

MÁS VIDA

Solaray X Regenera

ED. 2023

DESCUBRE
LOS BENEFICIOS DE LA
VITAMINA A

CÓMO
CUIDAR
TU SALUD
A PARTIR
DE LOS
50

CÓMO NOS AFECTA
EL ESTRÉS

ESPECIAL:
**REFUERZA
TUS DEFENSAS**



Regenera y Solaray se unen para traerte la experiencia Más Vida



QUEREMOS EMPODERARTE 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 número de nuestra primera revista juntos y comparte la experiencia en tus redes con el hashtag **#YoQuieroMásVida.**

ÍNDICE DE CONTENIDOS



Un cuerpo sano es el mejor regalo que puedes darte

Dalai Lama



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.

ARTÍCULOS

- Beneficios de la VITAMINA A que debes conocer **04**
- Antioxidantes: qué son y para qué sirven **06**
- Multivitaminas liposomales, ¿cuáles son sus beneficios? **12**
- APMK, regulador metabólico **26**
- Cómo tener unos huesos y músculos más fuertes **28**

REPORTAJES

- Cómo cuidar tu salud a partir de los 50 **09**
- Cómo nos afecta el estrés **14**

ESPECIAL: REFUERZA TUS DEFENSAS

- Cómo la VITAMINA C ayuda al sistema inmune **20**
- Flavonoides: qué son y cuáles son sus beneficios **22**
- El poder de la monolaurina **24**

LISTAS

- Los 5 tipos de alimentos que contienen más vitamina B **17**

Beneficios de la

VITAMINA A

que debes conocer

La Vitamina A es una vitamina liposoluble que es esencial para gozar de buena salud.

Y es que, mantener unos niveles adecuados de vitamina A es importante para gozar de una visión saludable y mejorar el sistema inmunitario. Además, contribuye al mantenimiento de una piel y un cabello sanos.

¿QUÉ ALIMENTOS SON FUENTES DE VITAMINA A?

La vitamina A se encuentra de forma natural en muchos alimentos como la yema de huevo, el hígado de pescado, mariscos como mejillones, berberechos o chipirones; y pescados como las sardinas o la dorada.

También está presente en alimentos vegetales de hoja verde, en el boniato y en en la zanahoria.



Fuentes:

Oral Vitamin A for Acne Management (DOI: 10.36849/JDD.6781)

Vitamin A in Skin and Hair: an update (DOI: 10.3390/nu14142952)

Recognizing vitamin A deficiency (DOI:10.1097/MOP.0000000000001110)



¿QUÉ SUCEDE SI NO CONSUMO SUFICIENTE VITAMINA A?

En general, en la población de los países con recursos no es normal encontrar una deficiencia de vitamina A como sí que pasa, de forma más habitual, con la vitamina D.

Sin embargo, hay signos de esta falta de vitamina A como problemas de la visión o problemas en la piel y en el pelo. Y también, si perdura en el tiempo, puede causar anemia y dar lugar a un mayor riesgo de sufrir enfermedades respiratorias e infecciosas.

El diagnóstico precoz es de vital importancia para prevenir problemas asociados al déficit de Vitamina A.

¿LA VITAMINA A SE PUEDE SUPLEMENTAR?

Así es.

Como suplemento oral y siempre con la supervisión de un experto de la salud y una revisión en la alimentación, los suplementos de vitamina A son beneficiosos para personas con déficit o que tienen una dieta limitada y también, según los estudios, podría ayudar en el tratamiento del acné.

Además, es interesante usarla cuando hay trastornos en el sistema digestivo, especialmente de la parte alta, ya que va a contribuir a regular las mucosas.

Y también, en caso de encontrarte con un virus, la vitamina A también puede ayudar, ya que actúa de forma antivírica.

Podría decirse, por tanto, que la vitamina A es tan importante como la vitamina D por su impacto en nuestra salud.



Antioxidantes: qué son y para qué sirven

Los antioxidantes son fundamentales para mantener un buen estado de salud. Su papel, en líneas generales, es reducir el estrés oxidativo, pero sus beneficios para la salud van mucho más allá. Te contamos más.

Últimamente, todo el mundo habla de los antioxidantes y de sus efectos saludables, pero son pocos los que conocen su estructura química y sobre todo, lo que deberíamos hacer para incorporarlos en nuestro día a día.

QUÉ SON LOS ANTIOXIDANTES

Según la Fundación Española del Corazón, los antioxidantes son compuestos sintetizados por las plantas en sus diferentes partes (frutos, hojas, ramas, raíces), que se caracterizan por poseer grupos hidroxilos (OH) unidos por anillos bencénicos.



QUÉ ES EL ESTRÉS OXIDATIVO

Para conocer el impacto de los efectos de los antioxidantes, primero tenemos que hablar de estrés oxidativo.

En el metabolismo celular, se produce simultáneamente la liberación de una serie de compuestos reactivos de oxígeno llamados "radicales libres", cuyos efectos sobre todos los elementos celulares (núcleo, membrana, citoplasma, mitocondrias) resultan nocivos.

En alguien sano y joven, los radicales libres de oxígeno son rápidamente eliminados del interior de la célula por medio de antioxidantes naturales, pero a medida que vamos cumpliendo años esta eliminación se ralentiza y se vuelve menos eficaz, lo que conlleva una aceleración del envejecimiento celular.

El estrés oxidativo, unido además a un estado de inflamación, es el caldo de cultivo para multitud de problemas de salud, entre ellos, el desarrollo de enfermedades cardiovasculares o la diabetes.

Fuentes:

The neuroprotective mechanisms and effects of sulforaphane
(DOI 10.4103/bc.bc_7_19)

<https://fundaciondelcorazon.com/>

Por ello, obtener un nivel adecuado de antioxidantes es fundamental para ayudar a nuestras células a protegerse de la acción de los radicales libres.

SULFORAFANO, MÁS QUE UN ANTIOXIDANTE

El sulforafano es un fitoquímico que se encuentra en verduras crucíferas (por ejemplo, el brócoli).

Se ha demostrado que el sulforafano tiene efectos protectores contra muchas enfermedades, incluidos varios tipos de cáncer.

Y es que el sulforafano es un potente activador de la vía genética de respuesta antioxidante. Por ello y según los estudios, el sulforafano tiene la capacidad de proteger el sistema nervioso de muchas enfermedades y toxinas.

ACRIVATED BROCCOLI
(076280282467)

CLÍNICAS DE PSICONEUROINMUNOLOGÍA CLÍNICA

Te ayudamos a encontrar el verdadero origen de tus problemas de salud y los solucionamos de una vez por todas

Más información en
regenerahealth.com



REPORTAJE

Cómo cuidar tu salud a partir de los 50

La salud de las mujeres en el entorno de los 50 años presenta rasgos nuevos que conviene conocer y gestionar de forma correcta para seguir disfrutando de la vida con la misma energía

En España hay más de 8 millones de mujeres que han pasado los 50 años.

A esta edad, se producen cambios biológicos, físicos y emocionales y la salud tiene nuevos rasgos que hay que conviene conocer y gestionar.

Y es que las mujeres de 50 años que cuidan su salud tienen una esperanza de vida de más de 30 años para seguir disfrutando con energía y de forma activa de la vida.

LA TRANSICIÓN A LA MENOPAUSIA

Es en torno a esta edad que las mujeres comienzan con la menopausia, que se atribuye a una fuerte caída en la producción de estrógenos y que provoca, además del fin de la menstruación, otros síntomas físicos y emocionales en la mayoría de mujeres.

Según los estudios, la mayoría de las mujeres pasarán una cantidad significativa de años de su vida en la fase menopáusica. La transición menopáusica implica distintos cambios físicos, endocrinos y psicológicos que están influenciados, además, por factores socioculturales.

La experiencia de la transición a la menopausia de cada mujer es única y un enfoque para el manejo de los síntomas estático, no funciona. Es importante, por tanto, conocer la fisiopatología de los síntomas de la menopausia para poder abordarlos.

La esperanza de vida en mujeres con hábitos saludables es de 34,4 años más libres de enfermedades.



LA SALUD ÓSEA A PARTIR DE LOS 50

A partir de los 50 y junto a la menopausia y la caída de los estrógenos, se produce la desmineralización de los huesos, también llamada osteopenia, que puede debilitar el hueso y aumentar el riesgo de fracturas.

Afortunadamente, la evidencia deja claro que, actuando lo antes posible, se puede ralentizar mucho el proceso.

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.

Estos porcentajes, además, son más elevados en personas sedentarias y por ello, el ejercicio es una herramienta fundamental que ayudará no solamente a proteger los huesos, sino a mejorar el equilibrio y disminuir el riesgo de sufrir fracturas.

Además, 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.

Fuentes:

Menopause transition: Physiology and symptoms (DOI: 10.1016/j.bpobgyn.2022.03.003)

Menopause and Osteoporosis (DOI: 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)



En este sentido, la exposición a la luz solar es beneficiosa, ya que contribuye a la síntesis de la vitamina D, cuyo aporte para la salud ósea ya se sabe que es fundamental.

HÁBITOS DE VIDA IMPRESCINDIBLES

Según la Escuela Chan de Salud Pública de Harvard, las mujeres que a los 50 años tienen hábitos de vida saludables, viven un promedio de 34,4 años más libres de diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer, en comparación con las mujeres que no practican ninguno de estos hábitos.

Y es que, además del ejercicio físico que ya hemos mencionado, evitar el tabaco y el alcohol, llevar una buena alimentación y mantener la mente activa, son algunos de los imprescindibles para gozar de un envejecimiento saludable.

VITAMINAS Y NUTRIENTES IMPRESCINDIBLES A PARTIR DE LOS 50

Si hay un momento interesante para maximizar la nutrición, es en la etapa de los 50, 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.

Por ello, y para apoyar el envejecimiento saludable de forma

El ejercicio de fuerza contribuye a mejorar la cantidad y calidad del músculo en personas de mediana edad

específica, algunos de los nutrientes y vitaminas más importantes que conviene mantener en niveles adecuados y, si se da el caso, suplementar a partir de los 50 años, son:

- La vitamina C.
- La vitamina D3 y K2 para la salud ósea y el apoyo inmunológico.
- La vitamina B12 y la Biotina.
- El Zic.
- La coenzima Q10.
- La luteína.

WOMEN +50 LIPOSOMAL
MULTIVITAMÍNICO
(076280616903)





Multivitaminas liposomales, ¿cuáles son sus beneficios?

Los liposomas son pequeñas burbujas compuestas de las mismas grasas presentes en las células humanas.

Es precisamente esta estructura única lo que hace que los liposomas sean tan beneficiosos para los suplementos multivitamínicos.

QUÉ DICE LA EVIDENCIA

Durante mucho tiempo, ha habido preocupación sobre la absorción de nutrientes con multivitaminas. Los estudios han demostrado que solo absorbemos una parte de los nutrientes en los suplementos tradicionales y muchos de ellos, no superan el entorno

del intestino para volverse biodisponibles.

Pero dado que los liposomas encierran y protegen los nutrientes del ácido estomacal, cuando se toman en forma de suplemento, se convierten en un recipiente eficaz para el suministro y la asimilación de nutrientes.

De hecho, la investigación muestra tasas de absorción mejoradas con la administración liposomal. En estudios con vitamina C, específicamente, se ha demostrado que la vitamina C liposomal es 3 veces más disponible que las tabletas de suplementos tradicionales.

Fuentes:

<https://solaray.com/>

Liposomal Mineral Absorption: A Randomized Crossover Trial
(DOI: 10.3390/nu14163321)

Esto significa que, gracias a la administración liposomal, tu cuerpo obtiene el apoyo nutricional que necesita.

Además, la barrera protectora de los liposomas también ayuda a que los nutrientes actúen suavemente sobre el sistema digestivo.

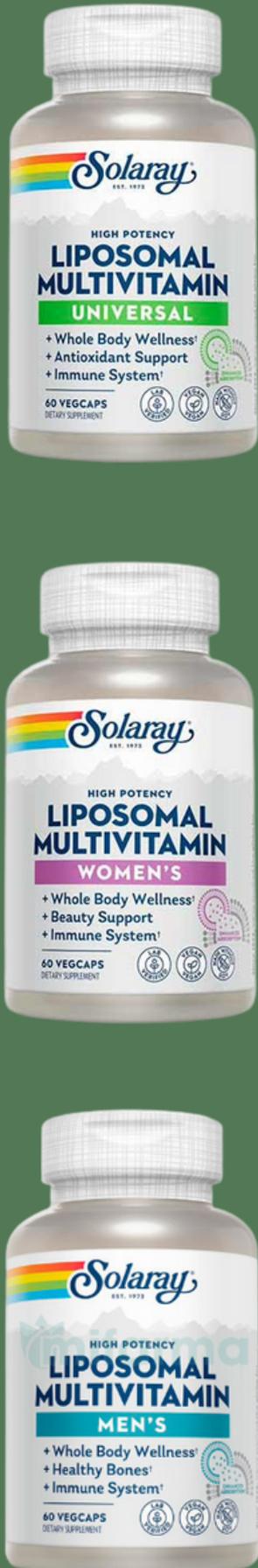
Según Pamela M. Peeke, jefa del equipo asesor científico de Solaray y una de las mejores médicas de los Estados Unidos, nombrada por el Consumers Research Council of America, a menudo se pasa por alto que absorbemos muchos menos nutrientes en nuestros alimentos de lo que nos damos cuenta.

Ella comparte: *"Incluso las dietas de alimentos más útiles, curadas y 'saludables' tendrán brechas nutricionales naturales"*.

Hay muchos factores que afectan a esta brecha de nutrientes, desde la falta de opciones saludables y ricas en nutrientes en la dieta occidental actual, hasta la degradación del suelo y los desafíos actuales en torno a la desigualdad alimentaria y la escasez de alimentos.

QUÉ ES LA TECNOLOGÍA LIPOSOMAL

La tecnología liposomal aplicada a los suplementos permite entregar los liposomas en el estado líquido tradicional, para después deshidratarlo y convertirlo en polvo, sin calor ni productos químicos, para que continúen protegiendo los nutrientes y los haga más estables.



UNIVERSAL LIPOSOAMAL MULTIVITAMÍNICO (076280640168)



WOMEN LIPOSOAMAL MULTIVITAMÍNICO (076280193251)



MEN LIPOSOAMAL MULTIVITAMÍNICO (076280882896)



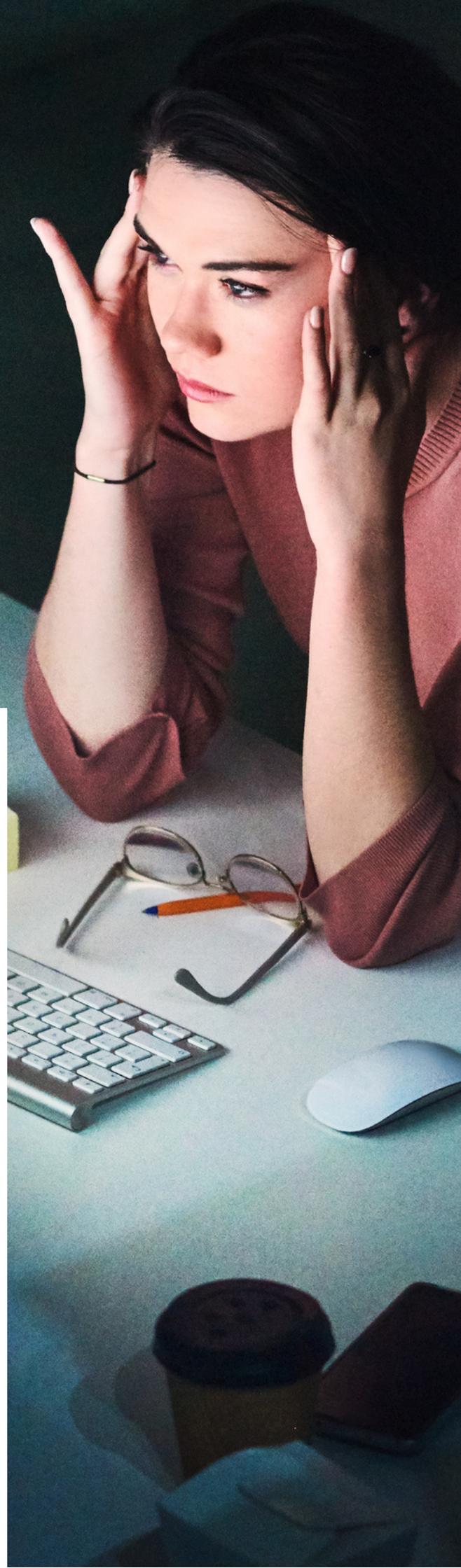
Cómo nos afecta el estrés

Según estudios realizados por el Ministerio de Sanidad, casi el 60% de la población española ha experimentado síntomas de estrés

Durante mucho tiempo hemos pensado que el estrés es una respuesta corporal ante una percepción de amenaza. Cualquier peligro que afecte a nuestra supervivencia, nos hace reaccionar mediante un complejo repertorio de respuestas adaptativas para recuperarnos.

Recientemente, dos referentes en neurofisiología, Bruce McEwan y Achim Peters, dieron un giro a lo que realmente provoca el estrés.

Y es que el gran protagonista del estrés es, sin duda, el sistema nervioso. Y ante una situación de potencial peligro, lo que ocurre es que el cerebro se pregunta cuál es la conducta óptima para salvaguardar la supervivencia.



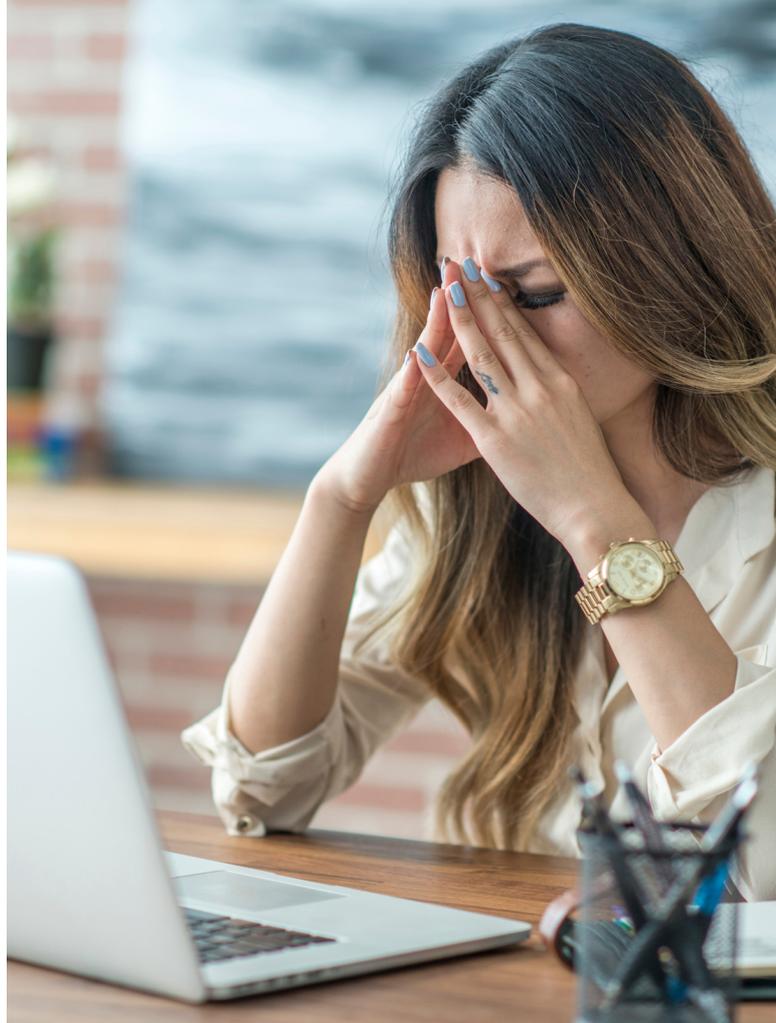
Si el cerebro conce esta respuesta, no se activa el eje de estrés, sino que simplemente se lleva a cabo esa conducta. Pero en cambio, cuando la conducta a ejecutar no está clara, el cerebro inicia una cascada de reacciones de protección, sobre todo, de aumento de la energía cerebral (hasta en un 60%) para encontrar la información que le permita decidir de la forma adecuada.

Fíjate que, por tanto, el estrés no lo provoca la situación de peligro en sí, lo provoca LA INCERTIDUMBRE al no disponer de una conducta adecuada para dar respuesta a la situación.

Esto explica, por ejemplo, cómo muchas veces no son efectivas ciertas intervenciones si no entiendes lo que de verdad te ocurre.

Así que, ya sabes que las soluciones no sirven para nada sin el relato adecuado.

Lo que provoca el estrés no es una situación, sino la incertidumbre de nuestro cerebro al no saber cómo responder



EL DESCANSO Y EL ESTRÉS

Aunque el impacto del estrés en la mayoría de situaciones y sistemas de nuestro cuerpo es altamente considerable, hoy queremos centrarnos en cómo el estrés de larga duración afecta a nuestro descanso.

Si bien el sueño cumple funciones reguladoras importantes para la salud mental, el estrés prolongado en el tiempo puede favorecer un estado de sobrecarga alostática que afecta a la neuroplasticidad cerebral y las vías inmunes al estrés.

Varios estudios apuntan a que la relación entre el sueño y el estrés persistente en el cerebro, tiene amplias implicaciones en la comprensión de los trastornos neurológicos desde el desarrollo hasta la degeneración.

Sleep deficiency as a driver of cellular stress and damage in neurological disorders (DOI 10.1016/j.smrv.2022.101616)

Neurotransmitters as food supplements: the effects of GABA on brain and behavior. Front Psychol. 2015; 6:1520.

GABA mechanisms and sleep. Neuroscience. 2002;111(2):231-9.
Hippocampal GABA enables inhibitory control over unwanted thoughts (DOI: 10.1038/s41467-017-00956-z)

GABA Y EL ESTRÉS

GABA (Ácido γ -aminobutírico) es el principal neurotransmisor inhibitorio en el sistema nervioso central.

Su papel principal es reducir la excitabilidad neuronal en todo el sistema nervioso.

Además, es un neurotransmisor esencial para el correcto neurodesarrollo del cerebro. Por este motivo, un desequilibrio puede relacionarse con diferentes alteraciones a nivel del sistema nervioso central.

Hoy en día, se sabe que el sistema GABAérico tiene una influencia clave en diferentes situaciones de la vida cotidiana.

En particular, tiene efectos positivos sobre el comportamiento y los estados emocionales.

Por ello, es esencial para ayudar a combatir el estrés puntual y las situaciones derivadas de este (como la irritabilidad o los problemas del sueño).

Y es que, como cita un artículo publicado en la revista Nature, este neurotransmisor puede disminuir específicamente los pensamientos no deseados que alimentan el estrés o la ansiedad, ya que la presencia de GABA aumenta las ondas cerebrales asociadas a un estado relajado (ondas alfa) y disminuye las ondas asociadas con el estrés (ondas beta).



GABA, L-THEANINA
STRESS B
(021245276913)



LISTA

Los 5 tipos de alimentos que contienen más vitamina B

Las vitaminas B son un grupo de vitaminas que se encuentran en las proteínas animales y las verduras de hoja verde, mayoritariamente.

Las vitaminas B son cofactores de muchas enzimas esenciales involucradas en la biosíntesis de ARN y ADN.

Las deficiencias de vitamina B se han considerado como factores etiológicos en el desarrollo de diversos trastornos neurológicos, según apuntan estudios de metanálisis que sugieren que una suplementación con vitamina B está asociada con la desaceleración del deterioro cognitivo y un menor riesgo de sufrir demencia.

Carnes: de pollo, res y cerdo

Pescados: sardinas y pulpo

Huevos: sobre todo en la yema

Frutas: plátano, níspero, naranja

Verduras: acelgas, espinacas



METHYL B-COMPLEX 50
(076280967265)

MÁSTER ONLINE EN PSICONEUROINMUNOLOGÍA CLÍNICA

Estudia de manera 100%
online y especialízate en
Psiconeuroinmunología Clínica

Más información en
regenerahealth.com



— ESPECIAL



REFUERZA TUS DEFENSAS

EN ESTE ESPECIAL:

- Cómo la Vitamina C ayuda al sistema inmune
- Flavonoides: qué son y cuáles son sus beneficios
- El poder de la monolaurina

Cómo la Vitamina C ayuda al sistema inmune

El sistema inmune en general es una red compleja de órganos, tejidos y células que están diseñados para proteger el cuerpo de patógenos externos.

Hay muchos estudios que han demostrado que la vitamina C (también conocida como ácido ascórbico) desempeña un papel fundamental en la función del sistema inmunitario y contribuye tanto a la inmunidad innata como a la inmunidad adaptativa.

Además, la vitamina C es un potente antioxidante, lo que permite la protección contra el estrés relacionado con agentes oxidantes como la polución o los radicales libres.

Además, la vitamina C también puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Un estudio publicado en el *European Journal of Epidemiology* encontró que las personas con niveles más altos de vitamina C en la sangre tenían un menor riesgo de enfermedad cardiovascular.



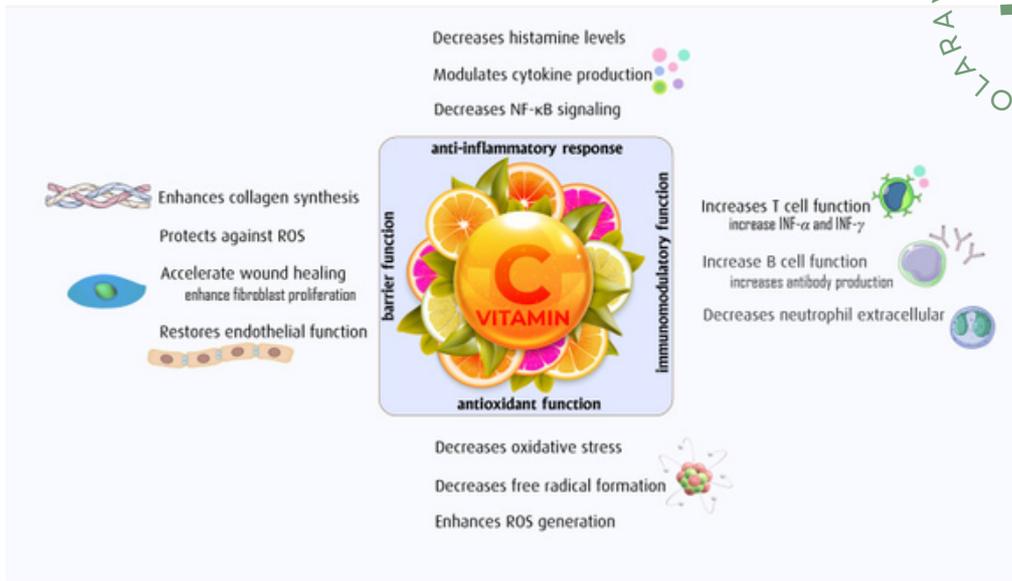
ESPECIAL: REFUERZA TUS DEFENSAS

Fuentes:

The effect of Vitamin C and Zn supplementation on the immune system (DOI: 10.1016/j.nutos.2022.06.006)

Pilot trial of high-dose vitamina C in critically ill COVID-19 patients (DOI: 10.1186/s13613-020-00792-3)

Vitamin C and Immune Function (DOI: 10.3390/nu9111211)



FUNCIÓN ANTIVÍRICA Y ANTIOXIDANTE DE LA VITAMINA C

Existe evidencia que avala que la vitamina C tiene propiedades antivíricas y algunos estudios han demostrado que puede ser eficaz para prevenir infecciones virales en las vías respiratorias. Por ejemplo, un estudio publicado en el *Journal of The American College Nutrition* demostró que la suplementación con Vitamina C puede ayudar a prevenir resfriados e infecciones.

Además, la evidencia reciente sugiere que la suplementación con Vitamina C puede ser una estrategia de tratamiento complementario eficaz para mitigar los síntomas relacionados con COVID-19.

Por otra parte, la liberación de citoquinas proinflamatorias es un efecto secundario común de las infecciones bacterianas y virales. Estas citoquinas pueden aumentar el estrés oxidativo. Por lo tanto, un antioxidante como la vitamina C resulta clave para mantener a raya sus efectos nocivos.



Flavonoides:

¿Qué son y qué

beneficios tienen?



La nutrición es uno de los principales aspectos necesarios para llevar una vida saludable. Una dieta equilibrada incluye alimentos de origen vegetal y contiene polisacáridos sin almidón, compuestos bioactivos, ácidos grasos poli/monoinsaturados y polifenoles. Aunque hay muchos polifenoles, hasta 8.000 se identifican como flavonoides.

Los flavonoides son moléculas que contribuyen al color, sabor y olor de los vegetales y que tienen propiedades antiinflamatorias, además de múltiples efectos muy beneficiosos para nuestra salud, que incluyen la mejora de la salud cardiovascular y del hígado.

Estudios recientes han demostrado que los flavonoides pueden inhibir enzimas reguladoras o factores de transcripción importantes para controlar los mediadores involucrados en la inflamación. Como antioxidantes, los flavonoides pueden atenuar el daño tisular o la fibrosis.



Fuentes:

Flavonoids as Potential Anti-Inflammatory Molecules: A Review (DOI: 10.3390/molecules27092901)

Health Benefits of Quercetin in Age-Related Diseases (DOI: 10.3390/molecules27082498)

Anti-inflammatory and anti-allergic potential of dietary flavonoids: A review (DOI: 10.1016/j.biopha.2022.113945)

Anti-inflammatory effects of flavonoids (DOI: 10.1016/j.foodchem.2019.125124)

ESPECIAL: REFUERZA TUS DEFENSAS

Dentro de la gran cantidad de flavonoides que existen, suelen clasificarse seis familias principales:

- Flavanonas.
- Flavanoles.
- Flavonas.
- Flavonoles.
- Antocianidinas.
- Isoflavonoides.

Como se ha dicho anteriormente, las frutas y verduras y muchas plantas son ricas en flavonoides. Las manzanas, los cítricos, las bayas, las cebollas o el té verde son solo algunos ejemplos.

BIODISPONIBILIDAD DE LOS FLAVONOIDES

La actividad de los flavonoides depende de la absorción y biodisponibilidad de sus compuestos. Diversos estudios han demostrado que, después de la absorción en el estómago y el intestino delgado por transporte activo o difusión pasiva; los flavonoides se metabolizan en las células del intestino delgado y el hígado.

Algunos flavonoides también son absorbidos por la microbiota del colon.

MECANISMO DE ACCIÓN DE LA QUERCETINA

La quercetina es un flavonoide no cítrico que se encuentra, en mayor medida, en la cebolla. Este compuesto vegetal

Los flavonoides son moléculas de origen vegetal que tienen propiedades antiinflamatorias

posee propiedades antioxidantes como el resto de flavonoides y se considera que tiene una función protectora contra el envejecimiento.

Además, tiene propiedades antiinflamatorias, anticancerígenas y antivirales. La molécula es lipofílica y puede atravesar fácilmente la barrera hematoencefálica y, por lo tanto, proteger de alteraciones neuronales. Además tiene un papel crucial en la prevención de los trastornos relacionados con la edad.

MEGA QUERCITIN
(076280185379)





Una de los mecanismos de acción que llevan a cabo ciertos virus y bacterias para esquivar a las células del sistema inmune y propagarse por nuestro organismo, es desarrollar una capa protectora de ácidos grasos y fosfolípidos, que son las mismas grasas que están presentes de forma natural en nuestro organismo.

CÓMO SE PROPAGAN LOS VIRUS Y LAS BACTERIAS

Esta biopelícula protectora permite que estos patógenos oportunistas puedan viajar por el organismo sin ser detectados como peligrosos, de forma que esperan el momento oportuno para unirse a una célula y empezar a propagarse.

Además, producen exotoxinas, que pueden inferir o dañar el metabolismo de la célula huésped, hasta destruirla.

Esta barrera que forman los virus y las bacterias para protegerse suele ser difícil de eliminar y es una de las principales causas por las que estos organismos pueden volverse resistentes a un antibiótico.

Así se explica la situación que se genera cuando una levadura o las bacterias crecen demasiado en el intestino delgado como ocurre en el SIBO, y los antibióticos no resuelven el problema.

QUÉ ES LA MONOLAURINA

La monolaurina es una forma de triglicérido de ácido laurico, un ácido graso de cadena corta que se puede encontrar en alimentos como el aceite de coco. La monolaurina ha sido estudiada por sus propiedades antivirales y antibacterianas.

ESPECIAL: EL PODER DE LA MONOLAURINA

Se ha demostrado que la monolaurina ayuda a combatir virus como el herpes y bacterias como el estreptococo y el estafilococo.

Su papel básico es disolver los lípidos de la envoltura protectora que crean virus y bacterias para poder evitar a las células de nuestro sistema inmune, facilitando que éstas puedan destruir los patógenos.

LA MONOLAURINA Y EL SISTEMA INMUNE

Diversos estudios muestran que la monolaurina puede mejorar el sistema inmune a través de un mecanismo de modulación y aumento de linfocitos.

Estudios recientes también muestran que la monolaurina tiene otro mecanismo para matar algunas bacterias, al interferir con la capacidad de interacción de estas con las células que intentan infectar.

También hay evidencia que sugiere que la monolaurina juega un papel importante en la transducción de ciertas enzimas y proteínas implicadas en la respuesta inmunitaria del organismo.

Por todo ello, mantener unos niveles adecuados de monolaurina mejora la capacidad antioxidante, la actividad antiinflamatoria y la resistencia a

Fuentes:

In Vivo Antifungal Activity of Monolaurin against Candida (Biol Pharm Bull. 2018;41:1299-1302)

Glycerol monolaurate (GML), a medium-chain fatty acid derivative, ameliorate growth performance, immune function, disease resistance and intestinal microbiota in juvenile hybrid grouper (DOI: 10.1016/j.fsi.2022.08.024)

Bioactive monolaurin as an antimicrobial and its potential to improve the immune system (DOI: 10.26656/FR.2017.4(6).624)

enfermedades causadas por virus y bacterias.

En concreto, por ejemplo, en el caso de la *Candida albicans*, un estudio reciente se destacó la actividad antifúngica de la monolaurina contra las biopelículas de esta, que se determinó comparando sus efectos con placebo y con un fármaco antifúngico (nistatina).

También existe evidencia de que la monolaurina ayuda al tratamiento del acné, los resfriados y la gripe.

MONOLAURIN
(076280627541)



AMPK, regulador metabólico

El metabolismo celular es la suma de todos los cambios químicos y fisio-químicos que tienen lugar en la célula, a fin de proporcionar energía y componentes básicos para procesos esenciales

La AMPK es una enzima intracelular que desempeña un papel importante en el metabolismo celular y en la regulación de la energía. Es considerada un "sensor" celular, ya que se activa cuando los niveles de energía están bajos y ayuda a restuarar el equilibrio energético.

La activación de AMPK puede ser consecuencia de diversos factores como el ejercicio físico, la restricción calórica y el ayuno, y también se activa con algunos compuestos presentes en ciertos alimentos y plantas como el té verde, la canela, la cúrcuma y los flavonoides.

Fuentes:

Role of AMPK mediated pathways in autophagy and aging (DOI: 10.1016/j.biochi.2021.11.008)

Papel de AMPK en la regulación del metabolismo y proliferación celular (Universidad de Santiago de Compostela).

AMPK and its activator berberine in the treatment of neurodegenerative diseases (DOI: 10.2174/1381612826666200523172334)

AMPK as a Therapeutic Target for Treating Metabolic Diseases (DOI: 10.1016/j.tem.2017.05.004)

FUNCIONES MÁS IMPORTANTES DE AMPK

La enzima AMPK tiene varias funciones importantes en el organismo, entre ellas:

- Regulación del metabolismo de carbohidratos y lípidos.
- Control del envejecimiento celular, regulando el crecimiento y la división celular.
- Protección contra el estrés oxidativo.
- Protección de la salud cardiovascular, apoyando la reducción de la inflamación y la hipertensión.
- Protección de la salud cerebral y mejora de la memoria.

La AMPK actúa como "sensor" celular que se activa con el déficit de energía



LA BERBERINA Y LA AMPK

La berberina es un compuesto que se obtiene de las raíces y tallos de plantas como el agracejo, entre otras.

Estas plantas se usan de manera tradicional desde hace más de 3.000 años en las medicinas ayurvédicas y china por sus propiedades beneficiosas para el sistema digestivo, pero en los últimos años se le ha prestado mayor interés por sus efectos sobre enfermedades metabólicas y su papel crucial en la activación de la enzima AMPK.

BERBERINE
(076280480320)





Cómo tener unos huesos y músculos más saludables

Nuestros huesos, articulaciones, músculos y tejidos blandos forman parte de nuestro sistema musculoesquelético, encargado de nuestra movilidad y nuestra fuerza.

Cuidar este sistema y todos sus componentes es fundamental para minimizar posibles alteraciones en las estructuras del cuerpo, evitar dolor muscular o articular y también para gozar de bienestar físico y mental.

Además, mantener la salud de los huesos y los músculos mediante la realización de ejercicio físico de manera habitual, es fundamental para evitar problemas en el futuro.

CÓMO MANTENER LA SALUD DE LOS HUESOS

Si bien los primeros 20 años de vida son importantes para el desarrollo óseo, aproximadamente del 40% al 60% de la masa ósea adulta se logra durante la adolescencia.

La vitamina D, como ya sabemos, es fundamental para el desarrollo óseo porque facilita la absorción activa del calcio (cuando hay déficit, solo se absorbe del 10% al 15%).

Además, como ya hemos indicado, la actividad física, en el entrenamiento con fuerza y carga, es fundamental

Fuentes:

Optimizing Bone Health in Children and Adolescents (DOI: 10.1542/peds.2014-2173)

An update on magnesium and bone health (10.1007/s10534-021-00305-0)

Exercise and nutritional interventions for improving aging muscle health (DOI: 10.1007/s12020-012-9676-1)



Los niveles adecuados de magnesio ayudan a tener un sistema musculoesquelético saludable

para los huesos. Así, incorporar cargas caminando, corriendo o saltando, proporciona un estímulo para la deposición del calcio en el hueso.

Además, teniendo en cuenta los estudios de intervención publicados hasta la fecha sobre la suplementación con Magnesio, en todos ellos hubo un beneficio tanto en términos de densidad mineral ósea como de riesgo de fractura.

MÚSCULOS MÁS SANOS Y FUERTES

El otro elemento indispensable en el sistema musculoesquelético es, precisamente, el músculo.

A medida que cumplimos años, la masa muscular desciende y esto produce debilidad y limitaciones funcionales.

La sarcopenia (pérdida de masa, fuerza y funcionamiento de los músculos) es una de las alteraciones más comunes que puede sufrir el músculo.

Hallazgos recientes sugieren que el ejercicio de fuerza de alta velocidad puede ser una intervención eficaz para mejorar la potencia muscular y su capacidad funcional.

Además, el entrenamiento con ejercicios aeróbicos también beneficia la salud del músculo, ya que mejora la bioenergía mitocondrial, mejora la sensibilidad a la insulina y disminuye el estrés oxidativo.

Diferentes estudios reflejan como la falta de magnesio puede hacer que aumente la porosidad de las membranas para el calcio, el sodio y el potasio.

Esto lleva a un incremento de la excitabilidad de las células nerviosas y a la propensión a los calambres musculares. El magnesio puede estabilizar las membranas celulares y las células nerviosas en el músculo.

MAGNESIO GLICINATO
(076280549010)



MÁS VIDA

Solaray X Regenera

**¡HASTA
PRONTO!**

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