

REVISTA DECANA DE LA ESPECIALIDAD

TOKO-GINECOLOGÍA PRÁCTICA

Enero 2025

Año MMXXV

800

**Influencia de un Extracto Especializado de
Semillas de *Trigonella foenum-graecum*
(Libifem) sobre Testosterona, Estradiol y
Función Sexual en Mujeres Menstruantes
Saludables"**

Fernández Moya JM



Artículo Original

Influencia de un Extracto Especializado de Semillas de *Trigonella foenum-graecum* (Libifem) sobre Testosterona, Estradiol y Función Sexual en Mujeres Menstruantes Saludables

Influence of a Specialized Extract of *Trigonella foenum-graecum* Seeds (Libifem) on Testosterone, Estradiol and Sexual Function in Healthy Menstruating Women

Fernández Moya JM

*Jefe de Servicio de Ginecología y Obstetricia
Hospitales Quironsalud. Madrid*

INTRODUCCIÓN

En este artículo se plantean nuevas posibilidades terapéuticas, no hormonales, frente a la necesidad creciente del abordaje de un problema importante para la calidad de vida de nuestras pacientes que es el apetito sexual.

En este sentido, la función sexual femenina implica una interacción compleja entre las hormonas sexuales [estradiol (E2) y testosterona], el sistema nervioso autónomo y factores ambientales (por ejemplo, salud mental, fatiga y calidad de vida).

Los estrógenos y andrógenos juegan un papel clave en el deseo y la excitación sexual. En mujeres premenopáusicas, niveles bajos de testosterona se asocian con una disminución del deseo sexual. Este estudio evaluó el efecto del extracto de semillas de fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*) sobre las hormonas sexuales y la función sexual en mujeres menstruantes con bajo deseo sexual.

CORRESPONDENCIA:

José María Fernández Moya

Jefe de Servicio de Ginecología y Obstetricia
Hospitales Quironsalud. Madrid

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

1. Analizar la relación entre la función sexual y las hormonas circulantes (testosterona libre y E2) en mujeres menstruantes saludables con baja función sexual.
2. Investigar la eficacia y seguridad del extracto de *T. foenum-graecum* para mejorar aspectos específicos de la función sexual.

MÉTODOS

Se realizó un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo. Ochenta mujeres de 20 a 49 años participaron durante dos ciclos menstruales. El grupo activo recibió 600 mg diarios de extracto estandarizado de fenogreco, mientras que el grupo placebo recibió cápsulas con maltodextrina. Se evaluaron niveles hormonales y aspectos de la función sexual mediante cuestionarios validados.

RESULTADOS

- Hormonas sexuales: el grupo activo mostró un aumento significativo en los niveles de testosterona libre y E2 en comparación con el placebo.
- Función sexual: hubo mejoras significativas en deseo y excitación sexual en el grupo activo. La frecuencia de actividad sexual aumentó de 1-2 veces al mes a una vez por semana.
- Tolerancia: no se reportaron efectos adversos graves; únicamente se notificaron migrañas e indigestión en dos participantes.

DISCUSIÓN

El extracto de *T. foenum-graecum* demostró ser seguro y eficaz para mejorar el deseo sexual y la excitación en mujeres premenopáusicas. Estos efectos se atribuyen al aumento en los niveles de E2 y testosterona libre. Se recomienda realizar estudios a largo plazo para evaluar cambios hormonales sostenidos.

APLICACIONES

Promueve la vitalidad sexual femenina saludable.

Apoya la cognición y la excitación sexual en mujeres.

Reduce los síntomas menopáusicos (sofocos y sudores nocturnos).

COMPOSICIÓN

Libifem™ se obtiene de semillas de fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*) mediante un

proceso de extracción especial, con una estandarización superior al 50% de Fenuside™.

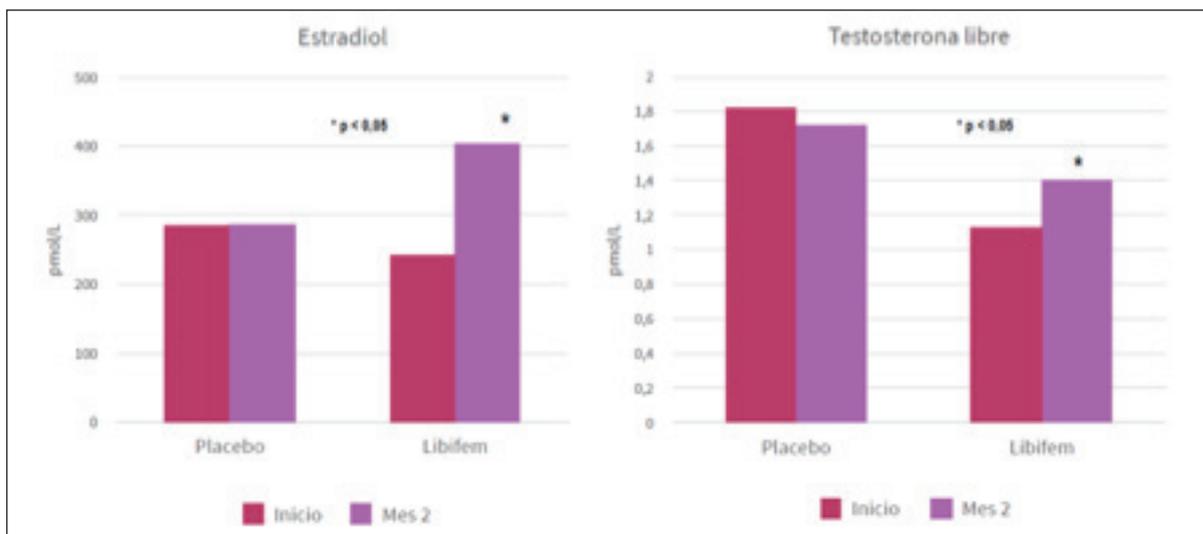
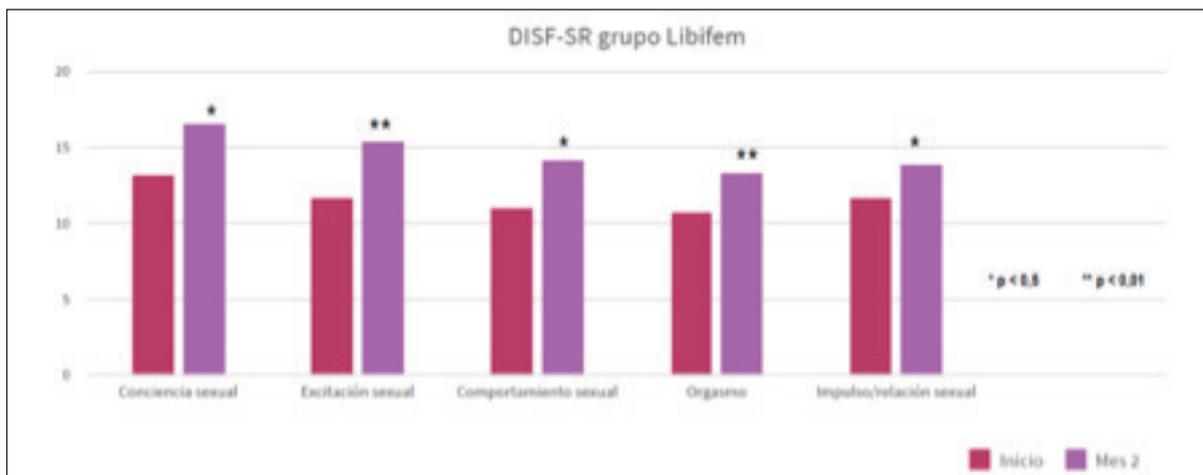
ENSAYOS CLÍNICOS

1. Estudio en mujeres menstruantes saludables:

- Ensayo doble ciego, aleatorizado, de 8 semanas de duración en 80 mujeres sanas con relaciones estables (20-49 años).
- Resultados: mejoras en deseo, excitación, orgasmo y frecuencia sexual. Aumentos significativos en testosterona libre y E2.

2. Estudio en mujeres menopáusicas:

- Ensayo en 104 mujeres (40-65 años) con síntomas menopáusicos.
- Resultados: reducción significativa de sofocos y sudores nocturnos. Mejoras en los niveles de estradiol.



SEGURIDAD Y DOSIS RECOMENDADA

Libifem™ es seguro y eficaz para mujeres sanas, incluyendo aquellas que usan anticonceptivos orales.

Dosis recomendada: 600 mg diarios (300 mg dos veces al día).

CONCLUSIÓN

Libifem™ es un tratamiento efectivo para apoyar la función sexual y reducir los síntomas de la menopausia. Su uso es bien tolerado sin efectos adversos significativos.

Himafem[®] *Libido*

Ayuda a impulsar
la **salud sexual**
femenina



Himafem[®] Libido

Himafem es un complemento alimenticio con ingredientes naturales de eficacia demostrada para la salud sexual

Sus principales componentes son

1 LIBIFEM™

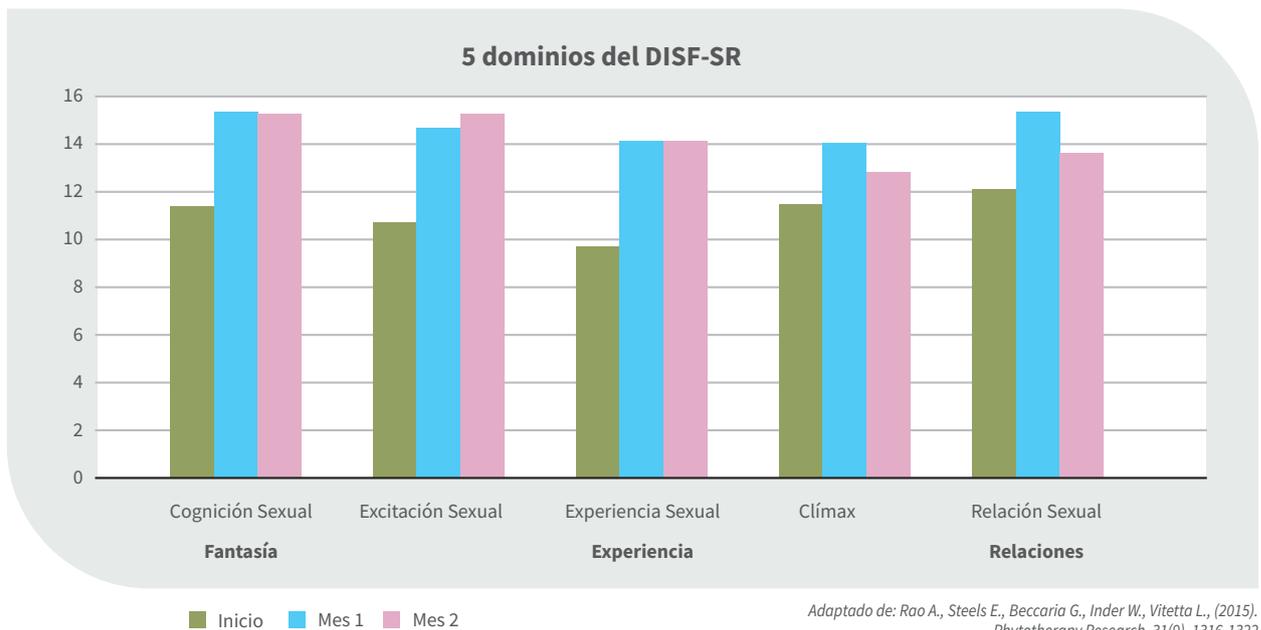
Extracto especial que se obtiene de la semilla de fenogreco y que está indicado para **promover la libido y vitalidad sexual femenina.**



LIBIFEM™ ayuda a la mujer:

Estimulando la salud sexual, la excitación, el comportamiento sexual, el orgasmo y el deseo.

Influence of a specialized Trigonella foenum-graecum seed extract (Libifem), on testosterone, estradiol and sexual function in healthy menstruating women, a randomised placebo controlled study



Adaptado de: Rao A., Steels E., Beccaria G., Inder W., Vitetta L., (2015).
Phytotherapy Research. 31(9), 1316-1322

Promueve la **libido**, reduce la fatiga, mejora el estado de ánimo y regula el equilibrio hormonal de la mujer.

RESULTADOS WOMEN'S HEALTH STUDY



Women's Health

- Mejora significativa en la puntuación total y en los cinco dominios del DISF-SR (Derogatis Interview for Sexual Functioning).

Indica que Libifem® respalda la cognición sexual, la excitación, la experiencia, el clímax y la relación.

- Mejora significativa en la puntuación total y en los tres dominios del FSFI (Female Sexual Function Index).

Indica que Libifem® favorece la excitación, lubricación y satisfacción sexual.

2

CORDYCEPS

Aumenta la energía y mejora el deseo sexual, potenciando el rendimiento físico.

3

L-ARGININA

Aumenta el flujo sanguíneo, favoreciendo la excitación y la función sexual.

4

TRIBULUS TERRESTRIS

Potencia la libido y equilibra las hormonas, mejorando el bienestar sexual y emocional.

5

DONG QUAI

Regula el equilibrio hormonal, aliviando los síntomas del ciclo menstrual.

6

GINKGO BILOBA

Mejora la circulación sanguínea, promoviendo una mayor respuesta sexual.

7

CROCUS SATIVUS

Aumenta la libido y mejora el estado de ánimo, ayudando a reducir el estrés.

8

ZINGIBER OFFICINALE

Contribuye a mejorar la vitalidad/energía. Tiene propiedades estimulantes y tónicas que contribuyen a la resistencia contra la fatiga.

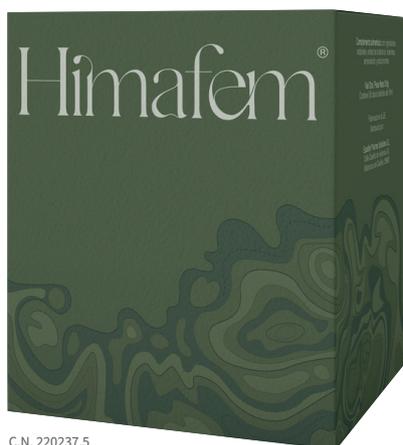
9

VITAMINAS (A, B5 Y B6)

Favorecen el equilibrio hormonal, el metabolismo energético y reducen el cansancio.

Himafem[®] Libido

Promueve la **libido**, reduce la fatiga, mejora el estado de ánimo y regula el equilibrio hormonal de la mujer.



C.N. 220237.5

En formato stick bebible

30 dosis bebibles de 10 ml cada una.

Dosis diaria recomendada: **1 stick/día/ durante 4 semanas**
(consulte a su médico)



Natural y
Vegano



No contiene
gluten



Sin lactosa



Sin hormonas



Acompañamiento
personalizado

Información Nutricional	X mg dosis día	%VRN*
LIBIFEM™	600	-
Tribulus terrestris	500	-
Cordyceps	300	-
Angelica sinensis	79	-
L-Arginina	75	-
Zingiber officinale 5% gingeroles	50	-
Crocus sativus	30	-
Ginkgo biloba	12,5	-
Vitamina B5	6	100%
Vitamina B6	1,4	100%
Vitamina A	0,8	100%

* Valores de Referencia de Nutrientes

Advertencias

- No superar la dosis diaria expresamente recomendada.
- Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada, equilibrada y un estilo de vida saludable.
- No debe de ser consumido por mujeres embarazadas o en período de lactancia.
- No debe ser consumido por niños ni adolescentes menores de 18 años. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.
- Un consumo excesivo puede producir efectos laxantes.
- No tomar en caso de intolerancias y/o alergia conocida a alguno de los ingredientes.
- Contiene Ginkgo biloba, si está tomando medicamentos anticoagulantes o antiagregantes plaquetarios, consulte a su médico antes de tomar el producto.

Conservación

- Conservar en un lugar fresco (<25°C) y seco, alejado de fuentes de luz y calor.



Equality Pharma Solutions, S.L.
Calle Castillo de Aulencia 30,
Villafranca del Castillo, 28692.
Tel. +34 615 76 58 62
consultas@himafem.com