

EQUILIBRIO Y SALUD
FEMENINA

HECHO POR MUJERES,
PARA MUJERES

G-help¹ E-BOOK

TODO LO QUE NECESITAS SABER...



Regulación metabólica
inteligente.

**WELLNESS
BOOST**

AURAH PHARMA

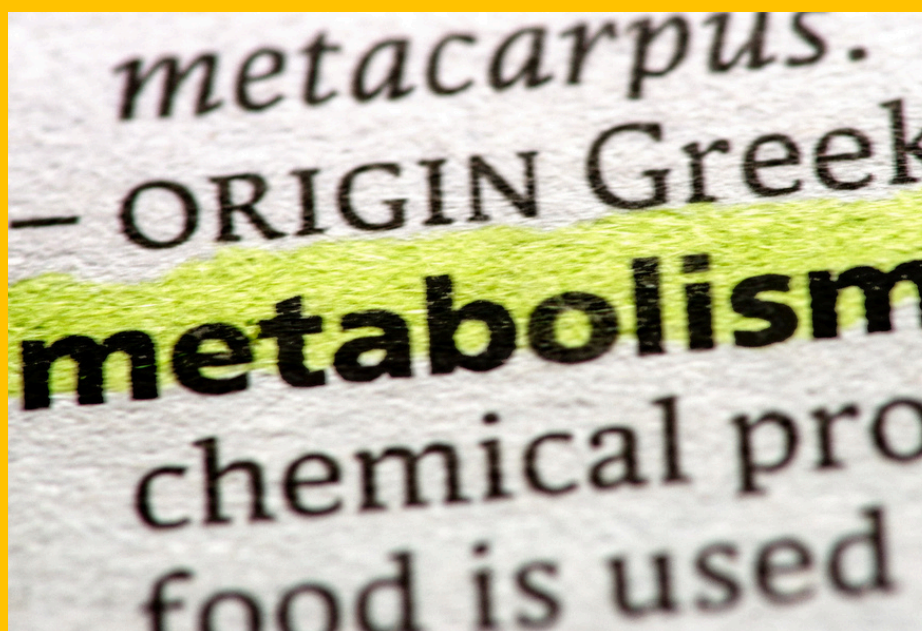
METABOLISMO MÁS INTELIGENTE DESDE LA RAÍZ.



ES PARA TI?

G-HELPI está diseñado para mujeres que:

- Presentan hambre frecuentemente o dificultad para sentirse satisfechas.
- Buscan complementar estrategias de control nutricional y metabolismo energético.
- Desean contribuir al adecuado metabolismo de la glucosa.
- Presentan fatiga asociada al desequilibrio metabólico.
- Buscan una formulación metabólica sin estimulantes agresivos del sistema nervioso central.



BENEFICIOS:

- Ayuda a mantener niveles saludables de azúcar en sangre.
- Favorece el equilibrio de la glucosa después de los alimentos.
- Apoya el control del apetito y el metabolismo energético.
- Contribuye a proteger al cuerpo frente al estrés oxidativo.
- Favorece la salud intestinal y el equilibrio de la microbiota.
- Complementa una alimentación enfocada en el bienestar metabólico integral.

GRACIAS POR CONFIAR

EN AURAH PHARMA.

El metabolismo femenino es mucho más complejo que simplemente “comer menos”. Hormonas intestinales, sensibilidad a la insulina, inflamación, energía celular y microbiota trabajan juntas todos los días para regular cómo te sientes, cómo utilizas energía y cómo responde tu cuerpo a los alimentos.

G-HELPI fue diseñado como un suplemento de soporte metabólico inteligente que ayuda a acompañar estos procesos desde distintas rutas fisiológicas relacionadas con glucosa, saciedad, metabolismo energético y bienestar celular.

EN AURAH creemos que el bienestar metabólico no debe basarse en extremos, culpa o restricciones imposibles, sino en comprender mejor cómo funciona tu cuerpo y apoyarlo desde la raíz.



¿CÓMO TOMARLO?

- Tomar 2 cápsulas al día: 1 cápsula antes del desayuno y 1 cápsula antes de la comida
- Frasco con 60 cápsulas (30 porciones).
- Para mejores resultados, acompañar con alimentación balanceada, hidratación y actividad física regular.
- Consultar con un profesional de salud si utilizas medicamentos para glucosa, presión o anticoagulantes.
- No consumir durante embarazo o lactancia. No administrar a menores de 18 años.



ENTENDIENDO EL METABOLISMO

QUÉ ES?

El metabolismo **no se trata únicamente de “quemar calorías”**. Es una **red compleja de señales hormonales, intestinales y celulares que determinan cómo tu cuerpo produce energía, regula el apetito, almacena grasa y responde a los alimentos**.

Uno de los sistemas más importantes en este equilibrio es el **eje intestino-páncreas-cerebro**, donde participan **hormonas como el GLP-1**. Esta hormona ayuda a comunicarle al cuerpo cuándo ya recibió suficiente alimento, regula el vaciamiento gástrico y participa en la estabilidad de glucosa e insulina.

Cuando estas señales metabólicas se alteran —por estrés, inflamación, mala alimentación, sedentarismo o desequilibrio intestinal— pueden aparecer síntomas como hambre constante, antojos intensos, fatiga después de comer, inflamación abdominal y dificultad para perder peso aun haciendo esfuerzos.

Además, el **metabolismo** también depende del **funcionamiento adecuado de las mitocondrias**, las estructuras celulares encargadas de transformar nutrientes en energía. Cuando existe inflamación crónica o estrés oxidativo, esta producción energética se vuelve menos eficiente y el cuerpo entra en un estado de desregulación metabólica progresiva.

¿Qué es G-HELPI?

G-HELPI es un suplemento funcional formulado para **apoyar rutas metabólicas** relacionadas con la **regulación de glucosa, sensibilidad a la insulina, saciedad y producción energética celular**.

Combina dihidroberberina —una forma avanzada de berberina con mayor biodisponibilidad— con extracto de té verde rico en EGCG, inulina prebiótica, semilla de uva y pimienta negra para actuar desde distintos mecanismos fisiológicos.

Su **objetivo** es apoyar un **metabolismo más eficiente, estable y sostenible**, favoreciendo el **equilibrio energético y metabólico** sin recurrir a estimulantes agresivos.

OTROS DATOS

SABÍAS QUÉ?

¿Sabías que el **intestino** participa activamente en la **regulación del apetito, la glucosa y el metabolismo energético**? Hoy se sabe que **hormonas intestinales como el GLP-1** ayudan a **comunicarle al cerebro cuándo el cuerpo ya recibió suficiente alimento**, además de participar en la **respuesta de insulina y el equilibrio metabólico**.

Cuando existe inflamación intestinal, estrés crónico, mala calidad de sueño o alimentación altamente procesada, estas señales metabólicas pueden alterarse. Esto puede reflejarse en hambre frecuente, antojos, fatiga después de comer o dificultad para mantener un peso saludable incluso haciendo esfuerzos.

La ciencia actual propone un **enfoque metabólico más integral**, donde apoyar la **sensibilidad a la insulina, disminuir inflamación y favorecer la salud intestinal** puede ayudar a **mejorar el equilibrio**.

¿Qué dicen los estudios recientes?

- La activación de **AMPK** (Proteína Quinasa Activada por AMP) se relaciona con mejor regulación energética y utilización de glucosa celular.
- La **microbiota intestinal** participa en señales relacionadas con saciedad, inflamación y metabolismo.
- Polifenoles como **EGCG** ha mostrado actividad antioxidante y apoyo metabólico celular.
- La **dihidroberberina** presenta una biodisponibilidad significativamente mayor que la berberina convencional.



TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 CÁPSULAS | 30 PORCIONES POR FRASCO

INGREDIENTES

- **Dihidroberberina (*Berberis aristata*) – 300 mg** - Forma avanzada de berberina con mayor biodisponibilidad y absorción intestinal. Ha sido estudiada por su participación en rutas metabólicas relacionadas con la sensibilidad a la insulina, la utilización de glucosa y la activación de AMPK, una proteína clave involucrada en el metabolismo energético y el equilibrio metabólico.
- **Extracto de té verde 50% EGCG (*Camellia sinensis*) – 300 mg** - Fuente concentrada de epigallocatequina galato (EGCG), un potente compuesto antioxidante perteneciente a las catequinas del té verde. Ayuda a proteger las células frente al estrés oxidativo y se ha asociado con metabolismo energético, oxidación lipídica y apoyo al equilibrio metabólico después de los alimentos.
- **Extracto de semilla de uva 95% (*Vitis vinifera*) – 260 mg** - Rico en proantocianidinas oligoméricas (OPC's) y compuestos fenólicos con elevada capacidad antioxidante. Sus polifenoles han sido estudiados por su participación en la protección vascular, el metabolismo glucémico y el apoyo a señales metabólicas relacionadas con el equilibrio energético.
- **Inulina de agave – 160 mg** - Fibra prebiótica que favorece el equilibrio de la microbiota intestinal y la fermentación fisiológica de bacterias benéficas. La salud intestinal desempeña un papel importante en el metabolismo, la digestión y señales relacionadas con saciedad y bienestar metabólico.
- **Pimienta negra (*Piper nigrum*) – 10 mg** - Fuente natural de piperina utilizada para favorecer la biodisponibilidad y absorción intestinal de compuestos bioactivos presentes en la formulación, ayudando a optimizar el aprovechamiento de sus ingredientes activos.



DIHIDROBERBERINA



EXTRACTO DE TÉ VERDE 50% EGCG



EXTRACTO DE SEMILLA DE UVA 95%



PIMIENTA NEGRA



INULINA DE AGAVE



LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO G-HELP¹:

1. **Hambre constante y antojos: ¿por qué a veces sientes que nunca te llenas?**

Muchas personas creen que el apetito depende únicamente de “fuerza de voluntad”, pero en realidad está profundamente regulado por hormonas intestinales y señales metabólicas. Una de las más importantes es el GLP-1 (péptido similar al glucagón tipo 1), una hormona liberada en el intestino después de comer que ayuda a enviar señales de saciedad al cerebro.

Cuando existe resistencia a la insulina, inflamación, exceso de azúcar refinada o estrés crónico, la producción y sensibilidad al GLP-1 puede disminuir. Esto provoca más hambre, antojos intensos, dificultad para sentir saciedad y mayor tendencia a comer por ansiedad o impulso.

Además, los picos rápidos de glucosa generan caídas bruscas de energía que el cerebro interpreta como necesidad de volver a comer, perpetuando un ciclo de hambre constante y fatiga metabólica.

Dato científico:

- La dihidroberberina y compuestos relacionados con la berberina han demostrado participar en la activación de AMPK, una proteína clave involucrada en regulación energética celular, sensibilidad a la insulina y metabolismo de glucosa. Además, fibras prebióticas como la inulina pueden favorecer metabolitos intestinales relacionados con señales de saciedad y regulación metabólica (Xu et al., 2021; Delzenne & Cani, 2011).

¿Cómo ayuda G-HELP¹?

- Dihidroberberina: apoyo al metabolismo energético y sensibilidad metabólica.
- Inulina de agave: soporte al eje microbiota-metabolismo.
- Té verde EGCG: apoyo antioxidante y metabólico.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO G-HELP¹:

2. Resistencia a la insulina y almacenamiento de grasa: ¿qué está pasando dentro de tu cuerpo?

La insulina es una hormona encargada de transportar glucosa hacia las células para producir energía. Cuando el cuerpo se expone constantemente a exceso de azúcar, estrés, inflamación o sedentarismo, las células dejan de responder adecuadamente a esta hormona. A esto se le conoce como resistencia a la insulina. Como consecuencia, el cuerpo produce cada vez más insulina para compensar. Este exceso favorece el almacenamiento de grasa abdominal, la inflamación sistémica, el cansancio después de comer y la dificultad para perder peso incluso haciendo dieta. La resistencia a la insulina también altera hormonas relacionadas con apetito, energía y metabolismo femenino, aumentando ansiedad alimentaria y fatiga metabólica.

Dato científico:

- La berberina y sus derivados han demostrado mejorar sensibilidad a la insulina y metabolismo de glucosa mediante activación de AMPK y regulación hepática (Yin et al., 2008).
- Los polifenoles del té verde EGCG favorecen oxidación de grasas y mejoran el metabolismo energético celular (Hursel et al., 2009).

¿Cómo ayuda G-HELP¹?

- Dihidroberberina: Favorece sensibilidad a la insulina y equilibrio glucémico.
- Té verde EGCG: Apoya la oxidación de grasas y el gasto energético.
- Pimienta negra: Mejora la biodisponibilidad de compuestos activos.





LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO G-HELP¹:

3. Inflamación metabólica y cansancio: ¿por qué tu cuerpo se siente “agotado”?

La inflamación metabólica de bajo grado es una condición silenciosa que acompaña frecuentemente al sobrepeso, estrés crónico y alteraciones de glucosa. Aunque no siempre produce síntomas evidentes al inicio, afecta el funcionamiento de las mitocondrias —las estructuras encargadas de producir energía celular— y altera hormonas relacionadas con apetito, sueño y recuperación.

Cuando el metabolismo permanece inflamado durante mucho tiempo, es común experimentar fatiga persistente, dificultad para concentrarse, inflamación abdominal y sensación de cansancio incluso después de descansar. El estrés oxidativo también daña tejidos y acelera el deterioro metabólico, especialmente cuando existe exceso de azúcar o mala calidad alimentaria.

Dato científico:

- Los extractos ricos en EGCG y proantocianidinas han demostrado disminuir marcadores inflamatorios y mejorar capacidad antioxidante celular (Cabrera et al., 2006; Bagchi et al., 2000).

¿Cómo ayuda G-HELP¹?

- Té verde EGCG: Ayuda a reducir inflamación metabólica y estrés oxidativo.
- Semilla de uva: Protege las células frente al daño oxidativo.
- Dihidroberberina: Favorece un metabolismo energético más eficiente.
- Inulina: Apoya el equilibrio intestinal relacionado con inflamación sistémica.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO G-HELP1:

4. Microbiota intestinal y metabolismo: ¿qué relación tiene tu intestino con el peso?

Tu intestino no solo participa en la digestión: también regula inflamación, metabolismo, hormonas y apetito. La microbiota intestinal —los billones de bacterias que viven en el intestino— influye directamente sobre la producción natural de GLP-1, serotonina y otras señales relacionadas con hambre y saciedad. Cuando existe desequilibrio intestinal por estrés, antibióticos, exceso de ultraprocesados o baja ingesta de fibra, puede alterarse la regulación metabólica. Esto favorece inflamación, ansiedad alimentaria, digestión lenta y acumulación de grasa abdominal. Por eso, cuidar la microbiota se ha convertido en una de las estrategias más importantes para apoyar el metabolismo desde la raíz.

Dato científico:

- La fermentación de fibras prebióticas como la inulina aumenta la producción de ácidos grasos de cadena corta relacionados con liberación de GLP-1 y regulación del apetito (Delzenne et al., 2005; Cani et al., 2009).
- La microbiota intestinal participa activamente en el equilibrio metabólico e inflamatorio sistémico (Tilg & Moschen, 2014).

¿Cómo ayuda G-HELP1?

- Inulina de agave: Favorece bacterias benéficas relacionadas con saciedad y metabolismo.
- Dihidroberberina: Ayuda a mejorar la regulación metabólica desde múltiples vías celulares.
- Pimienta negra: Favorece absorción y aprovechamiento de compuestos bioactivos.





FAQ - G-HELPI

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Cuándo empiezo a notar cambios?**
 - Muchas personas comienzan a notar menos antojos, mejor digestión y mayor control del apetito entre las primeras 2 y 4 semanas. Los cambios metabólicos más profundos suelen desarrollarse progresivamente con el uso continuo y hábitos consistentes.
- **¿G-HELPI reemplaza medicamentos GLP-1 inyectables?**
 - No. G-HELPI no es un medicamento ni sustituye tratamientos médicos. Es un suplemento diseñado para apoyar la producción natural de GLP-1 y el equilibrio metabólico desde una estrategia funcional y complementaria.
- **¿Necesito hacer dieta estricta mientras lo tomo?**
 - No se busca una restricción extrema. Sin embargo, combinar G-HELPI con una alimentación equilibrada, proteína suficiente, fibra y movimiento diario mejora significativamente los resultados metabólicos y digestivos.
- **¿Puede ayudarme aunque no tenga sobrepeso?**
 - Sí. G-HELPI también puede utilizarse en personas con antojos frecuentes, inflamación abdominal, resistencia a la insulina temprana, fatiga postcomida o dificultad para mantener estabilidad energética.
- **¿Me va a quitar completamente el hambre?**
 - No. El objetivo no es “apagar” el apetito, sino ayudar a regular las señales naturales de saciedad y disminuir la ansiedad alimentaria asociada a desbalances metabólicos.

COMPLEMENTO PARA TU MEJOR VERSIÓN.

CONSEJOS DE USO COMPLEMENTARIOS

La regulación del apetito y el metabolismo no dependen únicamente de las calorías. Factores como el sueño, el estrés, la inflamación y la calidad de los alimentos influyen directamente en la producción natural de GLP-1 y en la sensibilidad metabólica. Estos hábitos pueden ayudarte a potenciar los efectos de G-HELP1:

- **Prioriza proteína y fibra en tus comidas:** Ayudan a prolongar la saciedad, estabilizar glucosa y estimular naturalmente la liberación de GLP-1.
- **Evita largos periodos de ayuno seguidos de atracones:** Los cambios bruscos de glucosa aumentan ansiedad alimentaria y desregulación metabólica.
- **Muévete después de comer:** Caminar entre 10 y 15 minutos tras las comidas puede mejorar la respuesta glucémica y la digestión.
- **Reduce ultraprocesados y azúcares simples:** Estos alimentos alteran las señales naturales de hambre y favorecen inflamación metabólica.
- **Duerme lo suficiente:** La falta de sueño aumenta grelina (“hormona del hambre”) y reduce la saciedad natural.
- **Aprende a identificar hambre emocional:** Estrés, ansiedad o cansancio pueden confundirse con apetito físico constante.

Tu metabolismo no está “roto”: es un sistema biológico complejo que responde a señales hormonales, digestivas y emocionales. Apoyarlo desde la raíz puede ayudarte a recuperar energía, estabilidad y relación saludable con la comida.



EQUILIBRIO Y SALUD
FEMENINA

HECHO POR MUJERES,
PARA MUJERES



BIBLIOGRAFÍA

1. Turner N, Li JY, Gosby A, et al. (2008). Berberine and its derivatives: a potential approach for metabolic syndrome treatment. *Nature Reviews Endocrinology*.
2. Cicero AFG, Baggioni A. (2016). Berberine and metabolic health: mechanisms and clinical evidence. *Clinical Lipidology*.
3. Xu Y, et al. (2021). Dihydroberberine improves glucose metabolism and insulin sensitivity. *Frontiers in Pharmacology*.
4. Thielecke F, Boschmann M. (2009). The potential role of green tea catechins in metabolic regulation. *Phytochemistry*.
5. Hursel R, Westerterp-Plantenga MS. (2010). Catechin-and caffeine-rich teas for control of body weight in humans. *American Journal of Clinical Nutrition*.
6. Hidalgo Filipovich R, et al. (2016). Propiedades medicinales de la semilla de uva. *Revista de Investigación e Información en Salud*.
7. Delzenne NM, Cani PD. (2011). Interaction between obesity and the gut microbiota: relevance in nutrition. *Annual Review of Nutrition*.
8. Canfora EE, Jocken JW, Blaak EE. (2015). Short-chain fatty acids in control of body weight and insulin sensitivity. *Nature Reviews Endocrinology*.
9. Srinivasan K. (2007). Black pepper and its bioactive compound piperine: a review of physiological effects. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*.
10. Hardie DG. (2015). AMPK: a key regulator of energy balance in the single cell and the whole organism. *International Journal of Obesity*.
11. Ye X, Chen W, Yan F, Zheng X, Tu P. Cyanidin-3-O-glucoside enhances GLP-1 secretion via PPAR β / δ - β -catenin-TCF-4 pathway in type 2 diabetes mellitus. *NPJ Sci Food*. 2025 May 20;9(1):81. doi: 10.1038/s41538-025-00445-4. PMID: 40393996; PMCID: PMC12092765.
12. Kato, M., Tani, T., Terahara, N., & Tsuda, T. (2015). The anthocyanin delphinidin 3-rutinoside stimulates glucagon-like peptide-1 secretion in murine GLUTag cell line via the Ca²⁺/calmodulin-dependent kinase II pathway. *PLoS One*, 10(5), e0126157.
13. Sun, S., Yang, Y., Xiong, R., Ni, Y., Ma, X., Hou, M., ... & Ji, M. (2022). Oral berberine ameliorates high-fat diet-induced obesity by activating TAS2Rs in tuft and endocrine cells in the gut. *Life Sciences*, 311, 121141.
14. Wu W, Xia Q, Guo Y, Wang H, Dong H, Lu F, Yuan F. Berberine enhances the function of db/db mice islet β cell through GLP-1/GLP-1R/PKA signaling pathway in intestinal L cell and islet α cell. *Front Pharmacol*. 2023 Jul 4;14:1228722. doi: 10.3389/fphar.2023.1228722. PMID: 37469873; PMCID: PMC10352779.
15. Planes-Muñoz D , López-Nicolás R , González-Bermúdez CA , Ros-Berruezo G , Frontela-Saseta C . In vitro effect of green tea and turmeric extracts on GLP-1 and CCK secretion: the effect of gastrointestinal digestion. *Food Funct*. 2018 Oct 17;9(10):5245-5250. doi: 10.1039/c8fo01334a. PMID: 30226521.
16. Choi, C., Han, J., Son, Y., Joo, S., Kwon, S., & Lee, Y. H. (2023). Green tea extract exhibits antidiabetic effects partly through regulating dipeptidyl peptidase-4 expression in adipose tissue. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 111, 109173.
17. Yan J, Zhao Y, Suo S, Liu Y, Zhao B. Green tea catechins ameliorate adipose insulin resistance by improving oxidative stress. *Free Radic Biol Med*. 2012 May 1;52(9):1648-57. doi: 10.1016/j.freeradbiomed.2012.01.033. Epub 2012 Feb 11. PMID: 22330066.



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.

