

MÁS VIDA

Solaray X Regenera

ED.5 - 2024

**CÓMO CUIDAR
TU PIEL EN
VERANO**

**VERANO
DÉTOX:
QUE NADA
TE PARE**

**REPORTAJE:
CÓMO EVITAR
LAS INFECCIONES
DE ORINA**

**MEJORA TU
CIRCULACIÓN
ESTE VERANO**



Disfruta del verano con salud y bienestar. Te damos la bienvenida a una nueva edición de **MÁS VIDA**



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



Todo lo que hacemos, pensamos y sentimos tiene un efecto en nuestro bienestar.

ARTÍCULOS Y REPORTAJES

- Verano détox: que nada te pare **04**
- Mejora tu circulación este verano **07**
- Cómo cuidar tu salud mental (también en vacaciones) **10**
- Cómo evitar las infecciones de orina este verano **15**
- Alimentos antiinflamatorios para el verano **18**
- Magnesio: clave para relajarte y descansar mejor **22**
- Salud digestiva en verano: cómo cuidarla de forma adecuada **24**
- Cómo cuidar tu piel este verano **27**



Verano Détox:

QUE NADA

TE PARE

El verano es la estación perfecta para desintoxicar el cuerpo y la mente. Con días más largos y temperaturas más cálidas, nuestro cuerpo está más receptivo a los cambios y a la renovación. La desintoxicación no solo se refiere a eliminar toxinas del cuerpo, sino también a limpiar la mente y el espíritu. A continuación, te ofrecemos una guía completa sobre **cómo desintoxicarte este verano desde una perspectiva de salud integrativa, abordando aspectos físicos, mentales y emocionales.**

La salud integrativa es un enfoque que integra vida y biología para tratar a la persona de forma completa: cuerpo, mente y espíritu. Este enfoque reconoce la interconexión entre los diferentes aspectos de nuestra salud y busca armonizarlos para lograr un bienestar óptimo.



Fuentes:

Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). *Water, hydration, and health. Nutrition Reviews, 68(8), 439-458.*

Slavin, J. L., & Lloyd, B. (2012). *Health benefits of fruits and vegetables. Advances in Nutrition, 3(4), 506-516.*

Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). *Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 25(53), 1-72.*



BENEFICIOS DE LA DESINTOXICACIÓN CORPORAL EN VERANO

Plantear rutinas détox en verano tiene múltiples beneficios para tu salud, como por ejemplo:

- **Eliminación de toxinas acumuladas:**

A lo largo del año, nuestro cuerpo acumula toxinas de alimentos, productos químicos, y el medio ambiente. La desintoxicación ayuda a limpiar estos residuos.

- **Mejora de la digestión:**

Una desintoxicación adecuada puede mejorar la salud digestiva, promoviendo una mejor absorción de nutrientes.

- **Aumento de energía:**

Al eliminar toxinas y mejorar la digestión, nuestro cuerpo puede funcionar de manera más eficiente, lo que se traduce en un aumento de energía.

- **Claridad mental y emocional:**

La desintoxicación no solo afecta al cuerpo, sino también a la mente. Muchas personas reportan una mayor claridad mental y estabilidad emocional.

Ahora que conoces los beneficios de tener una rutina détox este verano, vamos a contarte algunas estrategias que podrías incorporar durante esta época del año para conseguir todos estos beneficios para tu salud.

HIDRATACIÓN:

El agua es fundamental para cualquier proceso de desintoxicación. Pero ten en cuenta que la hidratación un agua rica en minerales aportará, no solo esa fuente de agua que tanto necesitamos (y más con las altas temperaturas) sino que favorecerá muchos de los procesos biológicos que lleva a cabo nuestro organismo.

ALIMENTOS FRESCOS Y DE MIL COLORES:

Incorporar alimentos frescos en el día a día es fundamental, así como evitar los productos procesados. Existen alimentos que tienen propiedades específicamente detoxificantes como el apio, el pepino, el limón, la piña, y las verduras de hoja verde.

REDUCE LOS TÓXICOS EN TU ALIMENTACIÓN:

Elimina o reduce el consumo de alcohol, cafeína, azúcares refinados y alimentos procesados. Estos pueden contribuir a la acumulación de toxinas en el cuerpo.

Fuentes:

Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). *The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes*. *Environmental Research*, 166, 628-637.

REALIZA EJERCICIO FÍSICO:

En verano, los días de vacaciones y las jornadas intensivas pueden favorecer la práctica de ejercicio físico, al disponer de más tiempo libre. El ejercicio es crucial para la desintoxicación, ya que estimula la circulación sanguínea y linfática, y promueve la sudoración, que ayuda a eliminar toxinas.

TIEMPO EN LA NATURALEZA:

Pasar tiempo en la naturaleza, no solo es beneficioso para desconectar y desintoxicar nuestra mente, sino que se ha demostrado que tiene múltiples beneficios para nuestra salud y bienestar.

Pasar tiempo al aire libre, en parques, bosques o playas, puede ser extremadamente revitalizante. La naturaleza tiene un efecto calmante y puede ayudar a equilibrar nuestras emociones.

Y recuerda:

La desintoxicación de verano es una oportunidad maravillosa para revitalizar tu cuerpo y mente.

Adoptar un enfoque integrativo asegura que no solo eliminemos las toxinas físicas, sino también las mentales y emocionales.

Tus aliados détox del verano:

CONSIGUE UN 10% DE
DESCUENTO USANDO EL
CUPÓN REGENERA



CLOROFILA LÍQUIDA

Un complemento alimenticio elaborado a base de clorofila ideal para la desintoxicación



CLOROFILA EN CÁPSULAS

Mejora tu circulación este verano

Una circulación óptima es esencial para la salud de todos los órganos y sistemas del cuerpo, ya que garantiza el suministro adecuado de oxígeno y nutrientes

Una circulación sanguínea adecuada es vital para el suministro constante de oxígeno y nutrientes a todos los tejidos del cuerpo, la eliminación de productos de desecho y toxinas, la mejora de la salud cardiovascular y la reducción del riesgo de enfermedades del corazón, la regulación de la temperatura corporal, especialmente importante en verano, y el incremento de los niveles de energía y vitalidad.

Este artículo te ofrece una guía completa sobre cómo mejorar tu circulación este verano desde una perspectiva integrativa.

La alimentación es un pilar clave para mantener una circulación óptima. Por ello, aquí van algunas claves que tienes que tener en cuenta:

- **Hidratación:** mantenerse bien hidratado con agua rica en minerales es fundamental para una buena circulación.
- **Alimentos ricos en antioxidantes** como frutas y verduras frescas, que ayudan a proteger las arterias y mejorar la circulación. Las bayas, los cítricos, las espinacas y el brócoli son excelentes opciones.
- **Los ácidos Grasos Omega-3** presentes en pescados grasos como el salmón y la caballa, son conocidos por sus propiedades antiinflamatorias y beneficiosas para el corazón.

También hay alimentos especialmente beneficiosos para la circulación como el ajo, el jengibre o la cúrcuma.

Además de la alimentación, el ejercicio es una de las formas más efectivas de mejorar la circulación sanguínea.

LA CENTELLA ASIÁTICA Y EL CASTAÑO DE INDIAS: DOS GRANDES ALIADOS PARA TU CIRCULACIÓN

Uno de los principales beneficios de la centella asiática es su capacidad para fortalecer y tonificar las paredes de los vasos sanguíneos. Esta planta ayuda a aumentar la producción de colágeno y elastina, dos componentes esenciales para la integridad estructural de los vasos sanguíneos.



Por otra parte, los componentes activos del castaño de Indias, especialmente la escina, juegan un papel crucial en la mejora de la circulación, ya que la escina es conocida por sus propiedades antiinflamatorias y venotónicas, lo que significa que puede fortalecer las paredes de las venas y mejorar su tono, facilitando el retorno venoso y previniendo la estasis venosa.

Fuentes:

Incandela, L., Cesarone, M. R., Cacchio, M., & Belcaro, G. (2001). *Treatment of symptoms of chronic venous insufficiency and venous microangiopathy with total triterpenic fraction of Centella asiatica.*

Pittler, M. H., & Ernst, E. (2012). *Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. Cochrane Database of Systematic Reviews*



CIRCULEGS

Mejora la circulación, disminuye la inflamación y refuerza la pared de vasos y capilares sanguíneos



CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO
USANDO EL CUPÓN REGENERA

En verano,
sigue cuidando
tu salud hormonal:

CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO
USANDO EL CUPÓN REGENERA



Línea Her Life
Stages de Solaray

DESEO | MENSTRUAL | PERIMENO | MENO | POSTMENO



Cómo cuidar tu salud mental (también en vacaciones)

Las vacaciones son un momento esperado por muchos para descansar y desconectar de la rutina diaria y por ello, cuidar de la salud mental es crucial, incluso durante este período. La salud mental no solo implica la ausencia de trastornos, sino también la promoción de un bienestar emocional que nos permita disfrutar de la vida y manejar el estrés.

El estrés es una respuesta natural del cuerpo a situaciones desafiantes. Sin embargo, el estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud mental y física.

Según un estudio publicado en *The Lancet Psychiatry*, el estrés crónico puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad y depresión. Este estudio enfatiza la importancia de encontrar maneras efectivas de manejar el estrés para proteger la salud mental (2017).

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Si bien en verano cambian mucho nuestras rutinas, es importante que sigamos cuidando la calidad de nuestro sueño.

Fuentes:

Stein, M. B., Chavira, D. A., & Jang, K. L. (2017). *The Lancet Psychiatry*. Impact of chronic stress on mental health.

Harvey, A. G., Murray, G., Chandler, R. A., & Soehner, A. (2015). *Sleep Health*. The link between sleep patterns and mental health.

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). *JAMA Psychiatry*. Exercise as an effective treatment for depression.

Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). *Environmental Health Perspectives*. Benefits of nature exposure on mental health.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2010). *PLOS Medicine*. The importance of social relationships for health.



Durante las vacaciones, es tentador alterar los patrones de sueño debido a cambios en la rutina. Sin embargo, mantener una buena higiene del sueño es crucial. Un estudio en *Sleep Health* encontró que la falta de sueño y los patrones de sueño irregulares están estrechamente relacionados con un mayor riesgo de problemas de salud mental, incluyendo ansiedad y depresión (2015).

La calidad y cantidad del sueño afectan directamente la función cerebral, el estado de ánimo y la capacidad de manejar el estrés.

EJERCICIO Y SALUD MENTAL

El ejercicio regular no solo es beneficioso para la salud física, sino también para la salud mental. Un estudio en *JAMA Psychiatry* encontró que el ejercicio puede ser tan efectivo como los antidepresivos en el tratamiento de la depresión leve a moderada (2016). La actividad física libera endorfinas,

conocidas como las hormonas de la felicidad, que ayudan a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. Durante las vacaciones, aprovechar para hacer ejercicio al aire libre puede tener efectos positivos significativos en la salud mental.

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Pasar tiempo en la naturaleza tiene beneficios comprobados para la salud mental. Un estudio en *Environmental Health Perspectives* reveló que las personas que pasan tiempo en entornos naturales reportan niveles más bajos de estrés y una mejor salud mental en general (Twohig-Bennett & Jones, 2018).

La exposición a la naturaleza no solo reduce el estrés, sino que también mejora el estado de ánimo y la concentración.

Durante las vacaciones, planificar actividades al aire libre como caminatas, picnics o simplemente pasar tiempo en un parque puede ser muy beneficioso.



CUIDA TUS RELACIONES

Las relaciones sociales juegan un papel crucial en el bienestar mental. Un estudio en *PLOS Medicine* encontró que las personas con relaciones sociales fuertes tienen un riesgo significativamente menor de problemas de salud mental, incluyendo depresión y ansiedad (Holt-Lunstad et al., 2010). **Durante las vacaciones, es importante mantenerse conectado con amigos y familiares, ya que el apoyo social puede proporcionar una red de seguridad emocional y ayuda a reducir los sentimientos de soledad y aislamiento.**



G.S. CALM

Ayuda a regular el estrés, el comportamiento y el sueño



**CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO
USANDO EL CUPÓN REGENERA**

METHYL B-COMPLEX

Contribuye a mantener la estabilidad del sistema nervioso y unos niveles óptimos de energía.



**CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO
USANDO EL CUPÓN REGENERA**

VITAMINAS DEL GRUPO B, FUNDAMENTALES PARA TU SISTEMA NERVIOSO

Las vitaminas del grupo B son cofactores en la síntesis de neurotransmisores y participan en la producción de mielina (lo que ayuda a proteger el sistema nervioso).

Además, ayudan al metabolismo energético de las neuronas y se ha demostrado cómo unos niveles de estrés elevados, aumentan la demanda de estas vitaminas.

Además, cuando hay déficit de vitaminas B, se produce también un "déficit cerebral" en forma de pérdida de memoria, deficiencias cognitivas, irritabilidad, nerviosismo, apatía... Las vitaminas B6, B9 y B12, además, participan en el metabolismo de la homocisteína, un aminoácido esencial derivado de la metionina.

Fuentes:

Vitamin B6, B9, and B12 Intakes and Cognitive Performance doi: [10.2147/NDT.S337617](https://doi.org/10.2147/NDT.S337617)

The effects of docosahexaenoic acid supplementation on cognition and well-being in mild cognitive impairment doi: [10.1002/gps.5707](https://doi.org/10.1002/gps.5707)

Fuentes:

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). *JAMA Internal Medicine. Effectiveness of mindfulness meditation programs*

Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., & Doraiswamy, P. M. (2013). *Journal of Happiness Studies. Time management and happiness.*



EL VERANO, LA ÉPOCA PERFECTA PARA PRACTICAR MEDITACIÓN

El mindfulness y la meditación son prácticas que pueden mejorar significativamente la salud mental. Un meta-análisis en *JAMA Internal Medicine* concluyó que las intervenciones basadas en mindfulness pueden reducir los síntomas de ansiedad, depresión y dolor (2014).

Estas prácticas ayudan a centrar la mente, reducir el estrés y promover un sentido de calma y bienestar. Integrar sesiones cortas de meditación o mindfulness durante las vacaciones puede proporcionar un refugio mental y emocional.

GESTIÓN DEL TIEMPO Y EXPECTATIVAS

La gestión del tiempo y las expectativas realistas son clave para mantener una buena salud mental durante las vacaciones.

Un estudio en *Journal of Happiness Studies* indicó que las personas que manejan bien su tiempo y establecen expectativas realistas tienden a experimentar menos estrés y mayor satisfacción con sus actividades (2013).

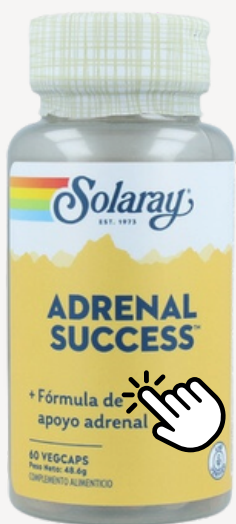
Planificar con anticipación y evitar sobrecargar la agenda puede ayudar a crear un equilibrio entre el descanso y las actividades, permitiendo disfrutar de las vacaciones sin sentirse abrumado.

NUTRICIÓN, CLAVE PARA LA SALUD MENTAL

Además, recuerda que la nutrición también juega un papel importante en la salud mental.

Un estudio en *The Lancet Psychiatry* destacó la relación entre la dieta y la salud mental, sugiriendo que una dieta rica en frutas, verduras, y ácidos grasos omega-3 puede reducir el riesgo de depresión y mejorar el bienestar mental (2015).

Durante las vacaciones, mantener una dieta equilibrada y evitar el consumo excesivo de alcohol y alimentos procesados puede contribuir a un mejor estado de ánimo y energía.



ADRENAL SUCCESS

Ayuda en disminuir los síntomas del estrés.



CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO USANDO EL CUPÓN REGENERA

FOOD CAROTENE

Suplemento a base de beta-caroteno,
precursor del retinol y la vitamina A



Consíguelo con un 10% de descuento usando el cupón **REGENERA**

Fuentes:

Hooton, T. M., Vecchio, M., Iroz, A., Tack, I., & Dornic, Q. (2018). *Effect of increased daily water intake in premenopausal women with recurrent urinary tract infections: A randomized clinical trial.* *JAMA Internal Medicine*, 178(11), 1509-1515.

Fihn, S. D. (2003). *Clinical practice. Acute uncomplicated urinary tract infection in women.* *The New England Journal of Medicine*, 349(3), 259-266.

Cómo evitar las infecciones de orina este verano

Las infecciones urinarias, también conocidas como infecciones del tracto urinario (ITU), son un problema común que afecta a millones de personas cada año, especialmente a las mujeres.

Fuentes:

Foxman, B. (2014). *Urinary tract infection syndromes: Occurrence, recurrence, bacteriology, risk factors, and disease burden. Infectious Diseases in Obstetrics and Gynecology, 2014, 1-13.*

Stapleton, A. E. (2016). *The vaginal microbiota and urinary tract infection. Journal of Women's Health, 25(10), 1082-1091.*

Durante el verano, el riesgo de contraer infecciones urinarias puede aumentar debido a factores como la deshidratación, el uso prolongado de ropa de baño húmeda y una mayor actividad física.

A continuación, exploraremos estrategias efectivas para prevenir las infecciones urinarias en verano, respaldadas por estudios científicos.

LA HIDRATACIÓN: CLAVE Y FUNDAMENTAL

La hidratación adecuada es fundamental para prevenir las infecciones urinarias. Beber suficiente agua bien mineralizada ayuda a diluir la orina y asegura una micción frecuente, lo que elimina las bacterias del tracto urinario.

Un estudio publicado en *JAMA Internal Medicine* encontró que las mujeres que aumentaron su ingesta diaria de agua tuvieron una disminución significativa en la recurrencia de las infecciones urinarias (2018). **Además, mantenerse bien hidratado es especialmente crucial durante el verano, cuando la pérdida de líquidos por el sudor puede aumentar.**

Recuerda: los minerales presentes en el agua, como el calcio y el magnesio, son esenciales para la salud general y el funcionamiento óptimo del cuerpo. Un estudio publicado en *The Clinical Journal of the American Society of Nephrology* demostró que el consumo de agua mineral no solo es

seguro, sino que además es beneficioso para la salud renal, ayudando a prevenir la formación de cálculos renales al proporcionar una fuente adicional de minerales que pueden mejorar la función renal y la hidratación general (Goldfarb et al., 2010).

ROPA DE BAÑO Y ROPA INTERIOR

El uso prolongado de ropa de baño húmeda puede crear un ambiente propicio para el crecimiento bacteriano, aumentando el riesgo de infecciones urinarias. Un estudio en *Journal of Women's Health* sugirió que cambiarse inmediatamente de ropa de baño húmeda por ropa seca puede ayudar a prevenir las infecciones (Stapleton, 2016).

Además, el uso de ropa interior de algodón y ropa suelta puede mejorar la ventilación y reducir la humedad en la zona genital, disminuyendo el riesgo de infecciones.



Tus aliados para prevenir infecciones de orina:

CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO USANDO EL CUPÓN REGENERA



CRANACTIN

Suplemento a base de arándanos que favorece el buen funcionamiento de las vías urinarias



D-MANNOSE CON CRANACTIN

Suplemento a base de arándano rojo y d-manosa para el bienestar de las vías urinarias

PROBIÓTICOS, SUPLEMENTACIÓN Y SALUD URINARIA

El consumo de probióticos, especialmente aquellos que contienen cepas de Lactobacillus, puede ser beneficioso para prevenir las infecciones urinarias.

Un estudio en *Clinical Infectious Diseases* mostró que los probióticos pueden ayudar a mantener un equilibrio saludable de bacterias en el tracto urinario y reducir la incidencia de infecciones (Reid et al., 2014).

Además, los suplementos a base de arándanos, que contienen compuestos que inhiben la adhesión bacteriana, como Cranactin o D-Mannose con Cranactin de Solaray pueden ayudar al buen funcionamiento de las vías urinarias.

RELACIONES SEXUALES SEGURAS

La actividad sexual es un factor de riesgo conocido para las infecciones urinarias.

Un estudio en *The New England Journal of Medicine* sugirió que orinar antes y después de las relaciones sexuales puede ayudar a eliminar las bacterias introducidas en el tracto urinario durante el acto sexual (Hooton et al., 1996).

Además, utilizar métodos anticonceptivos no irritantes y mantener una buena higiene genital antes y después del sexo puede reducir el riesgo de infecciones.

The background of the top half of the page is a photograph of several watermelon slices. One large slice is in the center, with several smaller triangular slices scattered around it. The watermelon is cut into wedges, showing the red flesh and black seeds. The background is a light, neutral color.

Alimentos antiinflamatorios para el verano

Incorporar alimentos antiinflamatorios en la dieta puede ser especialmente beneficioso durante el verano, ayudando a reducir la inflamación crónica que está asociada con diversas enfermedades. A continuación, exploraremos varios alimentos antiinflamatorios recomendados para el verano, respaldados por estudios científicos que destacan sus beneficios para la salud.

Las frutas y verduras frescas, ricas en antioxidantes, son esenciales en una dieta antiinflamatoria.

Los antioxidantes ayudan a neutralizar los radicales libres, reduciendo el daño celular y la inflamación. Un estudio publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* encontró que una dieta rica en frutas y verduras reduce marcadores de inflamación en el cuerpo (Esposito et al., 2004).

Frutas como las bayas, las cerezas, y las uvas contienen altos niveles de antioxidantes como la vitamina C y los polifenoles, mientras que verduras como el brócoli, la espinaca, y los pimientos son igualmente beneficiosas.

Fuentes:

Esposito, K., Marfella, R., Ciotola, M., Di Palo, C., Giugliano, F., Giugliano, G., D'Armiento, M., D'Andrea, F., & Giugliano, D. (2004). *Effect of a Mediterranean-style diet on endothelial dysfunction and markers of vascular inflammation in the metabolic syndrome: a randomized trial. The American Journal of Clinical Nutrition, 79(5), 903-910.*

Un estudio en *The American Journal of Clinical Nutrition* encontró que el consumo regular de nueces está asociado con niveles más bajos de inflamación y un menor riesgo de enfermedades inflamatorias (Hu et al., 2002).

OMEGA 3: UN INCREÍBLE ANTIINFLAMATORIO

Por otro lado, los pescados grasos como el salmón, la caballa y las sardinas son ricos en ácidos grasos omega-3, que tienen potentes propiedades antiinflamatorias. Los omega-3 ayudan a reducir la producción de compuestos inflamatorios en el cuerpo, como las prostaglandinas y los leucotrienos. Las nueces y semillas, como las nueces, las almendras también son ricas en ácidos grasos omega-3, fibra y antioxidantes.

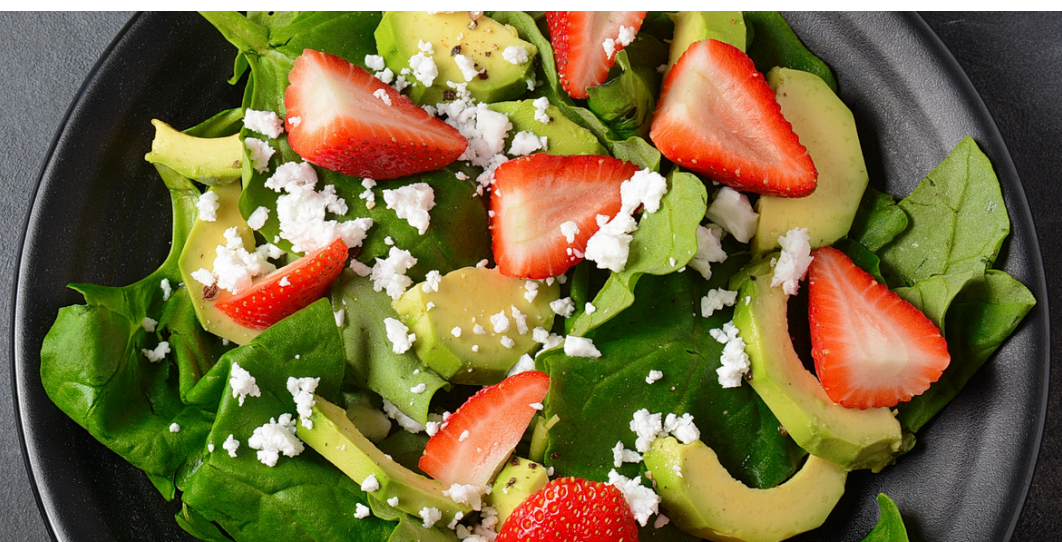
Un estudio en *The Journal of Nutrition* mostró que el consumo regular de pescados grasos disminuye significativamente los niveles de inflamación y mejora la salud cardiovascular (Calder, 2006). Incluir pescado en la dieta al menos dos veces por semana puede ser una estrategia efectiva para combatir la inflamación.

ORO LÍQUIDO ANTIINFLAMATORIO

El aceite de oliva virgen extra es una fuente excelente de grasas saludables y antioxidantes.

Contiene oleocantal, un compuesto con efectos antiinflamatorios similares a los del ibuprofeno, según un estudio publicado en *Nature* (Beauchamp et al., 2005).

El consumo regular de aceite de oliva extra virgen puede reducir los marcadores inflamatorios y proteger contra enfermedades crónicas como la artritis y las enfermedades cardiovasculares. Utilizar este aceite como base para aderezos y marinadas durante el verano es una manera deliciosa de incorporar sus beneficios en la dieta diaria.



Fuentes:

Calder, P. C. (2006). n-3 Polyunsaturated fatty acids, inflammation, and inflammatory diseases. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(6), S1505-S1519.

Beauchamp, G. K., Keast, R. S., Morel, D., Lin, J., Pika, J., Han, Q., Lee, C. H., Smith, A. B., & Breslin, P. A. (2005). *Phytochemistry: Ibuprofen-like activity in extra-virgin olive oil. Nature*, 437(7055), 45-46.

TÉ VERDE

El té verde es conocido por su alto contenido de antioxidantes, especialmente catequinas, que tienen potentes efectos antiinflamatorios

Un estudio en *The Journal of Nutrition* destacó que el consumo regular de té verde puede reducir los marcadores de inflamación y mejorar la salud metabólica (Kuriyama et al., 2006).

Beber té verde frío durante el verano no solo es refrescante, sino que también puede contribuir a reducir la inflamación y mejorar el bienestar general.

Recuerda: incorporar alimentos antiinflamatorios en la dieta durante el verano es una estrategia efectiva para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas.

Frutas y verduras ricas en antioxidantes, pescados grasos, aceite de oliva extra virgen, nueces y semillas, especias y hierbas, té verde, frutas cítricas, tomates, pimientos y bayas son opciones deliciosas y nutritivas que pueden ayudar a reducir la inflamación.

Respaldados por estudios científicos, estos alimentos no solo mejoran el bienestar general, sino que también protegen contra diversas condiciones inflamatorias.



CRAN ACTIN

Suplemento alimenticio a base de arándanos rojos que favorece el buen funcionamiento de las vías urinarias



Consíguelo con un 10% de descuento usando el cupón **REGENERA**

Magnesio: clave para relajarte y descansar mejor

El magnesio es un mineral esencial que desempeña un papel fundamental en numerosas funciones corporales, desde la regulación del ritmo cardíaco hasta la producción de energía.

El magnesio es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo humano.

Participa en la síntesis de proteínas, la función muscular y nerviosa, la regulación del azúcar en la sangre y la presión arterial, y la producción de energía.

Un estudio publicado en *The Journal of Nutrition* subraya la importancia del magnesio para la salud metabólica y cardiovascular, destacando su papel en la relajación muscular y la regulación del sistema nervioso (Rosanoff et al., 2012).

Fuentes:

Rosanoff, A., Weaver, C. M., & Rude, R. K. (2012). *Suboptimal magnesium status in the United States: Are the health consequences underestimated?* *The Journal of Nutrition*, 142(3), 430-435.

Barbagallo, M., & Dominguez, L. J. (2010). *Magnesium and aging.* *Current Pharmaceutical Design*, 16(7), 832-839.

CUÁLES SON LAS PROPIEDADES RELAJANTES DEL MAGNESIO:

El magnesio tiene propiedades relajantes debido a su capacidad para regular los neurotransmisores que median la actividad del sistema nervioso. Un estudio en *Neuropharmacology* encontró que el magnesio puede influir en la actividad del receptor de N-metil-D-aspartato (NMDA), un receptor que juega un papel crucial en la excitación neuronal (Barbagallo & Dominguez, 2010).

Al modular estos receptores, el magnesio ayuda a reducir la excitabilidad neuronal, promoviendo una sensación de calma y relajación.

Además, como ya sabes, el estrés crónico puede agotar los niveles de magnesio en el cuerpo, lo que a su vez puede aumentar la susceptibilidad al estrés.

Un estudio en *Magnesium Research* demostró que el magnesio juega un papel crucial en la respuesta al estrés, actuando como un modulador del eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA) (Derom et al., 2013).

Al equilibrar esta respuesta, el magnesio ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, mejorando así la capacidad del cuerpo para manejar situaciones estresantes.

EL MAGNESIO Y EL SUEÑO:

La calidad del sueño está estrechamente relacionada con los niveles de magnesio en el cuerpo.

Un estudio en *Journal of Research in Medical Sciences* encontró que la suplementación con magnesio mejoró significativamente la calidad del sueño en adultos mayores con insomnio (Abbasi et al., 2012).

Además, el magnesio ayuda a activar los receptores de ácido gamma-aminobutírico (GABA), que son neurotransmisores inhibitorios que promueven la relajación y el sueño.

Al mejorar la función de GABA, el magnesio facilita la transición al sueño y mejora la calidad del descanso.



BISGLYCINATO MAGNESIO

Suplemento alimenticio para favorecer la calma y la relajación mental



CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO USANDO EL CUPÓN REGENERA



Salud digestiva en verano: cómo cuidarla de forma adecuada

El verano trae consigo días más largos, temperaturas más cálidas y una mayor cantidad de actividades al aire libre, junto con cambios en la dieta que pueden afectar la salud digestiva. Mantener un sistema digestivo saludable es crucial para disfrutar plenamente de esta estación.

Fuentes:

Murakami, K., Sasaki, S., Okubo, H., Takahashi, Y., Hosoi, Y., & Itabashi, M. (2007). *Dietary fiber intake, dietary glycemic index and load, and body mass index: a cross-sectional study of 3931 Japanese women aged 18-20 years. The American Journal of Gastroenterology, 102(12), 2704-2715.*

Una de las primeras claves que tienes que tener en cuenta a la hora de cuidar tu salud digestiva en verano, es la hidratación.

El agua rica en minerales ayuda a descomponer los alimentos y facilita la absorción de nutrientes. Además, la hidratación adecuada es esencial para la prevención del estreñimiento.

Un estudio publicado en *The American Journal of Gastroenterology* encontró que un aumento en la ingesta de agua puede mejorar significativamente los síntomas de estreñimiento (2007).

Durante el verano, es fundamental hidratarse adecuadamente tanto bebiendo agua como con frutas y verduras ricas en la misma.

Además, los alimentos de temporada en verano suelen ser muy ricos en fibra. La fibra ayuda a mantener el movimiento regular del intestino y previene el estreñimiento.

Un estudio en *World Journal of Gastroenterology* destacó que una ingesta adecuada de fibra está asociada con un menor riesgo de enfermedades digestivas, como el síndrome del intestino irritable y la diverticulitis (Slavin, 2013).

Los alimentos ricos en fibra incluyen frutas, verduras, legumbres y granos enteros.

Incluir estos alimentos en la dieta diaria puede mejorar la salud digestiva significativamente.

¿Y QUÉ PASA CON LOS EXCESOS?

El verano es una época de indulgencias, pero es importante evitar los excesos alimentarios que pueden sobrecargar el sistema digestivo.

Comer en exceso puede llevar a la indigestión, el reflujo ácido y otros problemas digestivos. Un estudio en *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* mostró que los episodios de indigestión están relacionados con el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y azúcares (2004).

Mantener porciones moderadas y evitar comidas pesadas puede ayudar a prevenir estos problemas. No pasa nada si un día comes algún exceso, pero recuerda que es importante evaluar tus sensaciones.

El verano trae consigo días más largos, temperaturas más cálidas y una mayor cantidad de actividades al aire libre, junto con cambios en la dieta que pueden afectar la salud digestiva.

¿Y CÓMO INFLUYE EL EJERCICIO?

El ejercicio regular es beneficioso para la salud digestiva. La actividad física ayuda a estimular el movimiento intestinal y puede prevenir el estreñimiento.

Un estudio en *Digestive Diseases and Sciences* encontró que el ejercicio regular mejora el tránsito intestinal y reduce los síntomas del síndrome del intestino irritable (2011).

Durante el verano, aprovechar las actividades al aire libre como caminar, nadar o andar en bicicleta puede ser una excelente manera de mantener la salud digestiva.

La actividad física ayuda a estimular el movimiento intestinal y puede prevenir el estreñimiento.



SUPER ENZYMES

Son tabletas de dos capas y de liberación prolongada. Las diferentes capas representan el apoyo estomacal e intestinal para una fórmula enzimática completa.



CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO USANDO EL CUPÓN REGENERA

Fuentes:

Slavin, J. L. (2013). *Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. World Journal of Gastroenterology*, 19(10), 1517-1530.

Johannesson, E., Simrén, M., Strid, H., Bajor, A., & Sadik, R. (2011). *Physical activity improves symptoms in irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. Digestive Diseases and Sciences*, 56(2), 715-720.

CUIDA TU SALUD DIGESTIVA CON ENZIMAS:

Las enzimas digestivas desempeñan un papel crucial en la descomposición de los alimentos y la absorción de nutrientes.

Las enzimas como la amilasa, la lipasa y la proteasa ayudan a descomponer los carbohidratos, las grasas y las proteínas, respectivamente.

Un estudio en *Current Drug Metabolism* destacó que la suplementación con enzimas digestivas puede mejorar la digestión y reducir los síntomas de trastornos digestivos, como la hinchazón y la indigestión (2007).

Las personas con deficiencia de enzimas digestivas, como aquellas con pancreatitis crónica, pueden beneficiarse significativamente de la suplementación.

Super Enzymes de KAL son tabletas de liberación prolongada que representan un apoyo estomacal e intestinal para una fórmula enzimática completa.



Cómo cuidar tu piel este verano

El verano es una época maravillosa para disfrutar del sol y las actividades al aire libre, pero también puede ser una temporada desafiante para la piel. La exposición al sol, el calor y el aumento de la actividad física pueden afectar la salud de la piel y por eso, es crucial tomar medidas adecuadas para proteger y nutrir la piel durante estos meses.

Siguiendo la tónica de todos los contenidos que hemos visto contigo en este número, mantener la piel hidratada es esencial también para la piel.

El calor y la sudoración pueden causar deshidratación, lo que puede dejar la piel seca y opaca.

Un estudio en *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology* mostró que la hidratación adecuada mejora la elasticidad de la piel y previene la sequedad y la descamación (Proksch et al., 2015).

Fuentes:

Wang, S. Q., Balagula, Y., & Osterwalder, U. (2010). Photoprotection: A Review of the Current and Future Technologies. *Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology*, 3(6), 22-34.

Stahl, W., & Sies, H. (2012). "Carotenoids and Flavonoids Contribute to Nutritional Protection against Skin Damage from Sunlight" - *American Journal of Clinical Nutrition*.

"CALLO SOLAR" MÁS CLAVE DE LO QUE IMAGINAS

El concepto de "callo solar" se refiere a la capacidad de la piel para desarrollar una mayor resistencia a los daños causados por la exposición al sol a través de un proceso gradual de adaptación.

Este término, que se asemeja a la formación de callos en las manos o los pies debido a la fricción constante, describe cómo la piel puede engrosarse ligeramente y aumentar la producción de melanina, el pigmento que da color a la piel, en respuesta a la exposición controlada y repetida a la luz solar.

Un estudio publicado en *Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine* destacó que la exposición moderada y gradual al sol puede inducir este efecto protector, reduciendo el riesgo de quemaduras solares y otros daños cutáneos agudos (Young et al., 2001).

Y aunque esto es realmente interesante, recuerda que es un proceso que debe desarrollarse a lo largo del tiempo y no solo en verano, sino en todas las estaciones del año.

Por ello, es mejor tomar el sol CON CABEZA y no exponerse a él en las horas centrales del día, en las que deberás permanecer en la sombra.

CAROTENOS Y LA PIEL

Los carotenos, como el betacaroteno, son pigmentos antioxidantes que se encuentran en muchas frutas y verduras de colores vivos.

Estos compuestos no solo protegen la piel contra el daño de los radicales libres, sino que también pueden mejorar la salud general de la piel.

Un estudio en *American Journal of Clinical Nutrition* demostró que una dieta rica en carotenos puede mejorar la apariencia de la piel, proporcionando un tono más saludable y protegiendo contra los daños del sol (Stahl & Sies, 2012).

Los carotenos se encuentran en altos niveles en alimentos como zanahorias, batatas, calabazas, espinacas y pimientos rojos y también se pueden suplementar.



FOOD CAROTENE

Suplemento a base de beta-caroteno, precursor del retinol y la vitamina A



CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO
USANDO EL CUPÓN REGENERA

MÁS VIDA

Solaray X Regenera

¡HASTA PRONTO!

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