



Concéntrate en ti misma para tener un cambio saludable

Las mujeres suelen hacer malabares para lidiar con la familia, el hogar y el trabajo. Desafortunadamente, en el proceso pueden descuidarse a sí mismas. Pero la buena salud es algo que no se puede desplazar a

un segundo plano. Las mujeres tienen problemas de salud que son especiales y complejos. Reliv atiende esos problemas de diferentes maneras, comenzando con una fórmula clave sólo para mujeres: SoySentials®.

La mezcla única de proteína de soya, potentes antioxidantes, yerbas y probióticos de SoySentials brindan la fórmula nutricional para mujeres más completa disponible en la actualidad. Los probióticos ayudan a prevenir enfermedades como las infecciones en el tracto urinario y la vaginosis, además ayudan con la intolerancia a la lactosa, entre otros beneficios a la salud.

SoySentials también contiene fibras tanto solubles como indisolubles, calcio, vitaminas C y E, proteína de soya y un complejo único de yerbas. Todos estos ingredientes actúan juntos para reducir los síntomas de la menopausia y del síndrome premenstrual, fomentar la salud de los huesos, reforzar el sistema inmunológico y mantener el rendimiento de tu cuerpo al máximo.

Otros productos Reliv también pueden marcar una diferencia significativa. Con la ayuda de Slimplicity® y GlucAffect®, las mujeres pueden bajar de peso y controlar el azúcar en la sangre para así reducir el riesgo de muchas enfermedades, incluyendo la diabetes y el cáncer de mama. Reliv Now® y Reliv Classic® brindan una combinación balanceada de vitaminas, minerales, antioxidantes, proteínas y yerbas selectas para fortalecer tu sistema inmunológico y ayudar a que tu cuerpo funcione a su mejor nivel.

Agregar Reliv a tu vida cotidiana es muy sencillo, pero lo más importante es que Reliv te puede ayudar a estar en óptima condición y a estar saludable para aquellos que dependen de ti.

A tu salud,

Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente Ejecutivo y Director Científico

Mantén tus huesos fuertes: Evita los factores que impiden la absorción de calcio

Después de la menopausia y la osteoporosis, el adelgazamiento del tejido óseo se vuelve un verdadero riesgo. Las mujeres deben asegurarse de consumir 1,200 miligramos de calcio al día. Sin embargo, lo sorprendente es que la causa de la osteoporosis no es necesariamente el consumo insuficiente de calcio. Más bien puede ser ocasionada por la pérdida de calcio causada por cinco factores que evitan la absorción del mismo.

- 1 Proteína Animal.** Un estudio ha demostrado que un porcentaje elevado de proteína animal respecto de la vegetal en la dieta lleva a una mayor reducción del tejido óseo y aumenta el riesgo de fracturas en las mujeres posmenopáusicas. Reemplaza la proteína animal por fuentes de proteína como los frijoles, la soya, las legumbres y las verduras.
- 2 Sodio.** La sal provoca que los riñones eliminen más calcio. Las mujeres posmenopáusicas deben disminuir el consumo de sodio a 2 gramos diarios para mejorar la salud de los huesos.
- 3 Cafeína.** La cafeína es un diurético débil que ocasiona que los riñones eliminen calcio. Cantidades superiores a 300 miligramos aceleran la disminución del tejido óseo. Por eso es que tu consumo diario de cafeína debe ser el menor posible.
- 4 Tabaco.** Fumar, incluso si es indirectamente, reduce la densidad de los huesos al interferir con la absorción de calcio. Los fumadores crónicos tienen huesos 10% más débiles.
- 5 Vida sedentaria.** El ejercicio ayuda a mantener el calcio en los huesos para que tengan más densidad. Las personas inactivas pierden calcio y tienen un riesgo elevado de fracturas. Trata de hacer ejercicios 30 minutos al día, que incluyan los de carga y resistencia.

Guía para la salud de tus senos

Aunque la cardiopatía es la causa número uno de mortalidad femenina en EUA, el cáncer de mama es la segunda por muy poco. Y al igual que en el caso de las enfermedades cardíacas, la nutrición puede afectar el riesgo de contraer cáncer de mama.



El Distribuidor Reliv Independiente en tu localidad es:

Fuentes:

Para obtener una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de *Ciencia y Salud Hoy*: www.Reliv.com >> Los Productos >> artículos e investigación >> Ciencia y Salud Hoy.

Fibra

Una dieta rica en fibra puede reducir el riesgo de contraer cáncer. La fibra ayuda a eliminar componentes tóxicos y cancerígenos de nuestro cuerpo. Una dieta rica en fibra también reduce los niveles hormonales que pueden desempeñar un papel importante en la progresión del cáncer. Generalmente, los efectos protectores de la fibra se pueden notar cuando las mujeres consumen al menos unos 30 gramos al día.

Tu meta: *Consume de 30 a 40 gramos de fibra al día.*

Soya

Durante el año pasado, nuevos estudios publicados en el *Journal of Nutrition*, el *American Journal of Clinical Nutrition* y el *Journal of the American Medical Association (JAMA)* sugieren que un consumo regular o moderado de alimentos a base de soya disminuyen la incidencia del cáncer de mama y que pueden disminuir la mortalidad causada por esta enfermedad. El estudio del JAMA concluyó que las mujeres que consumieron la mayor cantidad de soya (11 gramos diarios), redujeron en un 29% el riesgo de morir y redujeron en un 32% el riesgo de recurrencia de cáncer, en comparación con aquellas que consumieron menos de 5.3 gramos diarios.

Tu meta: *Consume al menos 11 gramos de soya al día.*

Ácidos grasos Omega-3

Continúan aumentando las evidencias sobre la reducción en el riesgo de cáncer de mama con el consumo de ácidos grasos omega-3, el ácido alfa lipóico (AAL), el ácido graso eicosapentanoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). Los omega-3 inhiben el crecimiento de los tumores a la vez que refuerzan al sistema inmunológico. Un estudio reportó que las mujeres que tenían la mayor cantidad de EPA, DHA y ácidos grasos omega-3 en las membranas de los glóbulos rojos de la sangre tenían respectivamente 73%, 94% y 89% menos riesgo de padecer cáncer de mama.

Tu meta: *Incorpora más grasas saludables a tu dieta, como pescado, semillas de lino, nueces, granos de soya, aceite de oliva y aguacate.*

Antioxidantes

Los antioxidantes previenen el daño celular. El selenio se muestra prometedor como reductor del riesgo de padecer cáncer de mama al inhibir el crecimiento celular del cáncer y mejorar el sistema inmunológico. Además, se ha comprobado que el beta caroteno detiene el desarrollo celular del cáncer de mama. La deficiencia de vitaminas C y E está asociada con un riesgo más elevado de padecer cáncer de mama. Además, las investigaciones realizadas en las mujeres que han tenido cáncer de mama, demuestran que aquellas que consumieron suplementos de vitamina C durante más de tres años, redujeron el riesgo de reaparición y muerte.

Tu meta: *Dale prioridad a los antioxidantes en tu dieta.*

Vitamina D

La vitamina D controla el crecimiento, la muerte y otros mecanismos de las células que desempeñan un papel importante en el desarrollo del cáncer. En un estudio denominado Nurses' Health Study (seguimiento de la salud de enfermeras), las mujeres que tenían altos niveles de vitamina D en la sangre, tuvieron un 30% menos riesgo de padecer cáncer de mama. En consecuencia, muchos científicos recomiendan que las dosis de vitamina D deberían ser entre 1,200 y 2,000 IU al día.

Tu meta: *obtén tu dosis diaria de vitamina D.*

Té verde

El té verde contiene flavonoides que brindan antioxidantes y propiedades anti-cancerígenas. Se ha demostrado que inhibe el crecimiento de las células del cáncer de mama y aumenta la inmunidad.

Tu meta: *Bebe de una a cuatro tazas de té verde al día.*

Acude a Reliv para obtener más ayuda nutricional. Las fórmulas avanzadas de Reliv contienen los nutrientes aquí descritos, así como otros ingredientes que han demostrado favorecer la salud general en hombres y mujeres.