



No es ningún misterio... Es nutrición

El envejecimiento es parte de la vida; sin embargo, no tiene que significar deterioro en la calidad de vida. Durante cientos de años, las personas han buscado la evasiva “fuente de la juventud”. Y en realidad, no es tanto el misterio: el anti-envejecimiento implica prevenir enfermedades. Se resume en nutrición óptima y optar por un mejor estilo de vida para que el envejecimiento sea más sano y elegante.

Retrato del envejecimiento

El cuerpo envejece por muchas razones:

○ **Disminución hormonal.** Las hormonas son mensajeros químicos que le indican a las células qué proteínas deben fabricar, y a los órganos qué funciones realizar. Cuando los niveles hormonales bajan, se transmite menos información y el cuerpo funciona con menor eficacia. Lo mejor que podemos hacer para que el envejecimiento biológico sea más lento y para prevenir las enfermedades, es compensar los cambios en la producción hormonal, ya que dichos cambios tienen que ver con el proceso de envejecimiento.

○ **Daño causado por los radicales libres.** A medida que envejecemos, disminuye la capacidad de nuestro cuerpo para mitigar y reparar el daño que provocan los radicales libres en las células, de manera que las células se vuelven más vulnerables a la oxidación, a la mutación del ADN y a la rigidez del tejido. Y para agravar el problema, las dietas altas en grasa, el cigarro y el sedentarismo aceleran el deterioro de las hormonas y contribuyen al daño provocado por los radicales libres en todo el cuerpo.

○ **Inflamación.** La inflamación de todo el cuerpo es otro factor que contribuye a las enfermedades y al envejecimiento.

En síntesis, la clave para un envejecimiento más saludable consiste en disminuir el deterioro del funcionamiento de nuestro cuerpo y restaurar el vigor mediante buen apoyo nutricional y opciones más inteligentes de estilo de vida.

Septiembre es el mes del “Envejecimiento Saludable” y te animo a que veas este mes como el punto de inicio hacia el resto de una vida saludable, activa y plena.

A tu salud,



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



Encuentra el camino hacia un envejecimiento saludable

○ A pesar de que en la actualidad las personas viven más tiempo, su calidad de vida se ve disminuida por problemas crónicos de salud. Muchas “personas mayores” enfrentan años de dolor, incapacidad, asilamiento y dolencias.

○ Las personas mayores de 50 años necesitan mayores cantidades de algunas vitaminas y minerales que los adultos más jóvenes. Específicamente, deben asegurarse de estar consumiendo suficientes cantidades de vitamina B12, calcio, vitamina D y vitamina B6.

○ El zinc, combinado con las vitaminas C y E y con fitoquímicos como luteína, zeaxantina y beta caroteno, pueden ayudar a prevenir o a retardar la llegada de la degeneración macular relacionada con la edad.

○ La vitamina E puede tener un papel potencial en la prevención del síndrome de Alzheimer.

○ Los niveles bajos de vitamina B12 se han asociado con pérdida de memoria y se han ligado con la pérdida auditiva por edad en adultos mayores.

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

El envejecimiento y las hormonas

Tendemos a culpar a las hormonas de muchas cosas y con buena razón. Las hormonas, incluyendo los estrógenos, progesterona, testosterona, somatotropina y DHEA, controlan casi todos los procesos biológicos en el cuerpo. Así que cuando los niveles hormonales empiezan a disminuir con la edad, el cuerpo pierde su postura de "sargento" y funciona con menos eficacia.

La lenta disminución empieza a los 30 y a los 40, aunque la mayoría de las personas no notan sus efectos sino hasta después de los 40 o de los 50. Lo bueno es que podemos disminuir el envejecimiento biológico optimizando los niveles hormonales con suplementos alimenticios.

Para acelerar la función hormonal, es vital suministrar los componentes básicos con suficientes vitaminas, minerales, aminoácidos y ácidos grasos esenciales, junto con CoQ10, L-Carnitina, N-Acetilcisteína y glutatión. Una fórmula ideal que contiene todos estos ingredientes se encuentra en ReversAge® de Reliv.

Asimismo, ReversAge contiene Symbiotropin®, una combinación única de sustancias naturales que estimula la liberación de la hormona del crecimiento en el cuerpo y 7-Keto, una prohormona segura que es más potente que la DHEA en la lucha contra los efectos del envejecimiento al mejorar la pérdida de peso, la resistencia, la concentración y el enfoque.



Los antioxidantes y el envejecimiento

Los antioxidantes son un poderoso aliado en la lucha contra los radicales libres que aceleran el envejecimiento. Nuestras células fabrican muchos de los antioxidantes que necesitamos. Sin embargo, algunos no pueden ser producidos por el cuerpo y necesitan obtenerse a partir de fuentes externas.

Conocidos como nutrientes esenciales, estos antioxidantes incluyen vitamina C, vitamina E, beta caroteno y selenio. Nuestras células también producen importantes antioxidantes como CoQ10, glutatión y ácido alfa lipóico. Sin embargo, la producción de estos nutrientes en el cuerpo se desacelera a medida que envejecemos y puede ser obstaculizado por ciertos medicamentos como las estatinas que se usan para contrarrestar el colesterol. Los suplementos alimenticios pueden asegurar la obtención de los nutrientes esenciales que necesitamos y compensar la producción reducida de antioxidantes.

El suplemento alimenticio ReversAge® de Reliv contiene antioxidantes patentados y complejos de yerbas, que incluyen CoQ10, glutatión y ácido alfa lipóico. ReversAge también contiene Protykin®, un extracto de raíz de alta potencia que proporciona nutrientes contra el envejecimiento, que protegen las células y se asemejan a los que contiene el vino tinto. Estos ingredientes poderosos funcionan en conjunto en una fórmula patentada que ayuda a mejorar la forma cómo se sienten los adultos, y la edad.



El envejecimiento y las inflamaciones

Las inflamaciones son la causa subyacente de muchas enfermedades, incluyendo el cáncer, el síndrome de Alzheimer y las enfermedades coronarias. La proteína C-reactiva es un indicador inflamatorio común que los doctores utilizan para determinar el riesgo de enfermedades coronarias. Los estudios han mostrado que los suplementos anti-inflamatorios pueden reducir este indicador de manera significativa.

Las constantes inflamaciones en el cuerpo pueden matar células cerebrales, engrosar la sangre, provocar que las placas arteriales se desprendan, causar daño por radicales libres y favorecer el crecimiento del cáncer. Sin embargo, existen varios suplementos que ayudan a controlar la inflamación. Éstos incluyen:

- Extracto de ortiga
- Ácidos grasos esenciales (como el Omega 3)
- Bromelina
- Jengibre
- Curcumina
- Vitamina K
- Extracto de ginkgo biloba

Los productos Reliv promueven el envejecimiento saludable

Muchos productos Reliv contienen estos y otros nutrientes que pueden ayudar a reducir la inflamación y hacer más lento el proceso de envejecimiento. FibRestore®, por ejemplo, incluye bromelina y jengibre así como diferentes anti-oxidantes, fibras, yerbas, carotenoides y vitaminas. Reliv Now® y Reliv Classic® también incluyen bromelina anti-inflamatoria, junto con vitaminas y antioxidantes esenciales como las vitaminas B6, B12, C y E, calcio y selenio.

Asimismo, ReversAge® contiene compuestos anti inflamatorios como ginkgo biloba, ácidos grasos Omega 3 y raíz de ortiga, así como complejos patentados que replican los niveles hormonales óptimos y los índices de juventud.

Fuentes:

Dr. Stephen Pfeifer, MD, BCFP, Four Themes of Anti-Aging. (Cuatro temas relativos al anti envejecimiento) plática impartida el 15 de Agosto 2008, en la Conferencia Internacional de Reliv en el Estado de Colorado, sobre la nutrición y el envejecimiento. www.ext.colostate.edu/pubs/foodnut/09322.html

National Institute on Aging, Health Information, Dietary Supplements. (Instituto Nacional de Información Sobre el Envejecimiento, la Salud y los Suplementos Alimenticios).

www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/supplements.htm