primer mes, especialmente en el sueño o la digestión. Sin embargo, el efecto completo suele observarse después de 2 a 3 ciclos de uso continuo. La constancia es clave.

- **¿Puedo usarlo si tomo anticonceptivos?**

- El sauzgatillo puede interferir con algunos tratamientos hormonales, por lo que se recomienda consultar con tu médico antes de combinarlo con anticonceptivos orales o implantes hormonales.

- **¿Lo puedo tomar todo el mes?**

- Sí. Aunque SPM fue diseñado originalmente para actuar de forma intensiva durante la fase lútea (los 14 días antes de tu menstruación), su formulación permite el uso diario continuo. La toma durante todo el mes puede ayudar a preparar tu cuerpo desde el inicio del ciclo, estabilizando de forma progresiva tu eje hormonal, reduciendo síntomas anticipados y mejorando la adaptación del sistema nervioso y digestivo. Cada frasco contiene 30 cápsulas, pensadas para acompañarte durante todo tu ciclo. Consulta a tu médico si tienes dudas específicas sobre tu caso.

- **¿Qué pasa si olvido una dosis?**

- No te preocupes. No tomes dosis dobles. Continúa normalmente al día siguiente. La mejora viene con el uso continuo, no con tomar más cantidad.

- **¿Puedo combinarlo con otros productos de AURAH?**

- Sí. SPM es compatible con FLOW+, para mejorar digestión y reducción de inflamación, o con META si tienes fatiga postprandial o deseas mejorar tu metabolismo.

COMPLEMENTO PARA TU MEJOR VERSIÓN.

CONSEJOS DE USO COMPLEMENTARIOS

Pequeños cambios en tu rutina pueden ayudarte a sentir mejoras más profundas y duraderas. Aquí algunos consejos que potencian el efecto de SPM:

- **Hidratación constante:** Bebe suficiente agua a lo largo del día para apoyar la eliminación de toxinas y reducir la retención de líquidos.
- **Alimentación antiinflamatoria:** Prefiere frutas, verduras, semillas y alimentos integrales. Disminuir azúcares y harinas refinadas puede ayudarte a sentirte menos inflamada.
- **Movimiento consciente:** Caminar, hacer yoga o practicar estiramientos suaves puede mejorar la circulación, aliviar cólicos, así como reducir el cansancio y la ansiedad.
- **Rutinas de descanso:** Dormir bien es fundamental. Intenta crear un ambiente tranquilo antes de dormir, sin pantallas, con luz tenue y respiración profunda.
- **Apoyo emocional:** Registrar tus síntomas o emociones en un diario puede ayudarte a reconocer patrones y reconectar contigo.

Tu salud hormonal es una dimensión clave de tu bienestar integral. Abordarla de forma informada, intencional y con productos basados en ciencia puede marcar una diferencia profunda en cómo vives tu ciclo cada mes.



EQUILIBRIO Y SALUD
FEMENINA

HECHO POR MUJERES,
PARA MUJERES



BIBLIOGRAFÍA

- 1.Consolini, AE. (2013). Fitoterapia de trastornos del sistema reproductor. En: Colareda GA (coord.). Cap. 7. Editorial UNLP, p.168.
- 2.Kim MS, Lim HJ, Yang HJ, Lee MS, Shin BC, Ernst E. (2013). Ginseng for managing menopause symptoms: a systematic review of randomized clinical trials. J Ginseng Res; 37(1):30–6. doi: 10.5142/jgr.2013.37.30.
- 3.Kennedy DO, Little W, Scholey AB. (2003). Attenuation of laboratory-induced stress in humans after acute administration of Melissa officinalis (Lemon Balm). Neuropsychopharmacology, 28(10):1871–81.
- 4.Schellenberg R, Zimmermann C, Drewe J, Hoexter G, Zahner C. (2012). Dose-dependent efficacy of Vitex agnus-castus extract in premenstrual syndrome. Phytomedicine; 19(14):1325–31.
- 5.Cerqueira RO, Frey BN, Leclerc E, Brietzke E. (2017). Vitex agnus-castus for premenstrual syndrome and PMDD: A systematic review. Arch Womens Ment Health; 20(6):713–719.
- 6.Miller LJ. (2008). Vitamin B6 and PMS: a review of the literature. Neuropsychiatr Dis Treat; 4(4):739–43.
- 7.Manuel Sánchez-Prieto, Helena Losa-Puig et al. (2023). The natural relief: Chasteberry (Vitex agnus-castus) for premenstrual syndrome and dysmenorrhea. Rev. chil. obstet. ginecol. vol.88 no.2 Santiago abr. 2023.
- 8.Lanza di Scalea T, Pearlstein T (2019) Premenstrual dysphoric disorder. Med Clin North Am 103(4):613–628.
- 9.Emily Cary, Paul Simpson (2024) Premenstrual disorders and PMDD - a review. Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism. Volume 38, Issue 1.
- 10.Calderón-Ospina CA, Franco-González HG, Leal-Martínez F, Orozco-Vázquez AH, Plascencia-Pérez S, Sánchez-Mijangos JH. Uso clínico de las vitaminas B neurotrópicas en enfermedades del sistema nervioso periférico en México y América Central. Med Int Méx. 2022;38(4):887–902. doi:10.24245/mim.v38i4.5133.
- 11.Shin J, et al. (2022). Gut microbiota and PMS: associations and therapeutic perspectives. Frontiers in Microbiology, 13:888274.
- 12.Zhou Y, et al. (2023). Comparative effectiveness of complementary therapies in PMS: a systematic review and network meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 331:200–210.



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.

