



## Nutrición y ejercicio: Una combinación para ganar

Además de una nutrición adecuada, el ejercicio es parte vital de una buena salud. Un estilo de vida regularmente activo disminuye el riesgo de padecer ataques al corazón, cardiopatías, diabetes y presión arterial elevada, además ayuda a disminuir el colesterol y a controlar el peso.

Si eres activo en tu juventud, es más probable que permanezcas activo y saludable con el paso de los años. La inactividad desencadena un efecto dominó que conduce a debilitar y disminuir la masa muscular, reducir el volumen y la densidad de los huesos y a restarle elasticidad a los tendones y a los ligamentos. La nutrición adecuada, combinada con la actividad, puede retrasar e incluso prevenir algunos de estos cambios.

Los productos Reliv contienen nutrientes de alta calidad que funcionan sinérgicamente para brindar muchos beneficios a las articulaciones y a los huesos. Por ejemplo, Arthafect® ayuda a una salud duradera de las articulaciones. La fórmula combina las mejores terapias tradicionales del Oriente a base de hierbas, junto con nutrientes de vanguardia que según pruebas clínicas ayudan a reparar y reconstruir los tejidos de las articulaciones.

Además, FibRestore®, Reliv Classic® y Reliv Now®, contienen las enzimas bromelina y papaína, las cuales ayudan a reducir la inflamación, además contienen una serie de antioxidantes y otros nutrientes que benefician a las articulaciones y a los huesos. Y el Pycnogenol®, que se encuentra en Reliv Now y en GlucAffect®, está mostrando beneficios asombrosos para la salud de las articulaciones, gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

Los productos Reliv brindan el apoyo ideal para los estilos de vida activos. Me ha impresionado mucho el número de personas que se están uniendo a la iniciativa Team Reliv. ¡Esta elección de un estilo de vida saludable, en conjunto con la nutrición Reliv hace una combinación para ganar!

A tu salud,



Dr. Carl W. Hastings  
Vicepresidente y Director Científico de Reliv

## Ponte en movimiento para tener articulaciones y huesos más saludables



- La osteoporosis es una enfermedad en la cual los huesos se debilitan y pierden densidad, se vuelven delgados, frágiles, y propensos a fracturas.
- El ejercicio puede retrasar el progreso de la osteoporosis y fortalecer los huesos. De acuerdo con la Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos, un programa de ejercicio regular y moderado (tres a cuatro veces a la semana) es efectivo para prevenir y manejar la osteoporosis.
- En la osteoartritis, los cartílagos que amortiguan normalmente las articulaciones se vuelven débiles y se quiebran, ocasionando que los huesos se friccionen entre sí. Esta enfermedad normalmente afecta a las manos y a las articulaciones que soportan peso, como las rodillas, las caderas, los tobillos y la espalda.
- La artritis reumatoide es una enfermedad degenerativa a largo plazo ocasionada cuando el cuerpo ataca los tejidos de sus articulaciones. Los síntomas pueden incluir rigidez matutina, dolor, debilidad o hinchazón de las articulaciones.
- Hacer ejercicio con frecuencia puede aliviar los síntomas en la espalda y los problemas en las rodillas, aumentando la fuerza y la flexibilidad de los músculos, a la vez que reduce el exceso de peso corporal que puede agravar el estado de los huesos y las articulaciones.
- El ejercicio es muy importante si tienes artritis porque mantiene la flexibilidad de las articulaciones, los músculos que las rodean se fortalecen, mantiene saludables los tejidos de los huesos y los cartílagos y reduce el dolor.



## Mantén tus articulaciones en movimiento

Tus articulaciones suelen ser las primeras en recordarte que estás envejeciendo. Pueden volverse menos flexibles y más dolorosas. Pero el seguir ejercitándote correctamente, en combinación con una buena alimentación, puede causar un impacto importante en la salud de tus articulaciones, sin importar tu edad o tu nivel de actividad. La terapia nutricional también puede aliviar el dolor de la artritis, reducir la inflamación e hinchazón, mejorar el funcionamiento e incluso a veces reparar el daño.

El colágeno es un nutriente esencial para la salud de las articulaciones. Es la parte del cartílago que le da forma, flexibilidad y fuerza. Conforme envejecemos, perdemos la capacidad para desarrollar colágeno, lo cual es el motivo por el que tenemos rigidez o menos flexibilidad en las articulaciones. Un ingrediente clave de Arthraffect de Reliv es Arthred®, un polvo de colágeno patentado y predigerido que ayuda en el desarrollo y la reparación del tejido conectivo.

Un estudio de la Universidad Estatal de Pensilvania descubrió que el hidrolisato de colágeno alivia el dolor en las articulaciones, da más movilidad y reduce la inflamación en los atletas. Además, la vitamina C ayuda a desarrollar colágeno, una proteína que conecta los tejidos.

La artritis causa inflamación alrededor del cartílago y las estructuras de las articulaciones. Muchos de los ingredientes de los antiinflamatorios pueden mitigar el dolor, la hinchazón y la rigidez causada por la artritis. Entre ellos se incluye la boswellia, una hierba muy conocida usada en la medicina de oriente para ayudar a la artritis y a la hinchazón muscular; el ginseng indio, el cual reduce la inflamación y alivia los dolores; el aceite de borraja, un poderoso antiinflamatorio; y la bioperina, un nutriente único que ayuda al cuerpo a absorber y usar mejor otros nutrientes. Todos estos ingredientes los puedes encontrar en Arthraffect.

Otro poderoso nutriente que ayuda al dolor en las articulaciones es el Pycnogenol, el cual se encuentra en Reliv Now y en GlucAffect. Un estudio publicado en la edición de abril 2008 de *Phytotherapy Research* (Investigación de Fitoterapia) muestra que el Pycnogenol redujo 56% de los síntomas de la osteoartritis durante tres meses. El alivio se midió en los dolores de las arterias, la rigidez y la función física. La rigidez se redujo en un 53% y la función física aumentó dramáticamente. La inflamación en el tobillo y en el pie disminuyó a un 79% en las personas que tomaron Pycnogenol.

Lo más sorprendente es que los beneficios del Pycnogenol continúan incluso después de que las personas lo dejan de tomar. Un estudio en la edición de agosto del 2008 de la publicación arriba citada, mostró que no hubo recaídas en los síntomas incluso después de que el Pycnogenol se discontinuó durante dos semanas. Esto sugiere que las propiedades antiinflamatorias del Pycnogenol realmente pueden ayudar a recuperar las articulaciones.

## Ponte al día sobre la salud ósea

Mantener los huesos fuertes es un esfuerzo de toda la vida. Un nuevo estudio canadiense descubrió que las mujeres postmenopáusicas que recibían una combinación de antioxidantes, vitamina C y E, junto con ejercicio de resistencia, no tuvieron pérdida de masa ósea durante un periodo de seis meses, mientras que las mujeres que tomaron placebos sí perdieron determinada masa ósea.

Otra manera de fortalecer los huesos es con el calcio. El adulto promedio consume sólo la mitad de la ingesta diaria recomendada de 1,000 a 1,300 mg de calcio al día. Cuando tienes deficiencia de calcio, tus huesos se debilitan, lo cual incrementa el riesgo fracturas, especialmente si corres o realizas otras actividades de impacto. El calcio es crucial para la formación y fortaleza de los huesos, la transmisión de impulsos nerviosos, la contracción muscular, la coagulación de la sangre y el control de la presión arterial.

De acuerdo a un análisis sobre todos los datos del estudio publicado en el *British Medical Journal*, los suplementos diarios que combinan la vitamina D y el calcio reducen significativamente las fracturas en un 8% y las fracturas de cadera en un 16%. Este efecto positivo beneficia tanto a hombres como mujeres de todas las edades. Los nutrientes actúan sinérgicamente: El calcio apoya a la formación y reparación de los huesos, mientras la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

Reliv Now y Reliv Classic contienen el 100% de la Ingesta Diaria Recomendada ("RDI" en inglés) de calcio y vitamina D. Otros productos Reliv, entre los cuales está la nueva Leche de Soya Fortificada Relivables™, son una fuente excelente de esos nutrientes.

### Fuentes:

Para obtener una lista completa de referencias de esta publicación, visita el anexo especial que se encuentra publicado en *Ciencia y Salud Hoy* en el sitio web [www.reliv.com](http://www.reliv.com) >> Los Productos >> Salud y Bienestar >> Ciencia y Salud Hoy