

# SUPLEMENTOS PARA BAJA RESERVA OVÁRICA

Mejora tu fertilidad

Aumenta la probabilidad de éxito en  
tratamientos de reproducción asistida



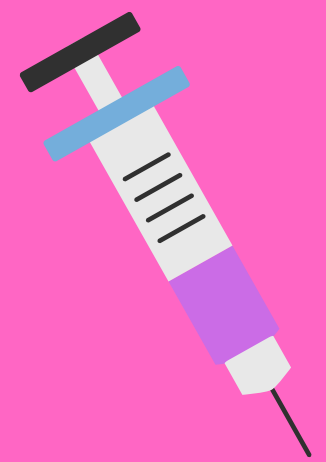
## MELATONINA

1mg, dos veces al día (no conducir después)

Reduce estrés oxidativo ovario

Aumenta respuesta a la estimulación en baja reserva

Ayuda a madurar al ovocito



## ÁCIDO FÓLICO

5mg, una vez al día

Aumenta progesterona, Ayuda a construir ADN

Previene defectos tubo neural

## ARGININA

2 gr, una vez al día

Mejora calidad ovocitaria

Aumentar irrigación útero que podría favorecer implantación



## CO Q10

200mg, una vez al día

Mejora estado mitocondrial de los óvulos



## YODO

150microgramos, una vez al día

Mejora función tiroidea, íntimamente relacionada con la fertilidad

## PROBIÓTICOS

Mezcla de L. plantarum, L.crispatus, L. rhamnosus

Mejoran receptividad endometrial

## DHEA

50-75 mg, una vez al día

Aumenta tasa de nacidos vivos

## VITAMINA D

5000UI al día

Favorece la correcta implantación del embrión

Tomar al menos  
3 meses y  
preferiblemente  
6 meses antes  
del tratamiento  
de reproducción  
asistida



## VITAMINAS, MINERALES Y OMEGA 3

Un comprimido (A, B6, B12, C, E, Zn, Se), omega 3 EPA: 180 mg y DHA: 120 mg

Ayudan a la salud hormonal e inmunológica mejorando fertilidad

Tomar en un complejo multivitamínico, o tomar Maca o Acai, superalimentos ricos en vitaminas y minerales

Omega 3 ayuda a implantación y desarrollo cerebral y de la retina del feto

No soy médico, consulta a un profesional antes de tomar cualquier suplemento. Algunos pueden tener efectos secundarios o han de tomarse con precaución. Es tu responsabilidad decidir qué tomas. Enlaces a webs de donde he extraído la info en El cuaderno de Mamá Original en

[www.beatriztierno.com](http://www.beatriztierno.com)

Mamá Original

