



## Reliv ofrece una solución nutricional contra el estrés

Aunque quizá no puedas controlar las causas económicas actuales que provocan el estrés, lo que sí puedes hacer es fortificar tu cuerpo para que maneje los estragos físicos a los que te somete el estrés.

Ahora más que nunca, es esencial adoptar una dieta saludable baja

en grasas y rica en proteína magra, granos integrales y frutas y verduras ricas en antioxidantes. Por lo menos, haz 30 minutos de ejercicio cinco días a la semana y dale a tu cuerpo el apoyo adicional que necesita con suplementos nutricionales de alta calidad.

Reliv Now® y Reliv Classic® proporcionan una amplia gama de vitaminas, minerales y yerbas que combaten el estrés, además de otros nutrientes vitales. FibRestore® de Reliv incluye 10 gramos de fibra junto con 21 yerbas que se ha demostrado que ayudan al cuerpo a manejar el estrés. Además es una fórmula rica en antioxidantes, como son la mezcla de carotenoides y Vitamina C. ReversAge®, GlucAffect® y Reliv Now® para Niños también contienen ácidos grasos Omega 3 junto con otros ingredientes promotores de la salud.

Toma el control del estrés en tu vida, en vez de que éste te controle a ti y te sentirás con más energía y mayor equilibrio sin importar lo que el mundo te ponga enfrente todos los días.

A tu salud,



**Dr. Carl W. Hastings**

**Vicepresidente del Consejo y  
Director Científico de Reliv**

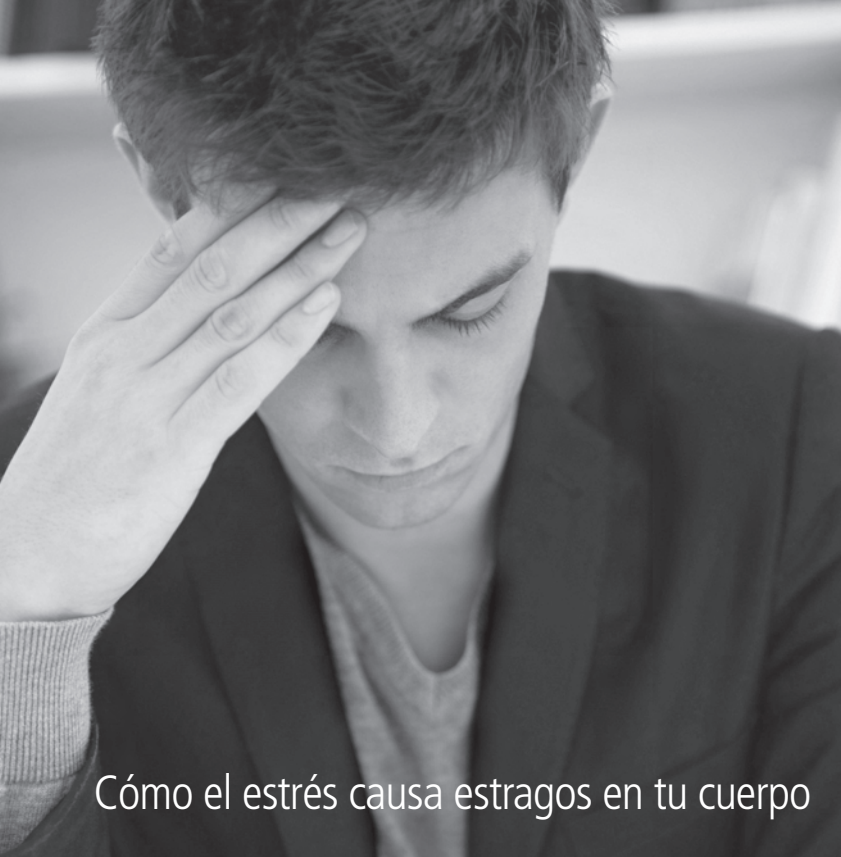
## Conceptos relativos al estrés



En Junio del 2008, más personas reportaron síntomas físicos y emocionales provocados por el estrés en comparación con el 2007. A continuación mostramos algunos de los estragos que ocasiona el estrés:

- El 43% de los adultos son víctimas de los efectos adversos provocados por el estrés.
- 75 a 90% de todas las visitas al médico son por padecimientos y molestias relacionadas con el estrés.
- El 48% de los estadounidenses afirmaron que comían de más o que comían alimentos poco saludables para manejar el estrés, mientras que uno de cada cuatro se había saltado un alimento en el mes anterior debido al estrés.
- El estrés está relacionado con seis causas principales de muerte: cardiopatías, cáncer, padecimientos pulmonares, accidentes, cirrosis hepática y suicidio.
- El estrés suprime el sistema inmunológico, lo que te hace más vulnerable a las infecciones, hace que sea más difícil recuperarte de una enfermedad y a menudo agrava las alergias y los problemas de la piel como el acné, la psoriasis y el eczema.
- El exceso de estrés puede empeorar la hipertensión y los niveles altos de colesterol.
- El estrés crónico puede provocar diabetes dependiente de la insulina en personas que tienen predisposición a la enfermedad.
- El estrés puede agravar padecimientos existentes con dolor como discos herniados, fibromialgia y migraña.
- Los síntomas del estrés incluyen la irritabilidad, problemas para conciliar el sueño, cambios en el apetito, dolores de cabeza, dolores estomacales, problemas intestinales, nerviosismo, preocupaciones excesivas y ánimo triste y depresivo.

Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA). No se pretende que este producto sirva para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.



## Cómo el estrés causa estragos en tu cuerpo

La tensión que produce ver tus inversiones desplomarse a diario o la preocupación por un ser querido puede aumentar los niveles de estrés, tornarte irritable y ponerte los nervios de punta. Este estrés también te afecta físicamente.

Cuando estás bajo estrés, tu cuerpo comienza con rapidez a “huir o pelear” para defenderse. Tu ritmo cardíaco y tu presión sanguínea aumentan y la sangre rica en oxígeno se traslada de los órganos internos hacia los músculos para proporcionarles combustible y que estén listos para la acción. La grasa y los azúcares en la sangre también aumentan, para proporcionar combustible a los músculos.

Como estas funciones son prioridad para la “supervivencia” a corto plazo, otras funciones, como la reparación de tejidos, la digestión y el sistema inmunológico, se toman un descanso. Eso está bien si es por un período breve, pero si estás sometido al estrés durante períodos prolongados, tu cuerpo permanece en modo de alerta intensificado y empieza a desgastarse.

El estrés durante períodos prolongados puede dañar el sistema inmunológico y eso “hace envejecer” al cuerpo, lo que conduce a deterioro funcional, cardiopatías, osteoporosis, artritis inflamatoria, diabetes tipo 2 y ciertos cánceres. Asimismo, el estrés está ligado con la pérdida de memoria, la obesidad, la depresión y el suicidio. Cuando estás bajo estrés, aumenta la cantidad de radicales libres que dañan tu cuerpo, mientras se agotan muchas vitaminas y minerales esenciales, especialmente las vitaminas B y C, el calcio, el potasio, el magnesio y el zinc.

Según la Asociación Psicológica Americana, las consecuencias del estrés extremo en la salud empeoran cuando las personas ignoran los síntomas y no hacen nada al respecto.



## Nutrientes que te liberan del estrés

La nutrición adecuada te defiende de los estragos que provoca el estrés en la salud. A continuación presentamos algunos nutrientes clave para luchar contra el estrés:

### Ácidos grasos esenciales (Omega 3)

Estudios de investigación han demostrado que los ácidos grasos esenciales pueden aumentar la resistencia al estrés y sus efectos colaterales. Por ejemplo, aumentan la función inmunológica para ayudar a luchar contra las infecciones, los padecimientos y las enfermedades. La memoria, el desempeño y el comportamiento se ven favorecidos por la ingesta de Omega 3.

### Antioxidantes

Los antioxidantes como la vitamina C, los carotenoides y los flavonoides ayudan a mejorar la función inmunológica y a luchar contra el daño provocado por los radicales libres como resultado del estrés. Asimismo, los antioxidantes pueden mejorar la función cognitiva y reducir la hormona del estrés llamada cortisol.

### Magnesio

Este mineral ayuda a relajar los músculos, te ayuda a conciliar el sueño y estimula la producción de neurotransmisores tranquilizantes y de dopamina, que es otro neurotransmisor que se asocia con el placer.

### Vitaminas B

El complejo B, es decir las vitaminas B6, B12 y otras, ayudan a formar neurotransmisores tranquilizantes en el cerebro. Éstos son esenciales para la producción de energía y apoyan el sistema inmunológico, al mismo tiempo que ayudan a mantener los niveles adecuados de azúcar en la sangre.

### Fibra

El estrés hace más lenta la digestión, reduce la capacidad del cuerpo de absorber los nutrientes importantes y eleva el azúcar en la sangre. La fibra puede ayudar a la digestión, a nivelar el azúcar en la sangre y a regularizarte.

### Fuentes:

Si deseas una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de Ciencia y Salud Hoy: [www.Reliv.com](http://www.Reliv.com)  
>> Los Productos >> artículos e investigación  
>> Ciencia y Salud Hoy.