El Guardián de la SALUD
www.guardiansalud.cl
Guía de soluciones naturales para una salud plena y vigorosa

Información para el consumidor

Lo natural es más seguro

www.guardiansalud.cl
info@guardiansalud.cl

Soluciones

Antioxidantes

Previenen el envejecimiento celular. Ayudan a que se sienta más joven y con más energía, y trabajan para que su organismo funcione mejor.

La vitamina C pura o ácido ascórbico tiene muchas funciones en nuestro cuerpo:

- Fortalece las defensas
- Contribuye a la formación de colágeno que da integridad y elasticidad a los tejidos
- Combate reacciones alérgicas
- Garantiza la correcta transmisión de impulsos nerviosos
- Facilita la absorción de hierro y muchas otras vitaminas y minerales
- Previene la formación de manchas en la piel por la edad, y aclara las ya existentes

El ser humano necesita tener una ingesta suficiente de vitamina C, ya que no puede fabricarla de otras sustancias, más aún cuando están presentes factores negativos tales como: fiebre alta, estrés, agotamiento por actividad física, tabaquismo, lesiones, ingesta de fármacos, etc.

Vitamina C no ácida o ascorbato de sodio

Para quienes no toleran el ácido o tienen que consumir grandes cantidades de vitamina C.
Este formato de vitamina C sirve para quienes necesitan superar adicciones.
Limpia el torrente sanguíneo rápidamente de la presencia de toxinas, y facilita retomar el equilibrio natural y la sensación de salud plena.

Una vitamina puede actuar como un fármaco, pero un fármaco no puede actuar nunca como una vitamina.

Los biocompañeros del complejo de vitamina C

En la naturaleza, la vitamina C siempre viene acompañada de una familia de vitaminas, bioflavonoides y otros fitonutrientes presentes en las frutas (biocompañeros).

El camu-camu y la acerola son dos frutas naturales y completamente orgánicas con la mayor concentración de vitamina C, junto con todos sus biocompañeros, que mejorarán su asimilación y utilización por el organismo.

Asegúrese de que su vitamina C no contenga saborizantes, colorantes ni aditivos químicos.

Camu-camu, la fruta más rica en vitamina C.

Vitamina E natural

El aceite de germen de trigo procesado en frío es la fuente natural más rica en vitamina E, perfectamente seguro para todos los miembros de la familia.

Este maravilloso antioxidante y limpiador del sistema sanguíneo es muy efectivo como alimento nutritivo, ya que la vitamina E:

- Erradica toxinas
- Fortalece nuestro sistema inmunológico
- Regula el metabolismo
- Protege el corazón y el sistema circulatorio, aumentando la flexibilidad vascular
- Promueve la reparación del aparato digestivo
- Facilita el suministro de oxígeno y nutrientes a todas las células
- Estimula las glándulas productoras de hormonas
- Fortalece la piel, el cabello, las uñas y la salud general
- Optimiza el rendimiento atlético
- Eleva los niveles de energía
- Equilibra el colesterol en la sangre
- Reduce la retención de líquidos en los tejidos
- Es un poderoso antioxidante que controla y normaliza el proceso de oxidación celular causado por los radicales libres

Octacosanol

Es el concentrado del aceite de germen de trigo, un aceite grueso parecido a la miel, que se puede tomar y aplicar. Contiene cristales que al ser frotados se derriten y absorben rápidamente. Este formato es necesario si requiere una cantidad mayor de Vitamina E, sin el exceso de aceite.

"Este aceite se suele asociar con Egipto debido a que al investigar cómo era posible que se conservaran tan bien los granos de trigo en los hallazgos arqueológicos, se descubrieron muchas de sus propiedades como conservante y para la belleza".

Actúa como:

- Bálsamo para la piel
- Reparador nutricional de cicatrices, quemaduras, grietas, manchas y lesiones
- Suplemento alimenticio concentrado

Chía

La chía es un grano asombrosamente nutritivo y antioxidante, destinado a ser el alimento del futuro. Abundante en ácidos grasos pro-omega 3, posee un alto poder curativo y potencia la salud del sistema digestivo y urinario.

Acai

El acai es una fruta o baya pequeña de color púrpura oscuro que empieza a ser conocido en todo el mundo por su altísimo contenido de antioxidantes. Se calcula que tiene más de 33 veces el contenido en antioxidantes que la uva negra. Es muy apreciado por los deportistas, ya que les proporciona mucha resistencia y vitalidad. Es remineralizante, gracias a su gran aporte de minerales y vitaminas, y para tratarse de una fruta, es sorprendentemente rico en ácidos grasos poliinsaturados pro-omega 3, omega 6 y omega 9.

Arándano

Previene las infecciones urinarias por su contenido del azúcar saludable D-Manosa. Además es alto en ácido ascórbico, minerales y fibra. Las propiedades antioxidantes de los arándanos ayudan a mejorar aspectos cognitivos, cardiovasculares (arteriosclerosis) y metabólicos.
Los arándanos tienen propiedades antifebriles, suavemente laxantes, astringentes, purificadoras de la sangre, diuréticas y digestivas. Favorecen la exudación y facilitan la menstruación.

Cúrcuma

Por su gran poder antioxidante las personas con artritis encuentran en la cúrcuma un buen aliado, ya que calma el dolor y favorece la eliminación de toxinas, promoviendo el buen funcionamiento del hígado, disminuyendo el colesterol y ayudando a que la bilis sea más fluida. Reduce los niveles de glucosa sanguínea y disminuye los valores de la hemoglobina glicolisada.
Además, ayuda a nuestro cuerpo a producir sustancias anticancerosas como el Glutatión. En Oriente se suele usar también en casos de resfríos, gripes e infecciones, por su efecto expectorante, y también en problemas digestivos y diarreas.

Supernutrientes

Los elementos más esenciales para equilibrar la salud y tener una vida plena.

Vitaminas del grupo B

Consideradas las vitaminas del ánimo, sirven para:

Todas estas vitaminas B las encuentra en la combinación de: germen de trigo concentrado, lecitina de soya, levadura de cerveza y spirulina. Estas abundantes fuentes naturales del grupo B son ideales para toda la familia, siendo segura para niños, mujeres embarazadas y ancianos, e incluso para personas sensibles que no toleran las vitaminas sintéticas o que presentan alergias a los aditivos químicos.

El complejo de vitaminas B en su forma natural es asimilado rápidamente por el organismo, siendo vital para la buena salud, especialmente la del sistema nervioso.

La deficiencia de vitaminas del grupo B está asociada al cansancio, ya que son esenciales para la producción de energía.

B1 Función normal del sistema nervioso y producción de energía

B2 Mayor formación de glóbulos rojos; mejor calidad de cabello, piel, uñas y visión

B3 Equilibrio en la circulación sanguínea y en la producción de serotonina en el cerebro

B5 Conservación de la vitalidad y del color del cabello, esencial para las glándulas suprarrenales

B6 Metabolismo de las proteínas

B9 Crecimiento y desarrollo normal del organismo y del material genético

B12 Mayor agilidad mental

Shiitake

Es usado en la medicina oriental y tradicional para combatir el cáncer y los tumores por su poderoso efecto estimulante sobre el sistema inmunológico, aumentando el conteo de glóbulos blancos.
Rico en antioxidantes, vitaminas y minerales, el shiitake concentra 8 aminoácidos esenciales.

El germen de trigo concentrado, además de ser rico en el grupo de vitaminas B, es una fuente natural de fibra, selenio, potasio, zinc y magnesio.

Vitamina B3 (Niacina)

La niacina interviene en el funcionamiento del **aparato digestivo**, de la **piel** y los **nervios**. También es importante para la conversión de los alimentos en energía. En combinación con la vitamina C, es un valioso suplemento nutricional para quienes están con cansancio mental por diversos factores negativos.

La niacina:

- Disminuye los niveles de colesterol "malo" (LDL).
- Ayuda a una mejor circulación de la sangre, lo que reduce los dolores de cabeza.
- Ayuda a quienes manifiestan altos grados de estrés, estado de ánimo bajo, insomnio y angustia.

Además, en su forma pura, y en dosis de 100 a 300 mg, es efectivo contra el insomnio. A raíz de las investigaciones y vasta experiencia clínica del doctor en psiquiatría Abram Hoffer, muchos naturópatas utilizan la vitamina B3 en dosis altas como suplemento para tratar la **esquizofrenia** y las **adicciones.**

Magnesio

Este mineral es necesario para regular el metabolismo de la glucosa. Se ha encontrado una relación directa entre diabéticos y la deficiencia de magnesio.

- Ayuda a regular la respuesta del sistema nervioso ante el estrés.
- Mejora la calidad del sueño y ayuda en caso de insomnio.
- Participa en la formación y reparación de los huesos, regula el ritmo cardíaco y es un elemento esencial para la formación de proteínas (y por tanto la reparación de cualquier célula corporal).

Zinc

La carencia de zinc puede causar: bajos niveles de crecimiento y de insulina, falta de apetito, irritabilidad, caída del cabello, piel áspera y seca, cicatrización lenta, pérdida del gusto y olfato, diarrea y náuseas. Su deficiencia también está asociada con trastornos en el intestino que interfieren en la absorción de los alimentos, con el alcoholismo, la insuficiencia renal y las enfermedades crónicas debilitantes.
Además, la deficiencia de zinc puede alterar la visión, pudiendo provocar cambios en la retina.

Creatina

La creatina es un tipo de proteína muy presente en los músculos que suministra energía a todas las células del cuerpo.

Entre sus beneficios, la suplementación con creatina:

- Aumenta la fuerza en las personas con problemas neuromusculares tales como esclerosis lateral amiotrófica, distrofia muscular, Parkinson, etc., pudiendo aliviar también los síntomas de la depresión.
- Mejora la termorregulación y la resistencia física por medio de una hiper-hidratación.
- Ayuda a bajar los triglicéridos y la homocisteína, ambos marcadores de potenciales enfermedades cardíacas.
- Mejora la memoria a corto plazo y la fluidez del pensamiento.

Omega 3

Para máxima efectividad debe ser de fuente animal.
Los ácidos grasos esenciales Omega 3 son necesarios durante todas las etapas de la vida. Son beneficiosos para el corazón y el hígado, y tienen propiedades antiinflamatorias y anticoagulantes. Además, equilibran el colesterol y los triglicéridos.

El omega 3 es un coadyuvante importante en caso de:

- Enfermedad cardíaca y derrame cerebral
- Deficiencia de ácidos grasos esenciales en la infancia
- Desórdenes autoinmunes
- Enfermedad de Crohn
- Cáncer de mama, colon y próstata
- Hipertensión leve
- Artritis reumatoide

Vitamina D3 - Vitamina Solar

La principal fuente de vitamina D3 se obtiene a través de la exposición de la piel a la luz solar; sin embargo, los bloqueadores solares, incluso los más suaves, bloquean la capacidad del cuerpo de generar vitamina D3 en un 95%.

- El cuerpo usa vitamina D3 para lograr una función inmune normal y absorber calcio en el tracto digestivo. Esta vitamina fortalece los huesos y es necesaria para el crecimiento y posicionamiento de los mismos.
- Investigaciones hechas por importantes instituciones, han demostrado que la vitamina D puede reducir los niveles de cáncer en un 77%.
- La vitamina D se usa alrededor del mundo para tratar casos de psoriasis.
- Los niños que reciben suplementos de vitamina D de 2000 UI, corren un riesgo 80% menor de contraer diabetes tipo 1 durante sus próximos 20 años de vida.
- Suele ser llamada el "antibiótico de la naturaleza".
- Los tratamientos ortomoleculares para revertir la esclerosis múltiple incluyen altas dosis de vitamina D3.

"La forma natural de obtener calcio y vitamina D es a través de la yema de huevo semi cruda".

Calcio

El calcio es un componente esencial para los huesos, pero su concentración en la sangre también ayuda a regular la presión arterial y participa directamente en las contracciones musculares, previniendo los calambres.
La mejor forma de ingerir calcio es en dosis menores a 500mg de calcio elemental (cantidad que el organismo es capaz de absorber), tres veces al día.
La vitamina D3 (colecalciferol) que se produce por la acción de los rayos UVB del sol y se encuentra en grasas principalmente animales, permite que el organismo utilice el calcio.

Control de Peso

El ejercicio es valioso en este proceso, pero a diferencia de lo que se podría pensar, el 70% de los resultados radica en la nutrición.

Ayuditas de la naturaleza para controlar su peso

Los suplementos reemplazantes de comidas poseen fibra vegetal, que se expande levemente en el estómago para producir saciedad. Si contienen proteínas de soya y de fuente láctea, aportan en conjunto 24 aminoácidos naturales que aumentan el metabolismo y tonifican los tejidos en forma natural, sin estimulantes que puedan perjudicar su salud.
Al nutrir las células en forma completa con una fórmula específica para el control de peso, el cerebro no seguirá buscando los nutrientes que normalmente faltan, bajando así la ansiedad de comer. Además, al cubrir completamente los requerimientos nutricionales, se comenzará a quemar grasa y eliminar la retención de líquidos.

Spirulina

Esta microalga, que solamente puede crecer bajo plena luz solar, es una fuente vegetal de ácidos grasos esenciales, proteínas, vitaminas y minerales, constituyendo un súper alimento verdaderamente completo. La spirulina es especialmente útil para vegetarianos o aquellos que no consumen muchos vegetales verdes:

- Regenera la flora intestinal.
- No genera reacciones de putrefacción intestinal.
- Es poderoso activador de mecanismos celulares de desintoxicación, por su riqueza en clorofila, carotenoides y otros compuestos.
- No recarga de residuos tóxicos al hígado ni a los riñones; por el contrario, los nutre y los protege.La spirulina destaca como fuente natural de betacaroteno (usado por el cuerpo para producir vitamina A), conteniendo 10 veces más que la zanahoria. La vitamina A es útil para: mejorar la visión, proteger las mucosas, fortalecer el sistema inmunológico, ayudar a construir huesos fuertes, luchar contra el daño de los radicales libres, y reducir el colesterol y el riesgo de cáncer.

Spirulina

Slim (Delgado)

- **Chitosán**: Las partículas de esta fibra natural derivada de crustáceos se adhieren a las grasas en el tracto digestivo y evitan su absorción.
- **Spirulina**: Esta microalga sumamente nutritiva tiene muchos adeptos en todo el mundo que testifican su uso para una mejor salud, estado físico y como agente adelgazante.
- **Lecitina**: Una forma de alta pureza de ácidos grasos esenciales que mejoran la salud de los órganos y la circulación, ayudando en la metabolización y eliminación de las grasas.
- **Guaraná**: Cuando los nutrientes antes mencionados se mezclan con guaraná actúan sinérgicamente, potenciando su acción energizante.

Guaraná

Fat Burner (Quemadores de grasa)

- **Lecitina:** entre sus componentes está la colina y el inositol, ambos generan mucho calor en su proceso metabólico. Los productos termogénicos (que generan calor) son quemadores por excelencia, además potencian el metabolismo regulando las hormonas involucradas en el control de peso.

- **Cromo:** al igual que la taurina, regula la insulina. Ambos nos entregan mayor y mejor energía a través de la normalización del azúcar en sangre, lo que a su vez evita la sensación de ansiedad.

- **Biotina:** itamina del complejo B que ayuda a mantener los estados de atención. Evita la somnolencia, ayuda a mitigar los dolores musculares y estimula un mejor ánimo. Además, contrarresta la caída del cabello.

- **Yodo:** estimula la glándula tiroides, la más involucrada en el metabolismo; regula el buen funcionamiento del sistema nervioso y facilita que nuestro cuerpo queme el exceso de grasa.

L-Carnitina

La L-carnitina es el aminoácido más conocido por su función de transportar ácidos grasos al interior de la célula donde se "queman" para producir energía. Tiene una potente acción lipotrópica (consume grasas) y termogénica, lo que permite:

- Mejorar la eficiencia cardíaca
- Lograr un cuerpo bien definido
- Adelgazar
- Recuperar nuevas energías y resistir mejor el cansancio
- Utilizar las reservas corporales de energía (grasa)

Lipo-control y energizantes

• **Ácido Linoléico conjugado (CLA):** produce cambios en la composición corporal, pudiendo disminuir el contenido de masa grasa hasta en un 60%, con un aumento de masa muscular del 15%, evitando crear adipositos.

• **Acai:** fruto rico en antioxidantes, fibras y aceites esenciales que procura energía instantánea.

• **Guaraná:** Excelente fuente de cafeína que aporta factor termogénico, además de ser un gran energizante.

• **Taurina:** Aminoácido que potencia el efecto del guaraná y es especialmente importante para bajar de peso, ya que regula la respuesta de la insulina (la hormona cuya alza repentina provoca lipogénesis - generación de tejido graso).

Regulación del ázucar en la sangre

Nutrientes para realizar cambios de estilo de vida necesarios para revertir problemas diabéticos y/o bajar de peso:

• **Vitamina A (betacaroteno)** esencial para la visión y para un sistema inmunológico y huesos fuertes.

• **Vitamina H (biotina)** ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, permitiendo usar menos insulina para controlar los niveles de azúcar en sangre.

• **Vitamina C (ácido ascórbico)** su deficiencia produce curación lenta y problemas circulatorios, entre otros. Se ha demostrado que el azúcar en sangre puede ser reducido con vitamina C.

• **Camu-camu** es la fruta con más vitamina C y bioflavonoides. Ayuda a desintoxicar y controlar la ansiedad de comer.

• **Cromo** mineral esencial para la función de la insulina y del páncreas. Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre y a bajar de peso. La pérdida de cromo es uno de los factores que generan diabetes tipo 2. En su forma biodisponible (picolinato de cromo), se comporta como factor de toleracia a la glucosa.

• **Canela** disminuye los niveles de azúcar en sangre y optimiza la respuesta de la insulina a los cambios bruscos de glicemia. Estimula la circulación e impulsa la capacidad de la insulina para metabolizar la glucosa en las células y producir energía.

Cocina Saludable

Logre los mejores sabores sin perjudicar su salud ni la de su familia con aditivos químicos peligrosos.

Reemplace el azúcar blanca

El azúcar refinada engorda por su exceso de calorías, no tiene valor nutritivo, desordena la producción de insulina, fomenta las caries dentales, interfiere en la asimilación de calcio y vitamina C, y produce adicción.

Dentro del mercado masivo de reemplazantes de azúcar, la sucralosa es una de las alternativas menos perjudiciales.

Elaborada a partir de la caña de azúcar o remolacha, tiene idéntico sabor al azúcar, pero sin sus calorías, y no afectaría la producción de insulina o la metabolización de carbohidratos.

Sin embargo, lo ideal es graduar a endulzantes naturales más sutiles y 100% sanos como la azúcar negra (rica en melaza), la miel o la stevia no procesada.

Lecitina de soya

Esta grasa saludable:

- Es absolutamente necesaria en el trabajo del hígado, aumentando su capacidad para procesar la grasa.
- Mantiene el colesterol y los triglicéridos en forma soluble, permitiendo que sean transportados y eliminados.
- Mejora nuestra capacidad de memorizar, nutriendo el cerebro y sistema nervioso en general.
- Ayuda en el control de peso y de la celulitis, actuando como emulsificador antioxidante sobre la grasa.
- Desintoxica el hígado y los riñones.
- Mejora la elasticidad de las arterias.
- Optimiza la digestión.
- Otorga protección natural contra las enfermedades degenerativas
- Facilita la reparación de: hígado, riñones, páncreas y pulmones.

Aceite de coco

Un súper alimento, con una combinación única de ácidos grasos de cadena media que pueden producir numerosos beneficios para la salud, entre ellos, mejorar las proporciones de los niveles de colesterol, aumentando el colesterol "bueno" o HDL; ayudar a restaurar la función normal de la tiroides; mejorar la función cerebral; y potenciar el sistema inmunológico para combatir mejor las enfermedades.

Además,tiene variados usos en estética, particularmente como un nutriente para la piel y el cabello.

Fórmulas Inteligentes

Desarrolladas de acuerdo a la más reciente investigación para una suplementación eficiente en cada caso específico.

Aminoácidos

"Las células de nuestro cuerpo están compuestas casi en su totalidad por aminoácidos".

Los aminoácidos son componentes de las proteínas que, en conjunto con vitaminas y minerales, son excelentes para la salud y el control de peso.

- Robustecen los glóbulos rojos del sistema circulatorio.
- Fortalecen las defensas del organismo.
- Superan el cansancio y vencen el estrés.
- Elevan los niveles de energía y la necesidad de actividad física.
- Evitan el envejecimiento prematuro.
- Mejoran el rendimiento en escolares y los ayuda en su crecimiento.
- Ayudan a superar alteraciones en piel y cabello.
- Aumentan la eficiencia del metabolismo básico.
- Promueven la formación de nuevo tejido firme y reducen los tejidos adiposos, en caso de que existan.

Todo esto se traduce en optimizar nuestra calidad de vida física y mental. Los aminoácidos controlan la apariencia, el peso y el temperamento. Ellos son los responsables de mantenernos jóvenes, saludables, con más fuerza y capaces de disfrutar la vida.

Fuentes de aminoácidos, vitaminas y minerales de fácil asimilación son: suero de leche, proteína de soya, levadura de cerveza, germen de trigo, entre otros.
Este tipo de fórmulas proteicas suaves ayudan al organismo a mantener el equilibrio natural de la flora intestinal, que es beneficiosa e indispensable para sintetizar muchas otras vitaminas esenciales para la salud. Por lo mismo, además previenen y alivian problemas de colon irritable y gastritis.

Nutrición para niños

El consumo excesivo de azúcar, almidón y alimentos sobre procesados, daña paulatinamente la salud de los niños.

Una manera de mejorar esto es reemplazar las fórmulas "saborizantes de la leche" por una versión que contenga proteínas de suero y/o soya con una amplia gama de aminoácidos, vitaminas de fuente natural (levadura de cerveza, concentrado de germen de trigo) y azúcares naturales de grano, para que sea dulce pero igualmente nutritivo.

Antibióticos naturales

El propóleo es el antibiótico natural más efectivo, y lo recolectan las abejas. Protege de irritaciones de garganta como inflamación y ardor, irritaciones de la piel, úlceras varicosas, influenza, problemas en las encías y mucho más.

Otro antibiótico natural es la vitamina C. Es muy utilizada en la nutrición ortomolecular para lidiar con todo tipo de infecciones, fiebres o inflamaciones.

L-Lisina, Vitamina C y Té verde

Investigaciones en nutrición ortomolecular del Dr. Matthias Rath, han confirmado que la combinación del aminoácido L-lisina, con el poder antioxidante de la vitamina C y el extracto de té verde, tiene la propiedad de fortalecer la matriz de colágeno a través de todo el organismo, lo que ayuda a:

- Controlar las ateromas (placas de grasa)
- Prevenir infartos
- Reparar lesiones osteomusculares
- Detener crecimientos tumorales
- Fortalecer el sistema inmunológico
- Recuperar la salud y apariencia de piel, uñas y cabello.

El té verde es rico en polifenoles, minerales y vitaminas, antioxidantes que potencian la lucha contra los radicales libres que causan deterioro y destrucción.

Mejore su circulación

- **Ajo:** Beneficia la circulación y hemodilución.
- **Zinc:** A medida de que las personas envejecen, existen la tendencia de absorber menos zinc, lo que produce una disminución de la salud y energía general.
- **Vitamina E:** Potenciador que promueve la circulación la sangre y resistencia. Rejuvenecedor de las células y protector contra el envejecimiento prematuro.
- **Cúrcuma:** Aumenta levemente la temperatura del torrente sanguíneo.

Nutrientes para equilibrar el ánimo

A continuación un grupo de nutrientes que ayudan a aumentar la producción de aquellos neurotransmisores responsables de disminuir los niveles de estrés y depresión, y por otro lado, aumentar los niveles de concentración:

- **L-Tirosina:** aminoácido que estimula y modifica la actividad cerebral, y ayuda en especial a incrementar la velocidad con que las neuronas producen el neurotransmisor antidepresivo dopamina. También es un buen aliado para disminuir los deseos de comer por ansiedad, y en los tratamientos para aquellas personas que sufren adicción a las drogas.
- **Vitamina B1 (tiamina):** en pequeñas cantidades ayuda a aliviar la depresión y los ataques de ansiedad.
- **Vitamina B3 (niacina):** es vital para las funciones propias del sistema nervioso, estimulando la circulación cerebral y propiciando la relajación y la calma.
- **Vitamina B6 (piridoxina):** mantiene estables los niveles de aminoácidos, azúcar y oxígeno en la sangre. Su deficiencia está relacionada con depresión, irritabilidad y anemia.
- **Calcio:** este conocido mineral también alivia la tensión e irritabilidad, y promueve la relajación.
- **Magnesio:** mineral anti-estrés por excelencia que es necesario para el funcionamiento óptimo de los impulsos nerviosos.

Enzimas Digestivas

A continuación tres sustancias naturales para calmar las molestias estomacales y digestivas (gases, hinchazón, colon irritable, etc.), además de mejorar la asimilación de nutrientes y la eliminación de desechos:

Papaína: digiere las proteínas convirtiéndolas en unidades pequeñas de mayor asimilación. También es conocida por su efecto antiinflamatorio.

Taurina: ayuda a absorber mejor los nutrientes y regular impulsos nerviosos digestivos y generales.

Cúrcuma: antioxidante y antiinflamatorio muy útil contra la acumulación de gases intestinales y toxinas. Favorece el funcionamiento hepático y la fluidez de la bilis.

Nutrición Deportiva

La nutrición es el factor determinante en cuanto a los resultados, tanto en el desempeño como la apariencia física.

PROTEÍNAS - AMINOÁCIDOS

La mejor hora para tomar proteína es **después** de entrenar. De esta forma se utiliza en forma más eficiente para la construcción de tejidos firmes y no como una fuente de energía. Antes de entrenar tome un alimento rico en carbohidratos y de fácil digestión. Por ejemplo: frutas o pastas.

Ganadores de peso

Son aquellas proteínas que aportan más carbohidratos y entre 29 a 35% de proteína. Son para el principiante que desea un rápido aumento de volumen. Ideal para los que necesitan una bebida energizante de alta calidad.
Las fórmulas con 60% de proteína son para deportistas y personas de todas las edades bajo estrés físico. Un alto rango de vitaminas, minerales y aminoácidos naturales permiten construir tejidos, levantar el ánimo y recuperarse de fuertes actividades físicas.
Los productos que **no** contienen aminoácidos aislados y fragmentados son más adecuados para las personas que prefieren fuentes alimenticias naturales y seguras.

Para definición muscular

La proteína de suero de leche proporciona un amplio rango de aminoácidos de fácil asimilación. La proteína de soya también puede ser usada en combinación para ampliar la matriz de aminoácidos. Los suplementos con 75 a 83% de proteína definen músculos duros, ideal para quienes se preparan para competir y para reducir rápido el exceso de grasa.

Un 95% de proteína de suero de leche es la forma más concentrada disponible a nivel mundial. Los deportistas de alto nivel la consumen en las etapas finales de su preparación para competencia. Se digiere y absorbe fácilmente.

AYUDA PARA RENDIMIENTO

Creatina pura

Para deportistas que tienen regímenes de entrenamiento pesado y requieren más desarrollo muscular. La creatina, en conjunto con el entrenamiento fuerte, aumenta la energía disponible en el punto del esfuerzo muscular y libera energía para una mejor recuperación. Los fisicoculturistas notan mayor crecimiento con el uso regular de creatina.
Cuando se mezcla creatina monohidratada con un carbohidrato como la maltodextrina, más el aminoácido L-glutamina y la vitamina C, todo trabaja en conjunto para crear una rápida asimilación, especialmente cuando se agrega a un jugo de fruta. Puede ser usado como una bebida energética antes, durante o después del entrenamiento. Este tipo de fórmulas con mejor absorción, repone las fibras musculares y aumenta la fuerza y la potencia.

Proteína con creatina

Existen algunas fórmulas avanzadas que combinan creatina con proteína. Si el nivel de grasa y carbohidratos es muy bajo, entonces es perfecta para el atleta que está preparándose para una competencia que le exigirá un alto rendimiento físico.

Para después de entrenar (creación de tejido firme)

De acuerdo a la experiencia de deportistas, las cantidades ideales y los aminoácidos más necesarios post-entrenamiento son:

- **5000mg de Creatina:** Produce una rápida recuperación de las fibras musculares, favorece la rehidratación celular y permite mantener más glucógeno muscular.
- **5000mg de Glutamina:** es el aminoácido más presente en los músculos. Acelera la regeneración y el crecimiento del tejido dañado.
- **1000mg de Taurina:** estimula el envío de impulsos nerviosos, acelerando la recuperación muscular y mental.
- **500mg de L-Carnitina:** junto con la cantidad ideal de Cromo, apoya la combustión y eliminación de grasas, y la recuperación muscular.

Arginina para la potencia

La arginina es un aminoácido presente en proteínas, principalmente en carnes rojas y pescados.

Durante la niñez se considera un aminoácido esencial, ya que se ha identificado su participación en muchas de las actividades de las glándula endocrina.

Se sabe que participa directamente en la producción de óxido nítrico (gas que se produce en las paredes arteriales, dilatándolas). Además participa en la producción y utilización de energía.

Potencie su producción de óxido nítrico

El **óxido nítrico (ON)** es un gas que recubre los vasos sanguíneos y potencia la irrigación y el intercambio de nutrientes y desechos.

Los suplementos potenciadores de ON actúan a base de L-arginina. Algunas fórmulas se elaboran con vitamina C y levadura de cerveza para deportistas principiantes, mientras que otras utilizan calcio, niacina, tiamina y ácido málico para lograr un efecto más potente a nivel de la circulación.

Efectos del óxido nítrico:

- Controla la hipertensión
- Favorece la hemodilución
- Mejora la libido y la respuesta al estímulo sexual del hombre y de la mujer
- Promueve la puesta en circulación de la hormona de crecimiento por la hipófisis

Los mejores consejos para su salud

El Guardián de la Salud, el primer periódico mensual de salud natural en Chile, que va en su segunda década de permanencia entregando información para una salud plena y vigorosa.

Libro Siempre Delgado con Salud y Sabiduría, escrito por el fundador de El Guardián de la Salud, Ronald Modra Roberts.

Soluciones, revista de colección especializada que compila los más destacados contenidos en temas específicos de salud.

Revista Soluciones

La ciencia de lo natural, hecho simple

Pídala en su kiosco

Obtenga la colección completa de Revista Soluciones *llamando al fono 2 26321887*

www.guardiansalud.cl | *info@guardiansalud.cl* | *El Guardián de la Salund* | *+56 9 58682982* | *El Guardián de la Salud*