

# suplementos:

Una opción  
inteligente  
para la  
buena salud

**E**n estos días en los que parece que todo está fuera de control, hay una cosa que aún puedes controlar: tu cuerpo. Lo que ingieras puede optimizar tu salud y hacer que te sientas mejor todos los días.

Sin embargo, hay mucha gente que no está tomando decisiones inteligentes con respecto a su cuerpo. De acuerdo con los Centros de Control de Enfermedades (CCE), sólo el 14% de los adultos y el 9.5% de los adolescentes en Estados Unidos cumplen con el objetivo del gobierno de que coman suficientes frutas y verduras.

## A lo que ha llegado un estilo de vida insalubre

Los costos de nuestras dietas deficientes están aumentando. En el 2005, los CCE calcularon que 365,000 muertes al año en EUA se debían a dietas deficientes, con muchas calorías, grasas y azúcar, además del sedentarismo. Enfermedades como la diabetes, la cardiopatía y el cáncer pueden estar vinculadas a menudo con nuestra dieta y estilo de vida.

¿La buena noticia? Estas enfermedades crónicas están entre las que más se pueden prevenir adoptando un estilo de vida saludable. Por ejemplo, puedes proteger

tu corazón si controlas la presión arterial elevada y el colesterol elevado en la sangre. Reduciendo la presión arterial de 12 a 13 puntos, puedes reducir el riesgo de cardiopatía en un 21%, y el riesgo de infarto en un 37%.

¿La conclusión? Tienes el control de tu salud.

## En una tierra árida la cosecha es deficiente en nutrientes

Desafortunadamente, aunque estés alimentándote bien, es probable que con tu dieta no estés obteniendo suficientes vitaminas y nutrientes para una salud óptima. Muchas de las comidas actuales no contienen las dosis nutricionales que contenían años atrás.

De acuerdo a un reporte publicado en el Journal of HortScience, las verduras promedio encontradas en los supermercados actuales tienen entre 5% y 40% menos minerales (incluyendo magnesio, hierro, calcio y zinc) respecto de aquellas cosechadas hace sólo 50 años. La disminución se atribuye a que los cultivos modernos se cosechan más rápido –de modo que tienen menos tiempo para absorber nutrientes– y al uso de fertilizantes que puede interferir con la capacidad de la planta para absorber nutrientes.

## La comunidad médica recomienda los suplementos

Es por eso que los suplementos nutricionales son tan esenciales para mantener la salud y la vitalidad. En el 2002, la gaceta de la Asociación Médica Estadounidense (JAMA) comenzó a recomendar a todos los adultos que tomen multivitaminas para ayudar a prevenir enfermedades crónicas tan comunes como el cáncer, la cardiopatía y la osteoporosis.

“La mayoría de la gente no consume una cantidad óptima de todas las vitaminas con tan sólo su dieta. Nos parece prudente que todos los adultos consuman suplementos vitamínicos”, de acuerdo con la declaración publicado en JAMA.

Los médicos están prestando atención. ¿Sabías que el 72% de los médicos consumen personalmente suplementos dietéticos? Obviamente, suplementar es una receta ideal para la salud.



## Ve más allá del mínimo

La mayoría de las personas no tienen la nutrición adecuada para alcanzar la Ración Dietética Recomendada (RDA – Recommended Dietary Allowance) por el gobierno estadounidense. La RDA es una medida establecida en 1941 que refleja los niveles de vitaminas y minerales esenciales que se necesitan todos los días, simplemente para prevenir enfermedades de deficiencia como el escorbuto y el raquitismo. Las RDA son mínimos y no alcanzan los niveles requeridos para una nutrición óptima.

En 1997, el Consejo de Alimentos y Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias creó las Ingestas Dietéticas de Referencia (DRI's – Dietary Reference Intakes). Esta escala va más allá de los mínimos y refleja cantidades de vitaminas, minerales, macronutrientes y fitonutrientes necesarios para mantener una salud óptima. Los suplementos nutricionales son la clave para alcanzar los niveles que van más allá de lo que recomienda el gobierno como mínimo.

## La biodisponibilidad es la clave para maximizar la ingesta de nutrientes

La biodisponibilidad es la cantidad o la velocidad a la que una sustancia o fármaco puede ser absorbido por el cuerpo. La escasa biodisponibilidad puede representar un problema en el caso de las vitaminas. Muchas personas toman sus vitaminas y suplementos en forma de píldoras, las cuales pueden no digerirse o desaprovecharse, haciendo imposible algún beneficio para el cuerpo. Para complicar más el asunto, entre más envejecemos, menos eficiente se vuelve nuestro cuerpo para extraer los nutrientes de las píldoras.

La Referencia de Escritorio para Médicos (*Physician's Desk Reference*) contiene investigaciones que demuestran que con algunas píldoras sólo se absorbe un pequeño porcentaje de vitaminas y minerales. No obstante, la misma investigación muestra una absorción mucho más grande de vitaminas y minerales en forma líquida, una diferencia significativa en biodisponibilidad.

## La sinergia acentúa los beneficios de los nutrientes

La sinergia es la acción conjunta de agentes tales como nutrientes, que cuando están juntos aumentan la efectividad de los otros. Mientras los nutrientes individuales brindan beneficios importantes,

a menudo es su combinación sinérgica la que ofrece el apoyo más potente para prevenir enfermedades.

Es por eso que el simple hecho de tomar una píldora de vitamina C ó E no es muy efectivo. Una combinación de antioxidantes brinda una protección mayor que un simple antioxidante. Los nutrientes antioxidantes combinados parecen funcionar juntos armoniosamente para producir sinergia, como sugiere el médico naturópata Michael Murray en su libro *Encyclopedia of Nutritional Supplements*.

Por ejemplo, la vitamina C funciona sinérgicamente con la vitamina E para mejorar la función inmunológica. Y la vitamina D y el calcio son compañeros claves. La vitamina D ayuda a mantener la fortaleza de los huesos ayudando al cuerpo a absorber el calcio. Uno no funciona sin el otro.

La sinergia es esencialmente "el ciclo de la vida" dentro de tu cuerpo en el cual muchos nutrientes dependen unos de otros para mantener el balance adecuado. Los mejores suplementos imitan esas combinaciones de nutrientes poderosos que se encuentran en la naturaleza.

## Elige sabiamente: No todos los suplementos son iguales.

Las pruebas de calidad hechas por los grupos de defensa del consumidor, tales como ConsumerLab.com, muestran que no todos los suplementos nutricionales contienen la cantidad total de nutrientes que anuncian en la etiqueta. Además, un estudio de *Consumer Reports* de noviembre del 2004 probó las multivitaminas en tiendas "de remate" y "de a dólar". ¿Los resultados? Cerca de la mitad de las 18 marcas evaluadas no contenían la cantidad anunciada en la etiqueta de al menos un nutriente, y muchos no se disolvían adecuadamente.

Otras empresas usan ingredientes y prácticas de elaboración de inferior calidad, lo cual ocasiona que el producto varíe considerablemente de un lote a otro.

Busca suplementos fabricados por una empresa de buena reputación que asegure la potencia y calidad de sus productos. Los suplementos también deben adecuarse a las BPF (buenas prácticas de fabricación), instalaciones modernas de manufactura e investigación y sistemas establecidos de control de calidad.





# La nutrición Reliv se destaca

Ningún otro suplemento disponible actualmente ofrece una nutrición tan completa y eficiente como Reliv. A eso le llamamos "la Diferencia Reliv":

- **Biodisponibilidad:** El cuerpo absorbe más fácilmente los nutrientes cuando éstos se disuelven en un líquido, como en un licuado Reliv.
- **Sinergia:** Las combinaciones ideales de nutrientes ofrecen mayores beneficios para la salud que los nutrientes que se consumen individualmente.
- **Nutrición Óptima:** Al sobrepasar los mínimos diarios, Reliv brinda niveles óptimos de nutrientes esenciales, además de yerbas selectas, fitonutrientes y más.
- **Ingredientes de calidad garantizados:** Los proveedores de más alta reputación y las pruebas rigurosas en las instalaciones de investigación y manufactura de Reliv son garantía de calidad.

"Trabajamos con colegas en las comunidades académicas y científicas para encontrar los ingredientes nutricionales más recientes y efectivos", dice el **Dr. Carl W. Hastings**, Vicepresidente y Director Científico de Reliv. "Luego trabajamos con ahínco desarrollando las fórmulas de más alta calidad para obtener beneficios nutricionales óptimos. Los ensayos clínicos han demostrado la efectividad de nuestros productos, pero lo más importante son las miles de personas que han tenido resultados con Reliv tan extraordinarios, que les han cambiado la vida".

*Las declaraciones contenidas en el presente material no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos. Las declaraciones en los testimonios personales reflejan experiencias individuales de Distribuidores Reliv Independientes y no son necesariamente resultados típicos que todo distribuidor obtendría. No se pretende que los productos Reliv sirvan para diagnosticar, tratar, curar o evitar enfermedad alguna.*

## Elevar la salud a nuevos niveles

Como físico culturista, **Aaron Amato** estaba en perfecta armonía con su cuerpo. Pero se alarmó hace dos años cuando perdió 30 libras, comenzó a padecer constipación y cansancio, y no tenía apetito.

Luego de comenzar con Reliv, el sistema digestivo de Aaron recuperó el ritmo, su apetito regresó, comenzó a subir de peso y su energía aumentó vertiginosamente. "Incluso me convertí en una persona madrugadora por primera vez", comenta Aaron.

También disminuyó el dolor persistente en el tobillo de Aaron, secuela de una antigua lesión, y notó que los síntomas de alergia se redujeron significativamente. "La gente me dice que soy una persona mucho más feliz desde que tomo los productos Reliv", comenta. "Y a mis 28 años estoy más fuerte que nunca".



## Desarrolla una saludable autoestima con un licuado a la vez

Cuando **Misty Jensen** comenzó a tomar Reliv, mejoraron sus síntomas de alergia y el acné con los que había lidiado desde que tenía 14 años. "He tomado otros suplementos anteriormente, pero esta es la primera vez que obtengo resultados", comenta.

El año pasado, Misty eliminó 45 libras con el Sistema Slimplicity® para Bajar de Peso de Reliv. "Mi autoestima realmente mejoró", afirma. "Me encanta cómo luzco y cómo me siento ahora".

Misty y sus tres niños toman Reliv diariamente. "Incluso ahorramos dinero al mantenernos sanos", comenta. "Rara vez tenemos que visitar al médico".



## Recuperando la calidad de vida

Desde que tenía 16 años, **Julie Pfannenstiel** ha sufrido de una enfermedad autoinmune que ataca sus músculos. Julie había probado una variedad de suplementos y tratamientos alternativos, pero nada ayudaba. A veces necesitaba ayuda para caminar o para vestirse y su capacidad de hablar se estaba deteriorando. Además sufría muchos dolores.

Después de comenzar con Reliv, Julie notó que estaba recuperando la sensibilidad de sus manos y que estaba hablando mejor. Al tercer mes ya era una mujer nueva. "Me sentía bien por primera vez en 17 años y comencé a dormir por las noches. ¡Incluso bajé 40 libras! Reliv me ha dado una calidad de vida que los médicos me decían que no tendría nunca. Y mis hijos recuperaron a su mamá".



# preguntas y respuestas

con el  
Dr. Pfeifer



## ¿Por qué la gente necesita suplementos?

Las personas están muy ocupadas y a veces no tiene tiempo de hacer una dieta perfectamente balanceada. Incluso si lo hacen, influyen otros factores que afectan la nutrición.

En su libro UltraMind Solution, el Dr. Mark Hyman muestra la necesidad de los suplementos nutricionales. Él escribe que si la gente consume alimentos del campo, frescos, orgánicos, locales, que no han sido modificados genéticamente, cultivados en suelos vírgenes ricos en minerales y nutrientes, que no hayan sido transportados a través de grandes distancias ni se almacenen durante meses antes de ser consumidos... y si la gente vive y trabaja al aire libre, sólo respira aire fresco, no contaminado, toma agua pura, duerme nueve horas cada noche, está en constante movimiento, y está libre de factores de estrés crónico y no se expone a las toxinas ambientales, entonces tal vez no necesite suplementos. Pero como casi nadie puede vivir en ese mundo ideal, la suplementación es fundamental.

## Al parecer la comunidad médica está usando cada vez más los suplementos para tratamiento y prevención. ¿A qué se debe esto?

Los médicos comienzan a entender que una inversión en la calidad de la nutrición tendrá un resultado mucho mayor en los costos del cuidado de la salud, que utilizar el dinero en tratamientos para enfermedades.

Muchas investigaciones están descubriendo las estupendas propiedades curativas de los compuestos naturales. Esos estudios científicos están ayudando a los médicos a entender que hay muchas terapias naturales que funcionan para mejorar la salud o tratar enfermedades. Muchos médicos que estudian nutrición alientan a los pacientes a suplementar sus dietas con dosis adicionales de vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D, E, K, carotinoides, biotina, colina, inositol, magnesio, fósforo, micronutrientes para plantas y ácidos grasos Omega 3. Todos estos elementos están presentes en una dosis ideal en la línea de productos Reliv.

Los suplementos nutricionales también están captando la atención de más médicos porque muchos de ellos tienen estudios clínicos que respaldan su efectividad. Por ejemplo, se ha probado que GlucAffect® disminuye el azúcar en la sangre y ayuda en la reducción de peso. FibRestore® y Reliv Now® también tienen estudios que respaldan su efectividad. Y está probado clínicamente que CardioSentials® disminuye los niveles de colesterol. Estos son estudios científicos creíbles que ofrecen a los pacientes alternativas accesibles para una buena salud.

Por ejemplo, como médico familiar que le pide a la gente que trabaje en "cambios en el estilo de vida" durante seis meses antes de considerar un medicamento para el colesterol elevado, sé lo difícil que es conseguir un porcentaje alto en la disminución del colesterol.

Una comida funcional encaja muy bien con las sugerencias de la Asociación Estadounidense del Corazón de incorporar fitoquímicos y soya como parte de los esfuerzos por llevar un buen estilo

de vida. El estudio de la Universidad de Scranton mostró evidencia convincente de una disminución de 16% de colesterol malo (LDL) y un aumento de 2% de colesterol bueno (HDL) en pacientes que usan CardioSentials®. Esto se traduce a un 30% de reducción del riesgo de padecer un ataque cardíaco. Para cualquier médico, ese es un gran cambio y es suficiente para alentar a los pacientes a seguir por ese camino. Eso también implicaría un 32% de reducción en los riesgos de contraer diabetes.

## ¿Por qué los productos de Reliv son superiores que otros suplementos disponibles actualmente?

Los productos nutricionales Reliv van más allá de las Raciones Dietéticas Recomendadas como mínimo, ya que siguen los lineamientos científicos más recientes como la "Ingesta Dietética de Referencia", lo cual resulta en productos con una cantidad y variedad óptimas de nutrientes que hacen que el cuerpo funcione al nivel más alto posible. Estos nutrientes son seleccionados cuidadosamente para que funcionen sinérgicamente de manera que son más efectivos. Y Reliv hace todo lo posible para asegurar la pureza y calidad de cada ingrediente y de los productos finales que van a la cocina de los clientes.

*El Dr. Stephen Pfeifer es un médico familiar certificado por el consejo, y participante y miembro de la Asociación Médica Estadounidense, la Academia Estadounidense de Médicos Familiares, la Asociación Médica de Indiana y la Sociedad Médica de Marion County. También es miembro del Consejo de Asesoría Científica de Reliv.*