

MÁS VIDA

Solaray X Regenera

ED. 2-2023

GESTIÓN

EMOCIONAL

PARA UN VERANO PLENO

CÓMO MANTENER
A RAYA LA

CÁNDIDA

QUÉ ES EL ÁCIDO

BUTÍRICO

ESPECIAL:

VERANO SALUDABLE



Sigue disfrutando de la experiencia Más Vida de Regenera y Solaray



TE EMPODERAMOS PARA CUIDAR TU SALUD

En Regenera y Solaray tenemos un propósito: ayudar a las personas a mejorar su salud y sus vidas. Nos unen **la pasión por lo que hacemos** y el compromiso por **formar parte de una sociedad más saludable** y empoderada.

Queremos animarte a tomar el control de tu propia salud y que te hagas responsable de tu propio bienestar, conociendo los factores que pueden afectarte y a la vez, **estando al tanto de las últimas novedades para mejorar tus hábitos.**

Creemos que una persona empoderada para cuidarse es, además, una persona que puede ayudar a otros a hacer lo mismo, **compartiendo información valiosa y creando comunidad.**

Disfruta de este nuevo número de nuestra revista juntos y comparte la experiencia en tus redes con el hashtag **#YoQuieroMásVida.**

ÍNDICE DE CONTENIDOS



Cuida tu cuerpo, es el único lugar en el que tienes que vivir

Jim Rohn



ARTÍCULOS

- Qué es el ácido butírico y cómo apoyar tu salud **04**
- Cándida en verano: cómo mantenerla a raya **06**
- Verduras crucíferas, siempre un buen plan **22**

REPORTAJE

- Gestión emocional en verano: qué tener en cuenta **09**

ESPECIAL: VERANO SALUDABLE

- 4 razones por las que necesitas Vitamina C este verano **13**
- Cómo cuidar tu sistema digestivo este verano **15**
- Cómo la Vitamina B apoya tu salud en verano **19**

DISCLAIMER: la información contenida en este documento tiene carácter informativo y no puede ser considerada como sustitutiva de la prescripción, diagnóstico o tratamiento por parte de un profesional de la salud.

Qué es el ácido

BUTÍRICO

y cómo apoya tu salud

En este artículo, exploraremos qué es el ácido butírico y cómo puede mejorar tu salud intestinal. Descubrirás los beneficios de este ácido graso y cómo puedes incorporarlo en tu dieta para mejorar la salud de tu sistema digestivo.

¿QUÉ ES EL ÁCIDO BUTÍRICO?

El ácido butírico es un ácido graso de cadena corta que se produce naturalmente en el intestino humano a través de la fermentación de ciertos tipos de fibra. Este ácido es esencial para mantener la salud intestinal y tiene una serie de beneficios para el cuerpo humano.

Por ejemplo, el ácido butírico tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a prevenir enfermedades inflamatorias del intestino, como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. También puede mejorar la función inmunológica y reducir el riesgo de enfermedades autoinmunitarias, ayudando al fortalecimiento de la barrera intestinal.



Fuentes:

The Interplay between the Gut Microbiome and the Immune System in the Context of Infectious Diseases throughout Life and the Role of Nutrition in Optimizing Treatment Strategies (DOI: [10.3390/nu13030886](https://doi.org/10.3390/nu13030886))

The progress of gut microbiome research related to brain disorders (DOI: 10.1186/s12974-020-1705-z)

Los estudios también han demostrado que el ácido butírico puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon y mejorar la función inmunológica, por lo que, en general, el ácido butírico es un componente esencial para la salud intestinal y puede tener un impacto significativo en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades.

ÁCIDO BUTÍRICO Y FIBRAS

Aunque no se habla de ellas tan a menudo como de los probióticos, las fibras son de vital importancia para la salud intestinal.

Las fibras son compuestos vegetales que actúan como fuente de alimento para la microbiota intestinal. Son resistentes al ácido del estómago y no se pueden digerir, lo que significa que pueden viajar hasta el colon. Allí, son las bacterias de nuestra microbiota quienes metabolizan y fermentan estas fibras, lo que ayuda a las bacterias beneficiosas no solo a sobrevivir sino a prosperar, para que puedan seguir haciendo su trabajo de ayudando al funcionamiento saludable del organismo.

A medida que las bacterias intestinales descomponen estas fibras, se crean ácidos grasos de cadena corta, como el ácido butírico.



Y eso es bueno ya que, como te hemos contado, el ácido butírico desempeña un papel en varios procesos corporales, incluido el fortalecimiento del revestimiento intestinal. Un revestimiento fuerte permite que las vitaminas y los minerales importantes salgan del intestino y entren en el torrente sanguíneo, al mismo tiempo que evita la entrada de compuestos potencialmente dañinos.

Si quieres apoyar a la producción de ácido butírico en tu organismo, no puedes perderte Mycrobioime Powder de Solaray: mezclas de fibras prebióticas innovadoras con ingredientes clínicamente respaldados y estudiados.

¡NOVEDAD!

SOLARAY
Mycrobioime
(REF.26619)



Cándida en verano: cómo mantenerla a raya

En verano, el calor y la humedad pueden aumentar la proliferación de la cándida, que puede causar infecciones en la piel, la boca, el sistema digestivo o los genitales. Por ello, veremos cómo mantenerla a raya a la cándida y disfrutar de una temporada estival

La cándida es un tipo de hongo que se encuentra de forma natural en el cuerpo humano, en pequeñas cantidades.

Sin embargo, cuando se produce un desequilibrio en la microbiota, puede proliferar en exceso, causando una infección conocida como candidiasis.

SÍNTOMAS DE LA CANDIDIASIS

Los síntomas pueden incluir picazón, enrojecimiento, inflamación y dolor en la zona afectada, así como fatiga, dolores de cabeza y problemas digestivos. Además, en verano, la humedad y el calor pueden favorecer su proliferación, por lo que es importante mantenerla a raya.



FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA PROLIFERACIÓN DE LA CÁNDIDA EN VERANO

Durante el verano, hay varios factores que pueden contribuir al desarrollo de la cándida, una infección por hongos que puede afectar a cualquier persona.

Uno de los principales factores es el aumento de la humedad en el aire y en el cuerpo debido al calor y la transpiración excesiva.

Además, el uso de ropa ajustada y sintética, especialmente en áreas como la ingle y las axilas, puede crear un ambiente propicio para el crecimiento de la cándida.

Una alimentación inadecuada también puede ser un factor importante, ya que el consumo excesivo de azúcares y carbohidratos puede alimentar a la cándida y favorecer su crecimiento.

Fuentes:

In vitro evaluation of antifungal activity of monolaurin against *Candida albicans* biofilms (DOI [10.7717/peerj.2148](https://doi.org/10.7717/peerj.2148))

<https://fundaciondelcorazon.com/>

En este sentido, como siempre te aconsejamos, es recomendable llevar una alimentación en alimentos frescos y naturales.

Para mantener a raya la cándida en verano, es importante mantener la piel limpia y seca, usar ropa holgada y transpirable y mantener en la medida de lo posible unos hábitos adecuados durante el verano.

LA MONOLAURINA, CLAVE PARA LA CÁNDIDA

Si bien la cándida es una residente normal de nuestra microbiota, ya hemos visto que un sobrecrecimiento puede ser perjudicial.

En este sentido, un estudio de 2018 demostró la acción antifúngica y antimicrobiana de la monolaurina contra la cándida, al tener la capacidad de destruir las biopelículas protectoras de la misma.





¿TE GUSTARÍA SER PRESCRIPTOR DE SOLARAY?

Si eres profesional de la salud y estás interesado en ser prescriptor/a de Solaray, haz clic en el siguiente botón para que su equipo se ponga en contacto contigo.

[**QUIERO SER PRESCRIPTOR**](#)

Gestión emocional en verano: qué tener en cuenta

La gestión emocional es clave para disfrutar de un verano pleno. En esta época del año, es común sentir estrés, ansiedad y otros estados emocionales que pueden afectar nuestra calidad de vida

La gestión emocional es una habilidad vital para vivir una vida plena y satisfactoria en cualquier estación.

En verano, las emociones pueden estar más a flor de piel debido al aumento de la actividad social y las expectativas de disfrute. Es en este momento cuando la gestión emocional se vuelve aún más importante, ya que aprender a reconocer nuestras emociones nos permite responder de manera más efectiva a los desafíos y situaciones estresantes.

LAS VACACIONES Y LAS EMOCIONES

Las vacaciones son momentos de desconexión y disfrute, pero también pueden estar marcadas por emociones negativas como el estrés, la ansiedad o la tristeza.

Por ello, es importante prestar atención a nuestra gestión emocional durante este periodo. Las emociones pueden afectar nuestra percepción y disfrute de las vacaciones, así como nuestra toma de decisiones.

Por ejemplo, si estamos experimentando altos niveles de estrés, es posible que nos cueste relajarnos y disfrutar del momento presente.

Por otro lado, si estamos tristes o melancólicos, es posible que nos cueste conectar con las personas y actividades que nos rodean.

Algunas estrategias útiles pueden ser la meditación, el ejercicio físico y la conexión con la naturaleza.

En verano, las emociones pueden estar a flor de piel por al aumento de la actividad social y las expectativas de disfrute



LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS DURANTE EL VERANO

Durante el verano, es común que las personas experimenten una gran cantidad de pensamientos negativos.

El calor, el cambio de rutina y la presión de disfrutar al máximo de las vacaciones, pueden ser algunos de los factores que influyen en este estado emocional y por tanto, en la presencia de pensamientos negativos durante las vacaciones.

Sin embargo, es importante identificar estos pensamientos para poder disfrutar de un verano pleno y feliz, rodeado de personas que nos aporten y haciendo actividades que nos den calma.

Fuentes:

What have we learned about burnout and health? (DOI: [10.1080/08870440108405530](https://doi.org/10.1080/08870440108405530))

Effects of a respite from work on burnout: vacation relief and fade-out (DOI: [10.1037/0021-9010.82.4.516](https://doi.org/10.1037/0021-9010.82.4.516))

Complementary and alternative medicine for patients with chronic fatigue syndrome (DOI: [10.1186/1472-6882-11-87](https://doi.org/10.1186/1472-6882-11-87))



CÓMO DISFRUTAR DEL MOMENTO PRESENTE EN VACACIONES

Una de las razones que nos impiden disfrutar en vacaciones, es que en los casos en los que el trabajo o la vida laboral no nos satisface, somos incapaces de pensar no pensar en el momento que tengamos que volver a la rutina, lo que provoca estrés y ansiedad, como así lo prueba el siguiente paper:

En un cuasi-experimento diseñado para examinar el alivio del estrés laboral y el agotamiento que brinda un respiro de vacaciones, 76 empleados completaron medidas de estrés laboral y agotamiento dos veces antes de las vacaciones, una durante las vacaciones y dos veces después de las vacaciones.

Hubo una disminución en el agotamiento durante las vacaciones y un regreso a los niveles previos a las vacaciones en el momento de la segunda medida posterior a las vacaciones.

La comparación de las dos medidas de prevacación no indicó efectos de anticipación. Sin embargo, el regreso al trabajo mostró un desvanecimiento gradual, ya que **el agotamiento volvió parcialmente a su nivel previo a las vacaciones 3 días después** de las vacaciones y completamente 3 semanas después de las vacaciones.

Muchas veces somos incapaces de no pensar en el momento que tengamos que volver a la rutina

¿Sabías que el glicinato de magnesio puede ayudarte a aportar relajación y calma a tu cuerpo?

Se ha demostrado que, además de los beneficios atribuidos al magnesio como la mejora de la salud ósea, también ayuda a aliviar la ansiedad y puede ayudar en casos de síndrome de fatiga crónica, tal y como señalan diversos estudios.



— ESPECIAL

VERANO SALUDABLE

EN ESTE ESPECIAL:

- 4 razones por las que necesitas Vitamina C este verano
- Cómo cuidar tu sistema digestivo este verano
- Cómo la Vitamina B apoya tu salud en verano

4 razones por

las que necesitas

Vitamina C este verano



Aunque se habla mucho de la importancia de la vitamina C en invierno, para reforzar las defensas y el sistema inmune y así prevenir enfermedades, infecciones o resfriados, lo cierto que también es una vitamina esencial durante la época estival.

Hoy te damos 5 razones para incorporarla en tus hábitos de vida saludable:

1. ES UN ANTIOXIDANTE ESENCIAL

Gracias a sus propiedades antioxidantes, la vitamina C ayuda a proteger las células del cuerpo contra el daño causado por los radicales libres, que pueden ser producidos por la exposición solar excesiva.

En este sentido, la vitamina C es una excelente cuidadora de tu piel, y potencia la producción de colágeno y elastina.

Además, regula los niveles de inflamación en el cuerpo, que en ocasiones pueden dispararse por las altas temperaturas y sobre todo, los cambios en las rutinas y los hábitos.



Fuentes:

The Roles of Vitamin C in Skin Health
(DOI: [10.3390/nu9080866](https://doi.org/10.3390/nu9080866))

Vitamin C and Immune Function (DOI: [10.3390/nu9111211](https://doi.org/10.3390/nu9111211))

Therapeutic Perspective of Vitamin C and Its Derivatives
(DOI: [10.3390/antiox8080247](https://doi.org/10.3390/antiox8080247))

2. LA VITAMINA C AYUDA A FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

La vitamina C es un nutriente esencial que ayuda al cuerpo humano a mantenerse saludable y fuerte, gracias a su influencia directa en el refuerzo de las defensas y el sistema inmune, al aumentar la producción de glóbulos blancos, que son las células responsables de combatir las infecciones y enfermedades.

Por ello, es especialmente importante durante el verano, cuando el sistema inmunitario a menudo se ve comprometido debido al calor, la exposición al sol, los viajes y los cambios en los hábitos y rutinas que tenemos durante el resto del año.

3. LA VITAMINA C MEJORA LA ABSORCIÓN DE HIERRO EN EL CUERPO

La vitamina C también desempeña un papel importante en la absorción de hierro en el cuerpo.

El hierro es un mineral esencial que ayuda en la formación de glóbulos rojos y transporta oxígeno a todos los tejidos y órganos del cuerpo. La falta de hierro puede causar anemia, fatiga y debilidad, y puede acrecentarse en verano.

Sin embargo, la vitamina C puede ayudar a mejorar la absorción de hierro, lo que significa que nuestro cuerpo será capaz de obtener más hierro de los alimentos que consumimos.

La Vitamina C regula los niveles de inflamación en el cuerpo, que pueden dispararse en verano

4. LA VITAMINA C ES BENEFICIOSA PARA TU PIEL

Como ya te hemos avanzado, la vitamina C es un antioxidante que ayuda a proteger la piel de los efectos dañinos que causa la exposición excesiva a los rayos UV del sol, la contaminación y otros factores ambientales.

Alimentos como las fresas, el kiwi, el brócoli o la col rizada, contienen vitamina C y además, también puede suplementarse en el caso de ser necesario y bajo prescripción.



ESPECIAL: VERANO SALUDABLE

A close-up, profile view of a young woman with long, wavy blonde hair, smiling warmly. She is wearing a light pink button-down shirt. In the foreground, she is eating a meal consisting of a green salad with white cheese and a piece of bread. The background is softly blurred, showing more greenery and a white wall.

Cómo cuidar tu SISTEMA DIGESTIVO este verano

El sistema digestivo puede sufrir alteraciones durante el verano. Como epicentro de nuestra salud, tenemos que prestar especial atención a cómo cuidarlo para evitar síntomas

ESPECIAL: VERANO SALUDABLE

En la temporada de verano, es común experimentar cambios en la alimentación y en el estilo de vida, debido a las rutinas distintas o los viajes, que pueden afectar la salud del sistema digestivo o causar alteraciones.

Por esta razón, aquí te mencionamos algunas recomendaciones que te ayudarán a mantener tu sistema digestivo en óptimas condiciones durante el verano.

Y es que, la época estival es sinónimo de vacaciones, sol y playa, pero también puede ser un momento en el que nuestro aparato digestivo se vea afectado.

Síntomas como estreñimiento, diarrea o acidez, son muy comunes en esta época y por eso merece la pena prestarles más atención.

Además, tener una buena salud digestiva también puede mejorar nuestra calidad de vida en general ya que, como siempre te contamos, el sistema digestivo es el epicentro de nuestra salud y además, está estrechamente relacionado con nuestro sistema inmune (el 80% de las células inmunocompetentes se encuentran en el tracto digestivo).

CONSEJO 1: HIDRÁTATE ADECUADAMENTE

En verano, nuestro cuerpo pierde más líquidos por la sudoración y la

actividad física, por lo que es fundamental mantenernos hidratados. Esto significa beber agua con la cantidad adecuada de minerales y evitar bebidas como el alcohol y las bebidas azucaradas, ya que pueden contribuir a la deshidratación y afectar negativamente a nuestro sistema digestivo.

CONSEJO 2: COME ALIMENTOS CON PROPIEDADES ANTIOXIDANTES

Uno de los consejos más importantes para cuidar nuestro sistema digestivo durante el verano es consumir alimentos ricos en antioxidantes.

Estos nutrientes son esenciales para proteger nuestras células del daño oxidativo causado por los radicales libres, que pueden aumentar en nuestro cuerpo debido a la exposición excesiva al sol y otros factores ambientales.



Los alimentos ricos en antioxidantes incluyen frutas y verduras de colores brillantes, como las bayas, las uvas, los tomates, las zanahorias y los pimientos. También se pueden encontrar en alimentos como el té verde.

Además de proteger nuestras células, los antioxidantes también ayudan a reducir la inflamación en nuestro cuerpo, lo que sin duda, es beneficioso para el sistema digestivo.

CONSEJO 3: EVITA LOS PRODUCTOS PROCESADOS

Estos alimentos suelen contener gran cantidad de grasas saturadas, azúcares añadidos y conservantes, lo que puede provocar problemas digestivos como la inflamación y el estreñimiento. Además, los alimentos procesados suelen tener un bajo contenido en fibra, lo que puede afectar negativamente a nuestra microbiota intestinal y a la absorción de nutrientes.

Si lo deseas, puedes combinar unos buenos hábitos de vida y estilo de vida este verano con complementos nutricionales como Berberine de Solaray. Un complemento alcaloide obtenido de las raíces y los tallos de plantas como el agracejo, que se han usado de forma tradicional para apoyar el sistema digestivo y el funcionamiento del sistema inmunológico desde hace más de 3.000 años.

Fuentes:

Effects of Berberine on the Gastrointestinal Microbiota
([10.3389/fcimb.2020.588517](https://doi.org/10.3389/fcimb.2020.588517))

Anti-inflammatory and immune-modulatory impacts of berberine
(DOI: [10.1111/jcmm.16049](https://doi.org/10.1111/jcmm.16049))



EL PAPEL DE LAS ENZIMAS DIGESTIVAS

Las enzimas digestivas son esenciales para la absorción de los alimentos. La producción de enzimas comienza en el boca y sigue a través de todo el tracto digestivo; de modo que son secretadas en la boca como parte de la saliva, luego por el estómago y finalmente se liberan en el intestino delgado.

Si no se realiza una digestión correcta, algo que suele ser bastante frecuente en verano, la asimilación de nutrientes será incompleta y se pueden generar síntomas como hinchazón, sensación de pesadez, gases y otras alteraciones en el tracto intestinal.



CUÁLES SON LAS PRINCIPALES ENZIMAS DIGESTIVAS

Algunas de las principales enzimas digestivas, son por ejemplo:

- **La pepsina:** una enzima liberada en el estómago que ayuda a la descomposición de las proteínas.
- **La lactasa:** una enzima que el organismo produce de manera natural en el intestino delgado. Su participación es necesaria en el proceso de conversión de la lactosa en sus componentes, e indispensable para la digestión de los lácteos.
- **La lipasa,** secretada por el páncreas, se refiere a cualquiera de varias enzimas que participan en la descomposición de las grasas (lípidos).

Fuentes:

Effects of Berberine on the Gastrointestinal Microbiota
([10.3389/fcimb.2020.588517](https://doi.org/10.3389/fcimb.2020.588517))

Anti-inflammatory and immune-modulatory impacts of berberine (DOI: [10.1111/jcmm.16049](https://doi.org/10.1111/jcmm.16049))

CÓMO TRABAJAN LAS ENZIMAS DIGESTIVAS

Como te hemos contado, las enzimas digestivas ayudan al cuerpo a descomponer los nutrientes, las grasas o las proteínas de los alimentos y hacerlos digeribles. Esto es necesario para permitir la absorción de nutrientes y mantener una salud óptima. Sin estas enzimas, los nutrientes de los alimentos se desperdician y esto puede dar lugar a problemas de malabsorción y alteraciones en la digestión.



Cómo la Vitamina B apoya tu salud en verano

La vitamina B es esencial para el bienestar y la vitalidad durante el verano. En este artículo, exploraremos los beneficios de esta vitamina y cómo puedes incorporarla en tu dieta para mantener tu cuerpo en óptimas condiciones durante la temporada de calor.

¿QUÉ SON LAS VITAMINAS B?

Las vitaminas B son un grupo de ocho vitaminas esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo humano.

Estas vitaminas son hidrosolubles, lo que significa que se disuelven en agua y no se almacenan en el cuerpo, por lo que es necesario consumirlas regularmente a través de la dieta o suplementos.

Las vitaminas B desempeñan un papel importante en la producción de energía, la formación de glóbulos rojos, el mantenimiento del sistema nervioso y la salud de la piel, el cabello y las uñas. También son importantes para el metabolismo de los carbohidratos, las proteínas y las grasas, lo que ayuda a mantener un peso saludable.



ESPECIAL: VERANO SALUDABLE

Fuentes:

Vitamin B12 in meat and dairy products (DOI: [10.1093/nutrit/nuu011](https://doi.org/10.1093/nutrit/nuu011))

Effects of Vitamin B12 Supplementation on Cognitive Function, Depressive Symptoms, and Fatigue (DOI: [10.3390/nu13030923](https://doi.org/10.3390/nu13030923))

Analysis of the impact of urban summer high temperatures and outdoor activity duration on residents' emotional health (DOI: [10.3389/fpubh.2022.955077](https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.955077))



En verano, es importante mantener nuestro cuerpo en un estado óptimo de salud y energía para poder disfrutar de todas las actividades que la temporada nos ofrece.

Una forma de hacerlo es asegurándonos de obtener suficientes vitaminas B en nuestra dieta.

Algunas fuentes de vitaminas B incluyen carnes, pescados y mariscos, huevos o verduras de hojas verdes. También está presente en frutas estivales como el níspero.

Así, con una alimentación equilibrada y suficiente ingesta de vitaminas B, podemos asegurarnos de mantenernos llenos de vitalidad y bienestar durante todo el verano.

¿ES NORMAL SENTIRSE CANSADO EN VERANO?

El calor y las altas temperaturas, así como los cambios en nuestros hábitos y rutinas, pueden desencadenar que ciertas personas se sientan más cansadas o fatigadas en verano.

Unos niveles correctos de vitamina b pueden ayudar a combatir este cansancio y fatiga, en especial las B1, B3 y B12.

Además, la vitamina B5 es esencial para el metabolismo y también es especialmente beneficiosa para combatir el cansancio y la fatiga.

¿LAS VITAMINAS B SE PUEDEN SUPLEMENTAR?

Aunque es muy interesante acompañar los suplementos de unos buenos hábitos de vida y también de una alimentación como la que hemos citado en este artículo, las vitaminas B pueden suplementarse, siempre teniendo en cuenta las recomendaciones de un especialista en salud.



MÁSTER ONLINE EN PSICONEUROINMUNOLOGÍA CLÍNICA

**Estudia de manera 100%
online y especialízate en
Psiconeuroinmunología Clínica**

**Más información en
regenerahealth.com**



Verduras crucíferas, siempre un buen plan

Hay varios estudios que avalan los beneficios de consumir crucíferas. Estos beneficios se deben, principalmente, a unas moléculas llamadas isotiocianatos, de los cuales el más importante es el sulforafano.

Fíjate qué interesante: ante una sustancia peligrosa que quiera eliminar, nuestro cuerpo se protege transformando esa sustancia para que sea eliminada. Este proceso consta de una primera fase, donde se modifica la sustancia para que sea soluble y por tanto, más fácilmente eliminable. Y la fase dos, que tiene como objetivo, inactivar la sustancia para que no nos dañe.

En este punto, tienes que saber que el sulforafano activa una proteína llamada Nrf2, que regula todo este proceso, así como la respuesta celular al estrés oxidativo y al daño inflamatorio.

Fuentes:

Contenido de sulforafano (DOI: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2009/1/art-15/>)

Efficacy of Sulforaphane in Neurodegenerative Diseases (DOI: [10.3390/ijms21228637](https://doi.org/10.3390/ijms21228637))

Nrf2 targeting by sulforaphane: A potential therapy for cancer treatment (DOI: [10.1080/10408398.2016.1259983](https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1259983))

EFFECTOS DEL SULFORAFANO

Para contarlo de forma didáctica, podríamos decir que el sulforafano tiene efecto antioxidante y antiinflamatorio. Y por tanto, el consumo de verduras crucíferas, como el brócoli, tiene efectos antienviejimiento, protectores del sistema cardiovascular, antiinflamatorios y anticancerígenos.

Y algo muy interesante es que el sulforafano beneficia también al sistema nervioso central, al ser capaz de atravesar la barrera hematoencefálica, por lo que tiene la capacidad de influenciar el funcionamiento de las células del cerebro.

Existen estudios, por ejemplo, de los efectos de esta sustancia en patologías como el autismo o la depresión.

Existen estudios de los efectos de esta sustancia en patologías como el autismo o la depresión



Además, el sulforafano podría ser útil como apoyo a las terapias actuales para el manejo de enfermedades neurodegenerativas.

EL BRÓCOLI, PRINCIPAL FUENTE DE SULFORAFANO

De entre todas las verduras crucíferas (col, coles de bruselas, coliflor), el brócoli es la principal fuente natural de sulforafano, su precursor glucorafanina constituye entre el 81-88 % de los glucosinolatos totales de este vegetal.



MÁS VIDA

Solaray X Regenera

¡HASTA PRONTO!

Te esperamos en:
regenerahealth.com/mas-vida-solaray-x-regenera