



Envejecer con garbo

No podemos evitar el envejecimiento; sin embargo, podemos cambiar nuestra apariencia y la forma en que nos sentimos al pasar de los años.

En su origen, envejecimiento significa que el cuerpo se vuelve más lento y menos eficaz en el proceso de reparación. Al dotar al cuerpo de combustible mediante los nutrientes adecuados, podemos mejorar esa eficiencia y

mantener el motor interno en movimiento.

El suplemento dietético ReversAge® de Reliv proporciona una amplia variedad de ingredientes que promueven la juventud, incluyendo probióticos, Omega 3, Co-Q10 y Protykin® así como una mezcla benéfica de yerbas, entre otros ingredientes.

“Los productos para niños” también benefician a los adultos. Reliv Now® for Kids es una forma deliciosa de apoyar la función cerebral tanto en jóvenes como en adultos mayores, pues contiene fosfatidilserina (PS), ácidos grasos Omega 3, extracto de semilla de uva y una inyección adicional de vitaminas C y E, además de otras vitaminas, minerales y micronutrientes.

Nunca es demasiado tarde para empezar a rejuvenecer. Continúa leyendo y entérate de la gran variedad de poderosos nutrientes que te pueden ayudar a ganarle la batalla al envejecimiento.

A tu salud,



Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente y Director Científico de Reliv



Datos sobre el anti-envejecimiento

- Las personas mayores de 50 años necesitan más vitaminas y minerales que los adultos jóvenes, incluyendo las vitaminas B6, B12, D y calcio.
- La ingesta promedio actual de DHA/EPA (Omega 3) representa el 15% del objetivo recomendado (900 mg al día) por la Asociación Estadounidense del Corazón para las personas que padecen cardiopatías y el 20% (650 mg al día) de la ingesta recomendada para personas sanas.
- Los niveles bajos de vitamina B12 se han asociado con pérdida de memoria y también se han relacionado con la pérdida auditiva como resultado de la edad en adultos mayores.
- Un estudio que incluyó a 300 personas reveló que el 55% de los pacientes con mal de Parkinson tomaban niveles insuficientes de vitamina D, en comparación con el 36 y el 41% de personas sanas y pacientes con enfermedad de Alzheimer respectivamente.
- Los bajos niveles de vitamina D pueden aumentar el riesgo de padecer demencia y enfermedad de Alzheimer.
- Se sabe que CoQ10 promueve la salud del corazón y actualmente los investigadores están enfocados en sus posibles beneficios para personas con diabetes, cáncer de mama, cáncer pulmonar y de próstata, infertilidad masculina y fallas renales.
- La edad es un factor importante si hablamos de desarrollo de la deficiencia de CoQ10. Las personas que ingieren medicamentos con estatinas tienen una mayor probabilidad de tener deficiencia de CoQ10.

Alimenta a la juventud que llevas dentro



Si nutres tu cuerpo con las vitaminas y minerales esenciales no sólo estarás conservando tu salud general, sino que eso redundará en una edad biológica más joven, sin importar tu fecha de nacimiento.

Células

Investigaciones recientes publicadas en American Journal of Clinical Nutrition muestran que las personas que toman multivitamínicos diariamente tienen células más jóvenes que las que no toman vitaminas. El estudio descubrió que las vitaminas C y E son nutrientes benéficos que mantienen las células “jóvenes”. Asimismo, la vitamina E es un poderoso antioxidante que lucha contra el daño provocado por los radicales libres y fortalece el sistema inmunológico.

Huesos

Mantener los huesos fuertes representa un esfuerzo de toda la vida. Un nuevo estudio en Canadá descubrió que las mujeres postmenopáusicas que tomaban una combinación de las vitaminas y antioxidantes C y E y hacían ejercicio de resistencia, no experimentaron pérdida ósea durante un período de seis meses, a diferencia de las mujeres que tomaron un placebo en el mismo período.

Cerebro

El poder del cerebro parece decaer en picada a medida que envejecemos. Sin embargo, con los nutrientes adecuados, como los que presentamos en este boletín, se puede reducir o prevenir este deterioro.

Vitamina B12

Para mantener un buen funcionamiento cerebral al envejecer, toma suficiente vitamina B12. Un estudio británico descubrió que las personas con niveles más bajos de vitamina B12 perdieron volumen cerebral a una velocidad mayor que las personas con niveles más altos de la vitamina. Puede resultar difícil saber si estamos tomando suficiente vitamina B12 porque algunos medicamentos interfieren con la absorción de la misma. Dos culpables son los medicamentos que bloquean los ácidos y algunos medicamentos para la diabetes. Sin embargo, los suplementos pueden ayudarte a mantener los niveles adecuados.

Vitamina D

Un número creciente de estudios han relacionado la deficiencia de vitamina D con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, depresión y enfermedades periodontales, que se han relacionado en cierta medida con una mayor probabilidad de padecer demencia.

Ácidos grasos esenciales Omega 3

Los ácidos grasos esenciales Omega 3 que contienen ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido eicosapentanoico (EPA) son vitales para el desarrollo y la función normal del cuerpo, especialmente en relación con el cerebro y los ojos. La deficiencia de Omega 3 se relaciona con disminución de memoria y de capacidades mentales, sensación de hormigueo en los nervios, vista deficiente, disminución en la función inmunológica, infarto, cáncer, resistencia a la insulina, asma, lupus, esquizofrenia, depresión, depresión post parto, envejecimiento acelerado, embolia, obesidad, diabetes, artritis, déficit de atención y Alzheimer.

Escucha esto

La fosfatidilserina (PS) beneficia la función cerebral y el desempeño cognitivo, al mismo tiempo que reduce el riesgo de ciertos trastornos neurológicos como la enfermedad de Alzheimer. Se ha comprobado que la PS reduce los efectos del estrés mental como la ansiedad; mejora la función mental en personas mayores; mejora la atención, así como el desempeño del comportamiento y del aprendizaje en niños y en adultos jóvenes y disminuye los niveles de depresión.

El protector del cuerpo

El resveratrol protege muchas partes del cuerpo por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Estudios recientes han demostrado que ayuda a la salud ósea, reduce las cataratas, ayuda en la coordinación, reduce el deterioro en los discos y protege las articulaciones, protege del mal de Parkinson, mejora la función eréctil, ayuda al hígado y al páncreas y ayuda a regular la salud celular al tiempo que protege al cuerpo contra los adversos cambios celulares. Protykin® contiene nutrientes similares a los que contiene el resveratrol, para la protección de las células.

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 >> Los Productos >> Salud y Bienestar >> Ciencia y Salud Hoy.