

MÁS VIDA

Solaray X Regenera

ED. 3-2023

PIEL,
CABELLO
Y UÑAS

MÁS SALUDABLES

CUMPLIR AÑOS
CON MÁS VIDA

ANTIAGING
SALUDABLE

REPORTAJE

DÉTOX:
TODO LO QUE
DEBES SABER

ESPECIAL:

ESTE
OTOÑO,
DIGESTIÓN
SALUDABLE



Te damos la bienvenida a una nueva edición de la revista 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



La primera riqueza es la salud

Ralph Waldo Emerson



ARTÍCULOS

- Piel, cabello y uñas más saludables **04**
- Cómo el estrés crónico puede enfermarte **10**
- Resfriados a raya: cómo cuidar tus defensas este otoño **22**

REPORTAJES

- Détox: todo lo que debes saber **06**
- Cumplir años con más vida: Antiaging saludable **13**

ESPECIAL: ESTE OTOÑO, DIGESTIÓN SALUDABLE

- Enzimas digestivas: la clave para mejorar tus digestiones **17**
- Cómo cuidar tu sistema digestivo este otoño **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.

Piel, cabello y uñas

MÁS SALUDABLES

Una de las claves más interesantes para mantener la piel, el cabello y las uñas saludables reside en tener una alimentación adecuada. **La alimentación occidental de la actualidad es, en muchas ocasiones, pobre en ciertos nutrientes, aminoácidos y vitaminas** que favorecen la salud del pelo, la piel o las uñas.

Por eso, en este artículo exploraremos algunas de las claves de alimentación que no puedes obviar si este es tu objetivo.

“NO EMPIECES UNA DIETA QUE TERMINA ALGÚN DÍA. COMIENZA UN ESTILO DE VIDA QUE DURE PARA SIEMPRE” (MARCOS CHICOT)

Esta frase nos recuerda que nuestra alimentación tiene un impacto significativo en nuestro bienestar emocional y físico y, por supuesto, esto se refleja en nuestra piel, nuestro cabello o la salud de nuestras uñas. Y es que estos aspectos, como la mayoría que tienen que ver con la salud, no solamente dependen de la genética o de los productos que utilicemos, sino también de los nutrientes que aportemos a nuestro organismo para mantenerlos saludables.



Fuentes:

Effects of the Usage of L-Cysteine (L-Cys) on Human Health (DOI: [10.3390/molecules23030575](https://doi.org/10.3390/molecules23030575))

What you eat promotes radiant hair, skin and nails naturally.



Y es que no es casualidad que el patrón alimentario predominante en la sociedad occidental, **basada en productos procesados, azúcares y productos químicos**, se haya desarrollado a la vez que muchas de las disfunciones y patologías que, en otras sociedades donde este tipo de alimentación no existe, no tienen tanta incidencia. Por ejemplo: la diabetes tipo 2, la obesidad, las alteraciones tiroideas, la infertilidad o las enfermedades autoinmunes.

TU ALIMENTACIÓN PUEDE MEJORAR LA SALUD DE TUS UÑAS, PIEL Y CABELLO

Por tanto, la primera recomendación que tenemos para ti, que quieres mejorar la salud de tu piel, cabello y uñas es la siguiente: mejora tu alimentación ya que todo pasa por ahí.

Por ejemplo, consumiendo una **cantidad adecuada de proteínas**, así como **aceite de oliva**. O también consume otros productos como el **brócoli** (que tiene propiedades favorables para el cabello) o vitaminas como la **vitamina A y la vitamina B, la vitamina D y la vitamina E, además del zinc**, ya que tienen propiedades beneficiosas para conservar la salud de la piel.

Otros alimentos que puedes contemplar en tu dieta para mejorar la

salud de cabello, piel y uñas son, por ejemplo:

- Los aguacates.
- Los frutos rojos.
- El salmón y otros pescados ricos en Omega 3.
- Los huevos.
- La cebolla.
- O el té verde.

Además, puedes complementar estos alimentos que deberían estar presentes en tu día a día, con algún tipo de **suplementación específica, como por ejemplo Piel cabello y uñas, de Solaray**; un complemento alimenticio (vegano y sin gluten) adecuado para un apoyo nutricional para una piel, uñas y cabello saludables. **Contiene L-Cisteína, un aminoácido que juega un papel clave en la formación de proteínas** (como la biotina, presente en cabello y uñas) y en la producción de antioxidantes.



**PIEL, CABELLO
Y UÑAS
(60 cápsulas)**



Détox: todo lo que debes saber

Cada vez más personas son conscientes de la importancia que tiene desintoxicar el cuerpo, debido al constante contacto con disruptores endocrinos, presentes en el aire, la comida o los productos que utilizamos en el día a día

El **99% de las generaciones** humanas han vivido en unas condiciones en las que estábamos en contacto con la naturaleza y con el sol, evitábamos alimentos procesados propios de la era actual y el movimiento era parte de nuestro patrón de supervivencia.

Sin embargo, **con la llegada de la revolución industrial** y de forma acelerada en el último siglo, hemos vivido una gran transición que no solo ha cambiado la economía, sino que ha industrializado muchos procesos. Provocando por el camino la aparición de los llamados “disruptores endocrinos”.

QUÉ SON LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS

Los disruptores endocrinos **son sustancias químicas que pueden interferir con el funcionamiento normal del sistema endocrino**, el conjunto de glándulas y hormonas que regulan el metabolismo, así como otras funciones vitales del organismo.

Estas sustancias pueden **imitar, bloquear o alterar la acción de las hormonas naturales**, provocando efectos adversos en la salud.

Los que más nos preocupan en la actualidad, son los disruptores endocrinos artificiales, que se han creado a raíz de la actividad humana y se encuentran en multitud de productos y materiales que usamos a diario como:

- **En la alimentación:** pesticidas, herbicidas, fungicidas, hormonas sintéticas, conservantes, envases plásticos, etc.
- **En la higiene personal:** bisfenoles, ftalatos, parabenos, filtros solares, ambientadores, etc.
- **Materiales de construcción y decoración:** Policlorobifenilos (PCB), retardantes de llama bromados, metales pesados, pinturas, barnices, etc.
- **Electrodomésticos y aparatos electrónicos.** Dioxinas, furanos, mercurio, plomo, etc.

La presencia de estos disruptores, como hemos dicho, puede alterar la salud de



forma decisiva.

De ahí que, cada vez más, pensemos en soluciones para potenciar los **mecanismos de detoxificación de nuestro cuerpo**. Lo que también explica que la palabra “détot” se haya puesto tan de moda.

Los disruptores endocrinos son sustancias químicas que pueden interferir con el funcionamiento normal del sistema endocrino.

CÓMO NOS AFECTAN LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS

Los disruptores endocrinos pueden afectar al equilibrio hormonal de diferentes formas:

- **Imitando la acción** de las hormonas naturales y activando o inhibiendo sus receptores celulares.
- **Bloqueando o compitiendo** con las hormonas naturales por sus receptores celulares e impidiendo su efecto normal. Alterando la síntesis, el transporte, el metabolismo o la eliminación de las hormonas naturales.
- **Modificando la expresión o la función** de los genes relacionados con el sistema endocrino.

Estas alteraciones pueden producirse a dosis muy bajas y durante periodos críticos del desarrollo (embarazo, lactancia, infancia, pubertad), cuando el organismo es más sensible a las señales hormonales. **Además, los efectos pueden ser acumulativos y pueden transmitirse a las generaciones futuras.**

Algunos efectos que los disruptores endocrinos pueden provocar en el cuerpo son, por ejemplo, trastornos reproductivos como la infertilidad; trastornos metabólicos como la diabetes tipo 2; trastornos inmunológicos como las alergias o el asma y también trastornos propiamente endocrinos como alteraciones tiroideas.

¿Y cómo evitamos sus efectos? Pues la mejor forma de evitar los disruptores

Los disruptores endocrinos pueden afectar al equilibrio hormonal de diferentes formas

endocrinos es reducir al máximo nuestra exposición a ellos. Y además, favorecer los procesos y mecanismos de detoxificación natural de nuestro organismo.

A partir de aquí, te planteamos una estrategia que debe empezar por aportarle la máxima coherencia posible a tu entorno y contexto (en la medida en la que puedes realizarla).

Incluye acciones como vivir en espacios libres de contaminantes o aumentar el contacto con espacios al aire libre. Consumir, en la medida que podamos, alimentos ecológicos para evitar una cantidad importante de tóxicos.

También relacionarnos con el sol de forma saludable y hacer deporte, estas dos claves, nos ayudarán a mantener un sistema inmune saludable, capaz de luchar contra los patógenos oportunistas y, a la vez, estimulará la capacidad détox de nuestro cuerpo.



Fuentes:

Thyroid endocrine disruption and hepatotoxicity induced by bisphenol AF (DOI: [10.1016/j.scitotenv.2022.153639](https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2022.153639))

What is an endocrine disruptor? (DOI: [10.1016/j.crvi.2017.07.004](https://doi.org/10.1016/j.crvi.2017.07.004))

Endocrine disrupting chemicals and disease susceptibility (DOI: [10.1016/j.jsbmb.2011.08.007](https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2011.08.007))



MANTÉN TUS VÍAS DE SALIDA DE TOXINAS LIBRES

Algo muy importante para favorecer la capacidad detoxificadora de tu cuerpo, será mantener **tus vías de salida de toxinas libres**. Las principales son:

- **Tus riñones:** deberás recuperar la sensación de sed bebiendo agua con minerales de manera abundante.
- **Tu piel:** evita los antitranspirantes y disfruta practicando actividad física de manera regular, para estimular la eliminación de toxinas mediante el sudor.
- **Tus pulmones:** si por algún casual fumas, es un buen momento para dejarlo y aprovechar para practicar actividad física aeróbica.
- **Tu intestino:** lo normal es que puedas ir al baño a diario, como mínimo una vez al día, así que te aconsejamos que incluyas en tus alimentos pectinas (zanahoria, manzana, plátano), almidón resistente (patata cocida) y fructanos (espárragos, cebollas). Además de que evites los antinutrientes en la medida que puedas.

Además, **te recomendamos consumir las suficientes vitaminas y minerales en tu dieta**. Y recuerda que también puedes incluir suplementos que te ayuden en este proceso.

LO MÁS CLAVE: FAVORECER LA BUENA FUNCIÓN HEPÁTICA

Uno de los órganos más importantes y con un papel más clave en la función détox de tu cuerpo, es el hígado. **Un buen funcionamiento hepático te ayudará a filtrar las toxinas, las impurezas y los residuos para facilitar su eliminación.**

Ahora bien, piensa que si estás expuesto de forma constante a tóxicos, tanto trabajo puede agotar esa función hepática, por lo que es importantísimo que ayudes a este órgano tan esencial.

Te recomendamos que, a todos los consejos que te hemos dado en este reportaje, incorpores el uso de algún suplemento como **Total Cleanse Liver de Solaray**: un complemento formulado para favorecer el proceso de limpieza hepática y mejorar, así la función detoxificadora de tu organismo.



**TOTAL CLEANSE
LIVER
(60 cápsulas)**





Todos estamos familiarizados con jornadas maratónicas de trabajo, comidas rápidas sin despegarnos de las pantallas y luz artificial bombardeándonos a todas horas, pero, ¿se puede enfermar a causa del estrés?

Absolutamente sí.

Desgraciadamente, el ritmo de la sociedad actual dista mucho de ser el que deseáramos.

¿Cuántas veces hemos deseado que llegue el fin de semana para apagar el despertador o escaparnos a la montaña para relajarnos y respirar aire puro?

De hecho, es fisiológicamente normal que nuestro cerebro y nuestro cuerpo busquen paz, naturaleza, comida real y descanso.

Son estímulos naturales que hemos recibido desde nuestros orígenes y que poco a poco han ido menguando en nuestro día a día.



ESTRÉS AGUDO: ADRENALINA Y NORADRENALINA

Fisiológicamente, el estrés es una estrategia de supervivencia aguda que evolutivamente, nos permitió salvar nuestras vidas.

Al exponernos a una situación de estrés agudo, el cuerpo activa el sistema nervioso simpático, **con la consiguiente liberación de hormonas como adrenalina y noradrenalina**, las cuales generan la inflamación necesaria para escapar de la situación de estrés agudo, mantenernos despiertos o superar un reto o dificultad.

Además, **esta situación permite preparar nuestro cuerpo para la respuesta de “lucha” o “huida”** ya que la mayor parte de energía se dirigirá al sistema muscular, respiratorio y circulatorio para aumentar la tensión muscular, frecuencia cardíaca y la tensión arterial.

Fuentes:

Effect of increase in cortisol level due to stress in healthy young individuals on dynamic and static balance scores (DOI: [10.14744/nci.2017.42103](https://doi.org/10.14744/nci.2017.42103))

Effects of stress hormones on the brain and cognition (DOI: [10.1590/S1980-57642011DN05010003](https://doi.org/10.1590/S1980-57642011DN05010003))

ESTRÉS CRÓNICO: EL FAMOSO CORTISOL

Una vez ha finalizado la situación de estrés agudo, entra en escena nuestro querido y conocido cortisol.

Fisiológicamente, la inflamación generada por la activación del sistema nervioso simpático es insostenible a largo plazo.

Fíjate: el cortisol tiene como función modular esa inflamación y frenar esa respuesta de estrés agudo. Por lo tanto, unos niveles adecuados de cortisol cumplen funciones beneficiosas:

- **Control del sistema inmune y efecto antiinflamatorio**
- **Regulación circadiana junto a la melatonina:** necesitamos una subida de cortisol a primera hora del día. Esto nos permite activarnos, despertarnos y afrontar el día. Este pico de cortisol disminuye por la noche y permite que la melatonina aumente, facilitando la conciliación del sueño.
- **Incremento de la función cognitiva:** en cantidad óptima, el cortisol activa neuronas y receptores NMDA que sirven para incrementar la función cognitiva y la memoria.

El problema ocurre cuando estas situaciones de estrés se prolongan a lo largo del tiempo y el cortisol se mantiene muy alto de forma continuada.

CONSECUENCIAS DE UN EJE DE ESTRÉS MANTENIDO EN EL TIEMPO

Este mantenimiento del cortisol elevado durante la mayor parte del tiempo provocará, en una primera fase:

- **Aumento de la presión arterial.**
- **Dificultad para perder peso:** el cortisol provoca la liberación de glucagón en el hígado, el cual libera constantemente glucosa en sangre. Si tenemos siempre glucosa disponible a nuestro cuerpo le va a costar mucho más quemar grasa.
- **Pérdida de masa muscular:** el cuerpo va a ahorrar energía, con lo que va a costar destinar esa energía a procesos de crecimiento y mantenimiento muscular.
- **Dolores articulares:** el cortisol puede provocar un desequilibrio en el balance síntesis-destrucción de hueso, favoreciendo la resorción ósea y disminuyendo la absorción de calcio.
- **Problemas metabólicos y resistencia a la insulina:** las células serán menos sensibles a la insulina y tendremos más insulina y glucosa en sangre, provocando el síndrome metabólico, diabetes, hipertensión...
- **Problemas digestivos:** el sistema nervioso simpático activo, se priorizan funciones corporales de lucha u huida, por lo que se van a ver deterioradas múltiples funciones digestivas, propiciando la aparición de distintos trastornos funcionales.

Y en una segunda fase, llegará la llamada "fatiga adrenal", o lo que es

lo mismo: la fatiga de la glándula adrenal, encargada de sintetizar y producir el cortisol. Esto puede tener consecuencias como: problemas en el ciclo menstrual, problemas a nivel tiroideo, alteración del sueño por una desregulación de la melatonina o cansancio, apatía y dificultad para enfrentar el día.

Afortunadamente, hoy en día contamos con muchas herramientas para regular el estrés y mejorar nuestro estilo de vida como son el ejercicio físico, la meditación o las técnicas de relajación.

Además, podemos apoyarnos en la utilización de algún suplemento que apoye estas actividades, a las que tendríamos que sumar una relación adecuada con la naturaleza y la luz solar (para promover de manera natural la melatonina) y también una alimentación saludable.

Adrenal Success de Solaray es un complemento alimenticio a base de plantas medicinales (Rhodiola, Ashwagandha, Eleuterococo), hongos, L-teanina y GABA, que ayudan a mejorar los efectos negativos del estrés.



**ADRENAL
SUCCESS
(60 cápsulas)**



Cumplir años con más vida: antiaging saludable

Envejecer es un proceso natural y como tal, no se puede parar. Lo que sí es importante es tener en cuenta que, el envejecimiento no tiene por qué ser sinónimo de menor independencia y un grado de salud más bajo.

Envejecer de forma saludable es posible (y además, muy recomendable). Y es que, mientras que una corriente se esfuerza por esconder los signos de la edad o intentar parar un proceso que, sin duda, es natural; la ciencia cada vez aboga más por un envejecimiento saludable en el que las personas cumplamos años y lo hagamos con el mayor grado de salud posible.

Y es que el envejecimiento es algo con lo que tenemos que convivir y tener obsesión por no hacerlo puede ser muy perjudicial. Eso sí, el proceso de envejecimiento puede ser un proceso saludable que nos invite a seguir viviendo la vida con energía y felicidad.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Como ya sabemos, el epicentro de nuestra salud es el sistema digestivo. Por ello, llevar una alimentación saludable que nos ayude a mantener un sistema inmune, nervioso y endocrino adecuado, es fundamental.

Además, todos los cambios que se dan en el cuerpo durante la madurez necesitan estar apoyados por una alimentación adecuada.

Hay datos que confirman que en 2023, mucha gente en lugar de “nutrirse” solo se alimenta. ¿Y cuál es la diferencia?

Pues básicamente que gran parte de la población no obtiene los nutrientes y las vitaminas necesarias en su alimentación. Por ejemplo, se estima que más de la mitad de la población tiene déficit de vitamina D o más de un 20% no tiene unos niveles correctos de Omega 3, lo que se traduce en diversos efectos para la salud de nuestros huesos o nuestra salud cerebral, por ejemplo.

Si a esto le sumamos la cantidad de aditivos de nuestra dieta (que han aumentado en un 3000% en el último siglo) y que además los alimentos procesados forman parte del día a día de muchos hogares, el resultado es que la alimentación actual está favoreciendo que la población envejezca peor.

¿Y QUÉ HAY DEL AZÚCAR?

El azúcar es una de las claves para entender el envejecimiento y es que **las moléculas de glucosa se adhieren a las fibras del colágeno** en un proceso llamado

Los niveles de aditivos en nuestros alimentos han aumentado un 3000% en el último siglo

“glicación” y provocan, entre otros efectos, que la piel pierda elasticidad de forma acelerada.

Y esto no solo ocurre cuando comemos dulces, sino cuando basamos nuestra alimentación en productos que contienen arinas refinadas o grasas trans.

En este sentido, **la coencima Q10** es uno de esos suplementos que, combinados con una alimentación saludable, puede ayudarnos a mejorar algunos de los efectos del envejecimiento en este contexto, como la fatiga, la debilidad muscular o los trastornos del sistema inmunológico, de manera que se convierte en una aliada ideal para un envejecimiento saludable.



COQ10 PURE
(30 cápsulas)



Fuentes:

Menopause transition: Physiology and symptoms (DOI: [10.1016/j.bpobgyn.2022.03.003](https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2022.03.003))

Menopause and Osteoporosis (DOI: [10.1016/j.jogc.2021.09.013](https://doi.org/10.1016/j.jogc.2021.09.013))

Effects of resistance training intensity on muscle quantity/quality in middle-aged and older people (DOI: [10.1002/jcsm.12941](https://doi.org/10.1002/jcsm.12941))



CUIDARSE DEL ESTRÉS NOS AYUDA A ENVEJECER MEJOR

Seguro que has escuchado que la edad biológica de nuestro organismo (es decir, la edad que refleja el estado de nuestro cuerpo) no se corresponde con la edad cronológica (la que figura en el DNI).

Y en esto, uno de los factores que más impacto tienen es el estrés (y la salud mental en general). Y es que el estrés acelera los cambios naturales que se producen en nuestro código genético con el envejecimiento.

Por ello, una persona resiliente psicológicamente y que sabe regular las emociones, vivirá un proceso de envejecimiento de forma mucho más vital y por tanto, saludable.

Por supuesto, la falta de sueño relacionada también con la salud mental y el estrés, desencadena múltiples efectos tanto visibles (como el tono de la piel, la aparición de ojeras) como internos (como un sistema inmune debilitado y la aparición de alteraciones relacionadas con esto, como la dermatitis y las enfermedades autoinmunes).

HUESOS SALUDABLES A PARTIR DE LOS 50 AÑOS

Por último, uno de los efectos más conocidos del envejecimiento tiene que

ver con nuestras capacidades motoras y la salud de nuestro sistema musculoesquelético.

Una de las formas de actuar es fortaleciendo el músculo con el ejercicio físico. Y es que, según la evidencia, en la década de los 50, la masa y la fuerza muscular pueden caer entre un 1-2% anualmente y hasta un 3% anualmente a partir de los 60 años.

Según los estudios, **el ejercicio de fuerza con intensidad mejora la cantidad y la calidad muscular**, más que el ejercicio con baja intensidad en personas de mediana edad.

Si hay un momento interesante para maximizar la nutrición, es en la etapa a partir de los 50 años, una edad en la que, como hemos visto, el cuerpo está sometido a distintos cambios y transformaciones tanto en nuestro estilo de vida como en nuestra biología y metabolismo.



**LIPOSOMAL
MULTIVITAMIN
WOMEN'S 50+
(60 cápsulas)**



ESPECIAL

ESTE OTOÑO, DIGESTIÓN SALUDABLE

EN ESTE ESPECIAL:

- Enzimas digestivas: la clave para mejorar tus digestiones
- Cómo cuidar tu sistema digestivo este otoño

Enzimas digestivas: la clave para mejorar tus digestiones



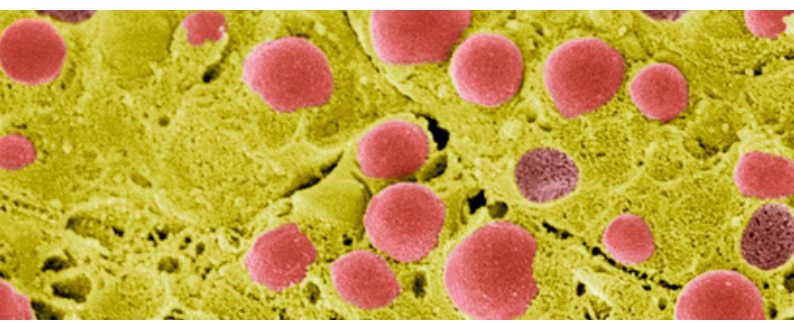
¿Sabías que cada vez más personas sufren problemas relacionados con su sistema digestivo? Más allá de intolerancias o enfermedades inflamatorias que tienen una incidencia en alza, resulta particularmente llamativo que muchas personas tienen problemas digestivos como: **gases y flatulencias, molestias abdominales, dolor, diarreas o estreñimiento... ¡Y piensan que son normales!**

Pero es importante que sepamos que, cuando hablamos de salud, tenemos que tener en cuenta que lo frecuente no tiene por qué ser sinónimo de que algo es normal. **Y de que signos como los que acabamos de describirte, están estrechamente relacionados con un estado de inflamación en tu sistema digestivo.**

Como **epicentro de la salud, el sistema digestivo es un sistema muy clave a la hora de regular todos nuestros procesos vitales:** desde nuestro sistema inmunitario, hasta nuestro metabolismo. Pero además, es hogar de la microbiota intestinal, cuyo papel para lograr un buen estado de salud es absolutamente determinante.

LAS ENZIMAS DIGESTIVAS, CLAVES PARA MEJORAR TUS DIGESTIONES

Muchos problemas digestivos hoy en día están relacionados con las enzimas digestivas. **Estas enzimas son sustancias naturales, presentes en organismos vivos, que son las encargadas de llevar a cabo diversas reacciones químicas** para desarrollar muchas funciones específicas, como por ejemplo, la digestión de los alimentos y la absorción de los nutrientes.



Fuentes:

Digestive Enzyme Supplementation in Gastrointestinal Diseases (DOI: [10.2174/138920021702160114150137](https://doi.org/10.2174/138920021702160114150137))

Functional dyspepsia: motor abnormalities, sensory dysfunction, and therapeutic options (DOI: doi.org/10.1111/j.1572-0241.2004.04086.x)

ESPECIAL: ESTE OTOÑO, DIGESTIÓN SALUDABLE

Las enzimas digestivas son las encargadas de regular la degradación de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son moléculas grandes, para que se decompongan en moléculas más pequeñas y los nutrientes puedan pasar al torrente sanguíneo.

¿QUÉ PASA CUANDO SE ALTERAN LAS ENZIMAS DIGESTIVAS?

Hay muchas circunstancias que pueden alterar las enzimas, lo que puede ocasionar los síntomas digestivos de los que te hemos hablado al principio.

También se está estudiando que los problemas enzimáticos puedan ser la causa de inflamaciones, desórdenes cancerosos y alergias en el organismo.

Estas enzimas pueden alterarse sobre todo cuando hay, por ejemplo, una situación de estrés que no está bien gestionada, una dieta pobre en nutrientes y cargada de productos procesados.

¿QUÉ ALIMENTOS SON INTERESANTES PARA MEJORAR LOS NIVELES DE ENZIMAS?

Si hay déficit de enzimas digestivas, empezar a tomar alimentos que las contengan en su composición de manera natural, puede ser muy interesante. Algunas frutas como la papaya, la piña, el aguacate o el plátano tienen enzimas que pueden apoyar el

Una de las acciones más específicas de las enzimas digestivas es la correcta digestión de los alimentos y la absorción de nutrientes

proceso digestivo y facilitarlo. Sobre todo son especialmente efectivos para digerir alimentos ricos en proteínas.

Además de una correcta alimentación y gestión del estrés, puedes apoyar estas acciones con suplementos.

En este sentido, KAL tiene un suplemento llamado **Super Enzymes**, que son enzimas de liberación prolongada, con una fórmula que apoya el proceso digestivo y la salud intestinal.



SUPER ENZYMES
(60 comprimidos)



ESPECIAL: ESTE OTOÑO, DIGESTIÓN SALUDABLE



Cómo cuidar tu SISTEMA DIGESTIVO este otoño

¿Puede el cambio estacional del calor al frío afectar a nuestra salud digestiva? Seguramente sí, pero no exactamente por las razones que pinesas... ¡Te lo contamos!

ESPECIAL: ESTE OTOÑO, DIGESTIÓN SALUDABLE

La llegada del otoño y el fin del verano tienen muchas implicaciones a nivel de salud.

Una de las primeras cosas que se nos vienen a la cabeza es la famosa “vuelta al cole” o el fin de las vacaciones.

Además, otro cambio fundamental es que los días se acortan y, en general, el clima también empeora.

Estos cambios no son inocuos y por supuesto, que tienen un impacto en nuestra salud.

Algo muy común que suele suceder con la llegada del otoño, es que debido al ritmo de vida ajetreado que llevamos a cabo, tendamos a comer peor o más pobre en nutrientes.

En este sentido, necesitamos, no solo echarle un ojo a nuestro menú, sino también a nuestros horarios y a la forma en la que programamos nuestras comidas.

ALIMENTOS DE TEMPORADA QUE INCLUIR EN OTOÑO PARA MEJORAR TU SALUD DIGESTIVA

Una de las cosas que siempre te recomendamos para mantener tu salud digestiva óptima en cualquier momento del año es que comas alimentos de temporada.

El otoño es una época en la que encontrar múltiples alimentos favorables para nuestra salud, como

por ejemplo:

- **Las alcachofas:** las encontraremos especialmente tersas, brillantes y jugosas en esta época. Y además puedes usarlas en un montón de platos como guarnición. La alcachofa es una rica fuente de minerales como el potasio, el magnesio y el fósforo.
- **La calabaza:** en otoño se puede encontrar una buena variedad de calabazas. Las más grandes se pueden asar en mitades o en cuartos y también se pueden utilizar para hacer cremas de verduras y hortalizas. La calabaza tiene componentes antioxidantes y es muy beneficiosa para el sistema digestivo.
- **El boniato:** un tubérculo protagonista del otoño es el boniato, que puede asarse y comerse tal cual o también refrigerarse después para disfrutar de todos sus beneficios.



ESPECIAL: ESTE OTOÑO, DIGESTIÓN SALUDABLE

Estos son solo 3 ejemplos de alimentos que puedes encontrar en otoño y que pueden ser ideales para tu salud digestiva.

Además de estos, los alimentos ricos en antioxidantes como frutas y verduras de colores brillantes, así las bayas, las uvas, los tomates, las zanahorias y los pimientos, también pueden ayudarte a reducir la inflamación en el cuerpo y esto es, sin duda, muy beneficioso para el sistema digestivo.

MEJORA TU SALUD DIGESTIVA EVITANDO LOS PRODUCTOS PROCESADOS

Estos productos 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 productos procesados suelen tener un bajo contenido en fibra, lo que puede afectar negativamente a nuestra microbiota intestinal y a la absorción de nutrientes.

Los alimentos de temporada son una excelente opción para cuidar tu salud digestiva. En otoño, apuesta por las alcachofas y la calabaza.

Fuentes:

Effects of Berberine on the Gastrointestinal Microbiota
(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 COMPLEMENTAR TU ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR TU SISTEMA DIGESTIVO

Si lo deseas, puedes combinar unos buenos hábitos de vida y de alimentación, siguiendo las pautas de este artículo con complementos nutricionales que ayuden a tu digestión como como **Berberine & Curcumin 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.

Resfriados a raya: Cómo cuidar tus defensas este otoño

Muchas personas experimentan, con la llegada del frío, una bajada de defensas que se traduce en resfriados y otras infecciones como la gripe. Por ello, en esta época necesitas empezar a reforzar tus defensas.

¿Sabías que tu sistema digestivo y tu sistema inmunológico están estrechamente relacionados?

Y es que el 80% de las células inmunocompetentes se encuentran ubicadas en nuestro sistema digestivo, ya que es la estructura más extensa de nuestro cuerpo que entra en contacto con el exterior (¡mide entorno a 200 metros cuadrados!). Por tanto, si el intestino se encuentra en un estado de inflamación latente de bajo grado, debido, por ejemplo, a intolerancias no diagnosticadas o a un consumo excesivo de productos procesados en nuestro día a día, es casi seguro que nuestro sistema inmune esté activo de forma permanente.

Fuentes:

Role of Vitamin A in the Immune System (DOI: [10.3390/jcm7090258](https://doi.org/10.3390/jcm7090258))

Vitamin D and the Immune System DOI: [10.2311%2FJIM.0b013e31821b8755](https://doi.org/10.2311%2FJIM.0b013e31821b8755))

Vitamin C and Immune Function (DOI: <https://doi.org/10.3390%2Fnu9111211>)

CÓMO AYUDAR A TU SISTEMA INMUNE PARA EVITAR INFECCIONES

Y es que, fíjate en lo siguiente: si tu sistema inmunitario está activado permanentemente en tu sistema digestivo, lo que sucede es que deja de ser tan efectivo para protegerte de otros agentes externos fuera de él. Así, se vuelve vulnerable y eso puede ocasionar infecciones recurrentes o dificultad para prevenir y resolver los resfriados en esta época del año.

Por ello, **la alimentación es una pieza fundamental para cuidar nuestras defensas**. Y en este sentido, serán muy importantes las proteínas y las grasas de calidad (porque ayudarán a nuestro sistema inmunitario a resolver los procesos de inflamación de forma mucho más efectiva, así como otros alimentos ricos en nutrientes como las frutas, las verduras y los tubérculos.

El 80% de las células inmunocompetentes residen en el sistema digestivo. No puedes cuidar tus defensas si no cuidas lo que comes.



Además de la alimentación, recuerda que tu sistema inmunitario necesita unos niveles adecuados de vitaminas y de minerales. Especialmente la vitamina A, porque te ayudará, ya que es muy importante para estimular la producción de linfocitos. Así como la vitamina D, por su capacidad para apoyar a las células dendríticas (los “soldados de primera línea” del sistema imune). Y por supuesto, la vitamina C, ya que estimula las células inmunitarias y tiene propiedades antioxidantes. **En formato liposomal de Solaray, además, su proceso de asimilación es más profundo y efectivo.**



LIPOSOMAL
VITAMIN C
(100 cápsulas)



MÁS VIDA

Solaray X Regenera

¡HASTA PRONTO!

Te esperamos en:

regenerahealth.com/mas-vida-solaray-x-regenera