Septiembre/Octubre 2018

The art of **growing** young®

De temporada

Hierbas y suplementos

Lifeplus®

En esta edición

Donde todo se conecta: mantener las articulaciones sanas

Mejore su atención y concentración

¡La vida comienza a los 50, 60 o incluso a los 70!

En esta edición

02 Céntrese en el presente, prepárese para el futuro

03 Noticias nutricionales

04 **Bienestar**
Donde todo se conecta: mantener las articulaciones sanas

06 **Destacados**
Mejore su atención y concentración

10 **Estilo de vida**
La ciencia del abrazo

12 **Nutrición**
Vitamina B5

14 **Destacados**
Prepare su salud para el invierno

18 **Hierbas y suplementos**
De temporada

20 **Salud familiar**
Trabajar juntos, jugar juntos

22 **Salud familiar**
¡La vida comienza a los 50, 60 o incluso a los 70!

24 **Salud familiar**
La gestión de la culpabilidad

26 **Salud familiar**
Equilibrio y estimulación de la testosterona

29 Pregunte al experto

The Art of Growing Young® es una publicación bimestral de Lifeplus® International, PO Box 3749, Batesville, Arkansas 72503 Estados Unidos. Copyright © 2018 Lifeplus International

Céntrese en el presente, **prepárese para el futuro**

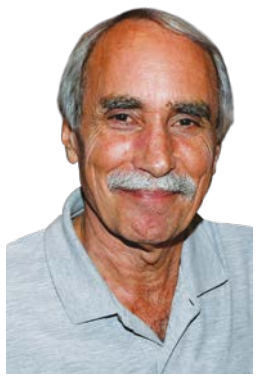
Es importante estar presente en la vida y ser más consciente. Si nos concentramos en el pasado o en lo que podría suceder en el futuro, podríamos dejar de disfrutar muchos placeres de la vida que están pasando en este momento. Esto es un hecho en todos los aspectos de la vida, pero puede ser especialmente importante cuando se trata de dieta y ejercicio.

La razón por la que es tan importante es porque al concentrarse en mantenerse activo hoy, tendrá más probabilidades de estar activo mañana. Preocuparse por haberse saltado un entrenamiento o posponer la visita de hoy al gimnasio para mañana, hará que sea más propenso a dejar de hacer ejercicio por completo.

Este es el momento perfecto del año para pensar si estás viviendo en el pasado, en el presente o preocupándose por el futuro. Estamos entrando en el otoño, y el clima será cada vez más frío para aquellos de nosotros que vivimos en zonas cálidas. Para todos nosotros, corredores y deportistas al aire libre, esta es la época del año en la que lo que hagamos hoy afectará en gran medida a lo que hagamos durante los meses fríos del invierno. En otras palabras, si hace un esfuerzo por salir a correr ahora, se iniciará un efecto dominó que lo mantendrá físicamente activo este invierno.

Me gustaría recordarle también que cuando esté presente en lo que está sucediendo hoy en su vida, asegúrese de ser consciente de cómo presta atención a los eventos. Alinear sus pensamientos con los aspectos positivos de la vida (en este caso, lo bien que se siente el cuerpo después de hacer ejercicio), atraerá aún más los sentimientos, acciones y experiencias positivas a su vida.

El poder de la concentración mental es muy fuerte. Puede dar forma a cada parte de la vida para mejor, y no solo en el presente. En lo que se concentre hoy afectará a su vida mañana, la próxima semana y durante los próximos meses.



Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director

Noticias nutricionales

Los alimentos integrales son los alimentos más saludables

El consumo de alimentos integrales y naturales y evitar los alimentos preparados ultraprocesados puede ayudar a evitar ciertos problemas de salud, según una investigación publicada en el *British Medical Journa*l. Los científicos descubrieron que las personas que consumen más alimentos procesados, que tienden a tener más calorías, sal y azúcar, tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer que las personas que consumen más alimentos integrales, naturales.

El té verde puede ayudar a mantener su corazón sano

Un compuesto en el té verde, galato de epigalocatequina (por sus siglas en inglés EGCG), muestra un efecto protector sobre la salud cardiovascular, según una nueva investigación realizada en el Reino Unido. Este es solo uno de los beneficios más recientes del té verde, ya que previamente se ha demostrado su utilidad para romper las placas relacionadas con la enfermedad de Alzheimer.

La mente sobre la materia

Se ha sabido durante mucho tiempo que es posible moldear nuestra vida dando forma a nuestros pensamientos. Pero, ¿podemos cambiar la composición física de nuestro organismo también? Según una nueva investigación sorprendente, la respuesta es "sí". Los investigadores han demostrado que es posible alterar nuestro ADN a través de la meditación consciente. Afecta específicamente a la longitud de los telómeros. Los telómeros son los extremos de los cromosomas que pueden degradarse con el tiempo y el estrés. Esta nueva investigación muestra que la mente puede ayudar a mantener saludables estas partes importantes del ADN.

Excelentes noticias para los amantes de los huevos

Cuando se combina con un estilo de vida saludable en general, tomar un huevo al día puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar alguna enfermedad cardiovascular (como la enfermedad cardíaca isquémica), eventos coronarios mayores y accidentes cerebrovasculares. Investigadores en China encontraron esta conexión al estudiar los efectos de una dieta rica en huevos en casi medio millón de personas.

Estimule el cerebro con el desarrollo muscular de las piernas

Puede que suene como si las dos funciones corporales no estuvieran estrechamente relacionadas, pero los investigadores han descubierto recientemente que el ejercicio de las piernas es fundamental para el crecimiento saludable del cerebro y del sistema nervioso. Este estudio publicado en *Frontiers in Neuroscience*, descubrió que la salud neurológica depende en gran medida de las señales enviadas por los músculos grandes de las piernas al cerebro. Mantenerse activo corriendo, trotando o caminando puede ayudar a mantener el cerebro sano y ágil.

Donde todo se conecta: **mantener las articulaciones sanas**

Cuando hablamos de ejercicio, a menudo pensamos en el peso, en quemar grasa y tener un aspecto tonificado. Si bien todas estas razones son buenas, mantener las articulaciones saludables es particularmente importante a medida que envejecemos.

Los ligamentos y los músculos conectan las articulaciones. El cartílago entre los huesos está formado por capas de proteínas llamadas colágeno, que sirven como amortiguadores, lubricantes y almohadillas. Si alguna vez ha montado en una bicicleta sin absorción de impactos, probablemente haya notado los baches de la carretera o del camino un poco más. Este cartílago ayuda a que las articulaciones se deslicen suavemente y mitiguen el impacto con el movimiento.

Cuando las personas sienten dolor corporal que les impide moverse, a menudo se relaciona con las articulaciones.

Mantener las articulaciones flexibles y sin dolor es esencial para mantenerse activo.

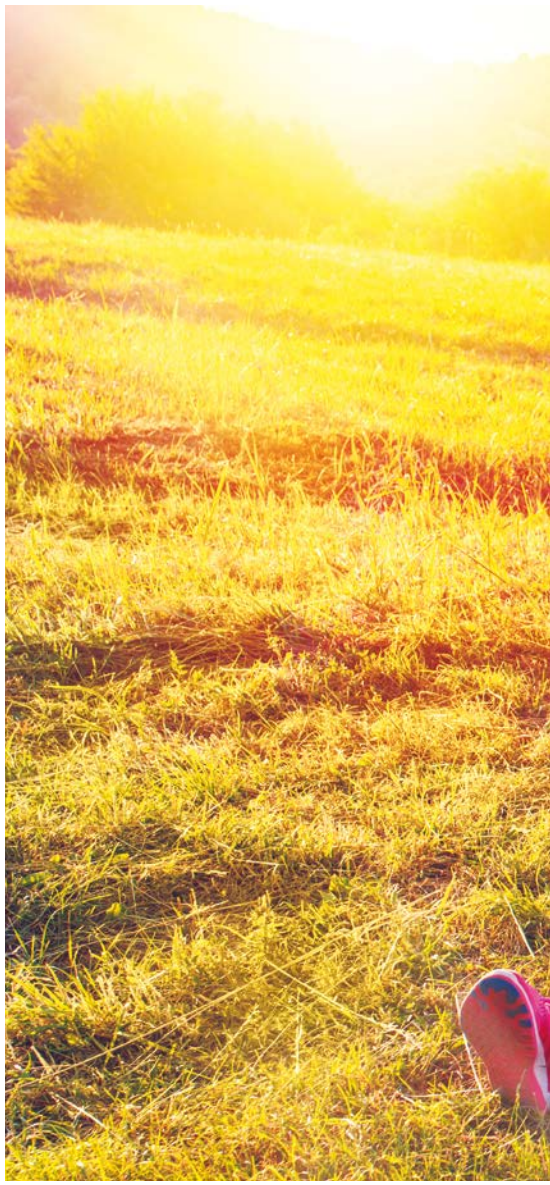
Sin articulaciones saludables no podríamos rotar, saltar y correr. El control de la salud de las articulaciones es esencial para prevenir la necesidad de un reemplazo de articulaciones, como cirugías de artroplastia de rodilla y cadera.

No hay una solución mágica para tener las articulaciones saludables. Mantener un programa de ejercicios variado que incluya ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento muscular, de flexibilidad y un mantenimiento saludable del peso es la mejor base para la salud de las articulaciones. Evite actividades que supongan una tensión excesiva en sus articulaciones, especialmente en las rodillas, caderas y tobillos.

Asegurarse de que las articulaciones puedan alcanzar su rango completo de movimiento es una de las claves fundamentales para la salud de las mismas. Los ejercicios de flexibilidad estiran activamente los músculos y las articulaciones.

Yoga, taichí, pilates, chi gong y otras actividades no estresantes son algunas de las primeras opciones que se vienen a la cabeza. El taichí y el pilates ayudan con los estiramientos, pero también lo hacen los estiramientos sencillos y satisfactorios que puede hacer sin absolutamente ningún equipo y en el suelo del salón.

El estiramiento no solo es útil por sí mismo, sino que también es importante antes y después de realizar otros ejercicios. Si tiene dolores específicos en una articulación o región corporal (por ejemplo, dolor en la parte delantera de la rodilla o molestia en la parte superior de la espalda), visitar a un fisioterapeuta o quiropráctico es una opción para llevar a cabo una serie de estiramientos que sean seguros para sus necesidades específicas. Un fisioterapeuta puede trabajar con usted en la postura y de forma adecuada, que generalmente es una solución que requiere mucha atención consciente. La postura correcta y la garantía de que se estira, se ejercita y se mueve con una buena alineación y de manera correcta ayudarán a evitar una tensión excesiva en las articulaciones.



Puede parecer una moda de ejercicio que se viene produciendo desde hace unos años, pero el entrenamiento cruzado es una fantástica manera de añadir variedad a su programa de ejercicios.

El entrenamiento cruzado se podría llamar entrenamiento de variedad o ejercicios mezclados heterogéneos. Un poco de esto y un poco de lo otro. La idea es que ejercite todo el cuerpo utilizando una amplia combinación de ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento. Los intervalos forman parte de esta dinámica, con el objetivo de aumentar el ritmo cardíaco y desarrollar la fuerza muscular. Los defensores del entrenamiento cruzado sostienen que también ayuda a fomentar el interés continuo en el ejercicio, ya que puede ayudar a prevenir el aburrimiento con los mismos ejercicios.

Los ejercicios cardiovasculares o aeróbicos son beneficiosos para el mantenimiento del peso y para la salud del corazón, los pulmones y el sistema vascular. Mantener su peso bajo control es primordial para la salud de las articulaciones porque el peso adicional en las articulaciones crea una tensión innecesariamente intensa sobre ellas. A medida que envejece, los ejercicios aeróbicos de mayor impacto que producen un impacto contundente se deben cambiar por otros que sean más fáciles para las articulaciones.

Si prefiere hacer ejercicio en el gimnasio o utilizar máquinas de gimnasio en casa, los entrenadores elípticos y las bicicletas estáticas son excelentes opciones aeróbicas de bajo impacto. Sin embargo, esto no debe desanimarle a practicar los ejercicios de alto impacto que le gustan. Si le encanta correr o saltar a la cuerda, solo asegúrese de llevar puestos un buen calzado y fortalecer y estirar los músculos de los tobillos, rodillas y caderas. Lo más importante de todo es no excederse con los ejercicios de mayor impacto.

En lugar de correr sobre superficies duras como aceras y calles de la ciudad, opte por senderos más suaves en el bosque o el parque o haga ejercicios como nadar o montar en bicicleta.

Fortalecer los músculos ayuda a estabilizar las articulaciones. Los ejercicios que fortalecen los músculos alrededor de una articulación determinada ayudan a mantener la articulación en movimiento y a reducir la tensión.

Pero el culturismo intenso y el levantamiento de pesas extremo pueden tener efectos negativos si no se hacen con la comprensión y la orientación adecuadas. En su lugar, concéntrese en levantar menos peso y en realizar más repeticiones para que no ejerza una presión excesiva sobre las articulaciones.

Mejore su atención y concentración

Un cerebro sano lo podemos lograr y mantener mediante una alimentación saludable y el ejercicio de la mente. A pesar de lo que uno podría asumir automáticamente, el envejecimiento por sí solo no conduce al deterioro cognitivo. Los factores relacionados con el estilo de vida juegan un papel muy importante para mantener nuestra atención y concentración en buen estado.

Aprendizaje durante toda la vida

Diferentes estudios demuestran que las personas con niveles más altos de educación tienden a tener una mejor función mental a lo largo de su vida[1]. Pero, ¿es necesario un doctorado para mantener una buena salud cerebral? Desde luego que no. Cuando se observan detenidamente las conclusiones y los resultados, este mejor funcionamiento mental no se debe tanto a la educación avanzada como a los hábitos asociados con el aprendizaje.

Si bien alguien con un doctorado puede tener un trabajo que le ayude a mantenerse cognitivamente activo, lo más importante es probar nuevas actividades o aprender una nueva habilidad. Por ejemplo, alguien puede investigar todo el día sobre un tema determinado, como ingeniería o matemáticas, pero eso podría ser relativamente repetitivo para ellos, ya que están acostumbrados a hacerlo todos los días. Lo que los mantendría más comprometidos mentalmente podría ser tomar una clase de carpintería o aprender sobre aves y observación de aves.

Las personas que continúan aprendiendo a medida que se hacen mayores mantienen su mente activa. El cerebro y los ejercicios mentales estimulan las conexiones entre las células cerebrales. Esto a su vez ayuda a mantener las células del cerebro como partes activas del organismo.

Utilice los cinco sentidos

Todos hemos tenido ese momento en el que olemos una comida cocinada o una fragancia específica y nos recuerda una cierta experiencia o un período de nuestra vida. Usar todos los sentidos cuando aprende algo nuevo, o mientras experimenta la vida en general, puede ayudar a que el cerebro retenga la información.

Un estudio destacó el hallazgo de que la retención de la memoria es mejor cuando se combina con un olor[2]. En parte, esto obedece a estar plenamente presentes cuando obtenemos la información nueva. Incluso en los momentos cotidianos más comunes, si estamos completamente presentes, experimentando la sensación del aire, la sensación metálica de las llaves, el sonido de su tintineo al caer sobre la encimera de la cocina, es más probable que recordemos dónde las hemos dejado exactamente.

Utilice su cerebro sabiamente

Pero quizás lo mejor es simplemente dejar siempre las llaves en el mismo sitio, de forma que podamos utilizar nuestra mente en otras actividades. Si bien puede ser tentador no usar calendarios ni crear listas, los hábitos en realidad ayudan a que la actividad cerebral más simple descanse, lo que puede dejar al cerebro libre para explorar pensamientos más complejos. Si siempre guarda las llaves en el bolsillo interior con cremallera de la bolsa de trabajo, siempre estarán allí. Si anota planes y eventos en su calendario, puede usar ese espacio libre proverbial en su mente para centrarse y concentrarse en otras cosas.

Céntrese en una cosa

El mundo nos obliga cada vez más a realizar múltiples tareas. Puede ser abrumador. Cuando pueda, quite de en medio las distracciones: apague el teléfono o póngalo en la habitación contigua o prometa que se concentrará en una tarea durante 30 minutos y luego se tomará un descanso de 5 minutos. Cambie la configuración del teléfono y del ordenador para que no se muestren notificaciones emergentes de correos electrónicos o mensajes de texto. O cambie el sonido de las notificaciones por alguna melodía que sea simple, breve y discreta. Estos sencillos cambios no solo ayudan con la productividad, sino que también pueden ayudar a volver a entrenar al cerebro para concentrarse y centrarse, una habilidad que en el mundo moderno corremos el riesgo de perder.

Refuerce el conocimiento con la repetición

Cuando haya aprendido algo nuevo que quiera recordar, repítalo en voz alta mientras escucha atentamente lo que está diciendo y escríbalo con un bolígrafo y papel (escribir en el teléfono no ayuda a retener la información nueva tan bien como una buena letra). Por ejemplo, cuando le presenten a alguien por primera vez, repita su nombre: “Encantada de conocerte, Sarah”.

Consuma alimentos inteligentes

Lo que consumimos diariamente alimenta nuestra energía cerebral. Las frutas, las verduras, los pescados y los aceites grasos y los alimentos que contienen altos niveles de antioxidantes son buenas opciones para una salud óptima del cerebro. Los alimentos procesados no solo son malos para el organismo, sino que tampoco son buenos para la cognición. Las bayas, las verduras de hoja verde, el salmón, las sardinas y otros peces pequeños de agua fría, así como ciertas hierbas y especias como el orégano, romero, clavo, salvia y cúrcuma, son opciones saludables de vitaminas, minerales, antioxidantes y otros nutrientes.

[1] Guerra-Carrillo, B, et al. “Does Higher Education Hone Cognitive Functioning and Learning Efficacy? Findings from a Large and Diverse Sample.” PloS One., U.S. National Library of Medicine, 23 Aug. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28832590.

[2] Morgan, C L. “Odors as Cues for the Recall of Words Unrelated to Odor.” Perceptual and Motor Skills, U.S. National Library of Medicine, Dec. 1996, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9017737.

Como consejo habitual para disfrutar de una salud óptima en general, manténgase alejado del azúcar. Si bien el azúcar puede proporcionarnos un poco de energía rápida en un momento dado, una dieta rica en azúcar es claramente perjudicial para la salud cognitiva[3].

La cafeína con cuidado

Y luego están nuestros amados café y té. La cafeína a veces ha desatado la polémica en el mundo de la salud. En términos de salud cerebral, debemos ser cautelosos en relación con el consumo de cafeína. Un poco de cafeína normalmente es beneficiosa. Dependiendo de la persona, el consumo excesivo puede ser demasiado estimulante y aumentar el estrés[4]. Como regla general, la mayoría de las personas no deben consumir más de 400 mg de cafeína al día. Esa es aproximadamente la cantidad que contienen de tres a cinco tazas de café. Las mujeres embarazadas deben beber menos, un máximo de 200 a 300 mg al día. Muchos cafés contienen valiosos antioxidantes similares a los del té, pero es importante beber solo café recién hecho y cultivado orgánicamente. Cuando se deja reposar una taza de café caliente durante horas, los antioxidantes se destruyen. Además, se sabe que el café ayuda a reducir la probabilidad de desarrollar la enfermedad de Parkinson con el tiempo, y múltiples estudios demuestran la capacidad del café para ayudar a mejorar las funciones cognitivas. Así que no lo evite por completo, pero consúmalo sabiamente si le gusta.

La cafeína intensifica la concentración, el nivel de alerta, la memoria y la productividad[5]. No está del todo claro cómo la cafeína ayuda con la salud del cerebro.

Una teoría es que actúa en el organismo aumentando los niveles de la dopamina química cerebral. Otra es que los antioxidantes que contienen los productos con cafeína, como el café, el té y el mate, son beneficiosos. Es sabido que la cafeína inhibe una enzima que descompone el AMP cíclico, una molécula mensajera crucial dentro de las células, lo que le permite persistir por más tiempo y entregar más mensajes involucrados en la producción de energía celular.

Desconectar y relajarse

Todo el mundo necesita espacio en la vida para descansar y darse un respiro. La multitarea, la sobreproductividad y demasiada presión del cerebro son perjudiciales para la salud del cerebro cuando no hay períodos adecuados de descanso, recreación y relajación. El cuerpo y el espíritu necesitan tiempo para recargarse. Nuestras “mentes inquietas” oscilan de un pensamiento a otro automáticamente. Actividades como el trabajo de respiración, la meditación y el yoga pueden ayudarnos a calmarnos, equilibrar nuestro sistema nervioso autónomo y volver a centrarnos.

Nuestros dispositivos, responsabilidades, trabajo, tareas domésticas y vida personal compiten constantemente por nuestra atención y concentración. Si bien no podemos renunciar a muchas de esas cosas (ni queremos), podemos encontrar tiempo para desconectar. Pensar consume energía. Muchas personas encuentran que no respiran tan profundamente o con frecuencia (aguantando la respiración) cuando se están concentrando. Encontrar tiempo para frenar podría literalmente suministrar más oxígeno al cerebro.

[3] Taylor, M K, et al. “A High-Glycemic Diet Is Associated with Cerebral Amyloid Burden in Cognitively Normal Older Adults.” The American Journal of Clinical Nutrition., U.S. National Library of Medicine, Dec. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29070566.

[4] Lane, J D, et al. “Caffeine Effects on Cardiovascular and Neuroendocrine Responses to Acute Psychosocial Stress and Their Relationship to Level of Habitual Caffeine Consumption.” Psychosomatic Medicine, U.S. National Library of Medicine, 1990, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2195579.

[5] Ruxton, C H S. “The Impact of Caffeine on Mood, Cognitive Function, Performance and Hydration: A Review of Benefits and Risks.” Freshwater Biology, Wiley/Blackwell (10.1111), 13 Feb. 2008, onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-3010.2007.00665.x/abstract.

NATURALÍÍ

natural and organic skin nutrition by Lifeplus

Sulfates free

La nueva colección de cuidado del cabello de Naturalii es un regalo diario para su pelo.

Cabello suave y sedoso de forma natural.

Puede encontrar todos los detalles del producto en nuestra página web www.lifeplus.com.

© 2018 Lifeplus International

La ciencia **del abrazo**

Normalmente pensamos en el afecto y la intimidad física como acciones de la juventud: cogerse de la mano con un mejor amigo, abrazarse con un nuevo novio o novia en la época universitaria o caminar de la mano con su pareja como unos recién casados.

Pero el afecto físico mutuo y consentido es necesario a lo largo de nuestra vida. Las expresiones de amor no solo son imperativas para nuestras relaciones personales, sino que también son beneficiosas para la fisiología propiamente dicha de nuestro organismo. Y resulta que la ciencia ha respaldado esta idea.

Hace casi una década, la recomendación médica para las madres y los padres era no abrazar ni besar a sus hijos. Se creía que la nutrición física conducía a más problemas de personalidad psicopática.

Un famoso estudio demostró que esto es absolutamente falso. El psicólogo estadounidense Harry Harlow proporcionó a los monos bebé dos figuras maternas.

Una era una "mamá" de alambre, con forma de mono, que les dispensaba leche. La otra era de tela con forma de mono más suave y tierna que proporcionaba refugio.

Una y otra vez, estos monos bebé iban a la madre de alambre que proporcionaba leche para su comida, pero luego se acurrucaban en la madre mono de toalla suave. Los bebés pasaban de 17 to 18 horas al día con la madre de tela y menos de una hora al día con la madre de alambre que proporcionaba leche.

Cuando los investigadores añadían estímulos que provocaban miedo, los bebés no buscaban consuelo en la madre de alambre que proporcionaba leche, sino que buscaban consuelo en la de tela. De hecho, los bebés buscaban primero la comodidad y luego, una vez que su reserva de afecto se llenaba, por así decirlo, los cuerpos de los monos bebés se relajaban, y finalmente parecían más valientes ante los estímulos de miedo.

El acto de abrazar libera oxitocina, la muy aclamada "hormona del amor" liberada durante el parto, la lactancia, el orgasmo y el afecto físico. Y este compuesto hace maravillas en la salud física y mental.

La oxitocina es la hormona más importante involucrada en el parto y el nacimiento. Es un péptido formado por ocho aminoácidos liberados de forma natural durante el proceso de parto, y ayuda con las contracciones uterinas. Después del nacimiento, la oxitocina ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal (ya que ya no hay ningún bebé para acomodarse en ese espacio). Además, es importante en la producción de la leche y en el vínculo entre madre y bebé.

Es fácil entender que abrazar es bueno para el corazón desde una perspectiva interpersonal y amorosa, pero el abrazo también es beneficioso para la salud del corazón.

Reduce la ansiedad y el estrés, que son factores importantes que contribuyen a la enfermedad cardíaca. Abrazarse también ayuda a disminuir la inflamación y aumenta la calidad del sueño mediante la liberación de oxitocina.

Abrazar alimenta al sistema inmunológico. La oxitocina aumenta las células T reguladoras, que ayudan a equilibrar el sistema inmunológico y prevenir enfermedades autoinmunes. Los abrazos también liberan serotonina, coloquialmente conocida como la "hormona feliz", que también ayuda en la regulación del sistema inmunológico. Un estudio demostró que las personas expuestas a enfermedades virales respiratorias evitaban la enfermedad o tenían síntomas menores cuando se enfermaban si alguien les abrazaba con más frecuencia[1].

[1] Cohen, S, et al. "Does Hugging Provide Stress-Buffering Social Support? A Study of Susceptibility to Upper Respiratory Infection and Illness." Psychological Science, U.S. National Library of Medicine, Feb. 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4323947/.
[2] Goodin, B R, et al. "Oxytocin – A Multifunctional Analgesic for Chronic Deep Tissue Pain." Current Pharmaceutical Design, U.S. National Library of Medicine, 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4276444/.
[3] Olszewski, P K, et al. "Oxytocin and Potential Benefits for Obesity Treatment." Current Opinions in Endocrinology, Diabetes and Obesity, U.S. National Library of Medicine, Oct. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28590323.

El alivio del dolor es otro beneficio de los abrazos[2]. Así como la oxitocina ayuda a estimular el sistema inmunológico, también es un elemento esencial para disminuir el dolor.

La oxitocina puede reducir el dolor en personas que sufren enfermedades autoinmunes crónicas relacionadas con el intestino y dolor de espalda. Así como un masaje puede ayudar a solucionar los problemas de tensión corporal, los abrazos pueden ayudar a relajar el cuerpo de una manera terapéutica.

Los desequilibrios hormonales son uno de los muchos factores que contribuyen en la lucha para perder peso. Gran parte de comer en exceso o comer alimentos menos saludables proviene de una dinámica emocional-conductual. La oxitocina que se libera durante el abrazo y el contacto físico positivo puede ayudar a la pérdida de peso. Las primeras investigaciones sugieren que la oxitocina puede aumentar la sensación de saciedad y disminuir la alimentación basada en emociones[3].

Vitamina B5

A menudo oímos hablar mucho sobre las maravillas de la vitamina B12 e incluso la B6, pero ¿qué pasa con las otras seis vitaminas B que componen las ocho esenciales en el complejo B? La vitamina B5, en particular, proporciona beneficios tales como mejorar el estado de alerta y la cognición, aumentar la energía, fortalecer el sistema inmunológico, elevar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y normalizar los niveles de colesterol. Conocida más comúnmente como ácido pantoténico, la vitamina B5 es una vitamina soluble en agua que ayuda a fomentar la salud del sistema nervioso y mantener la función suprarrenal.

El ácido pantoténico juega un papel esencial en el metabolismo de las grasas, las proteínas y los carbohidratos, esencialmente en la manera en que el cuerpo usa la energía. Colabora en la creación de la coenzima A (CoA), que refuerza la forma en la que el organismo utiliza la grasa de forma adecuada y es especialmente importante en el mantenimiento de la función de la glándula suprarrenal.

Su función en el sistema nervioso surge de la energía que ayuda a producir a partir de los alimentos que comemos.

El ácido pantoténico también juega un papel clave en la activación y la puesta en marcha de los neurotransmisores del cerebro.

Estos neurotransmisores son esenciales en todas las comunicaciones dentro de nuestro sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal), así como dentro de nuestro sistema nervioso periférico, que lleva impulsos nerviosos a todos los músculos.

Uno de esos neurotransmisores en el que la vitamina B5 desempeña un papel particularmente importante en su creación es la acetilcolina. La acetilcolina es esencial para la formación de la memoria, y también funciona específicamente como un administrador de comunicaciones del sistema nervioso central para el resto del cuerpo, especialmente entre el sistema nervioso y los músculos. Aunque es muy raro, una deficiencia de vitamina B5 puede provocar dolor neuropático y entumecimiento en los pies.

La vitamina B5 ayuda a mantener la función suprarrenal del cuerpo. Las glándulas suprarrenales son pequeñas glándulas situadas en la parte superior de los riñones. Juegan un papel importante en el equilibrio hormonal del cuerpo. La vitamina B5 refuerza particularmente las hormonas del estrés que ayudan a regular nuestro sueño, los niveles de energía, el estado de ánimo y, por supuesto, el estrés.

Una deficiencia de vitamina B5 puede provocar fatiga suprarrenal, que incluye problemas como dificultad para dormir, para resolver problemas, cambios de humor y de peso. Como parte del complejo B, la vitamina B5 ayuda al cuerpo a responder frente al estrés, al tiempo que contribuye a mantener la calma.

La vitamina B5 ayuda a fortalecer el sistema inmunológico al ayudar a responder a enfermedades externas mediante la formación de anticuerpos. De hecho, se ha utilizado como un agente en la lucha contra la malaria. Pero también ayuda en el trabajo diario del sistema inmunológico. Debido a su papel en el metabolismo de los alimentos, la vitamina B5 ayuda a la salud intestinal, que es donde se concentra gran parte de la actividad inmunológica de nuestro cuerpo. Además, como nos ayuda con el equilibrio de la hormona del estrés, también afecta directamente al sistema inmunológico. Cuando el estrés es elevado, especialmente durante un largo periodo de tiempo, nuestro sistema inmunológico no funciona adecuadamente.

El ácido pantoténico también ayuda a equilibrar los niveles buenos y malos de colesterol en el organismo[1,2]. La vitamina B5 puede reducir el nivel de LDL (también conocido como colesterol malo) y triglicéridos; sinérgicamente, la vitamina B5 puede ayudar a elevar el nivel de HDL, que es el colesterol bueno.

Entonces, ¿cómo asegurarse de que está recibiendo mucha vitamina B5? La buena noticia radica en su nombre.

La palabra "pantoténico" tiene una etimología basada en la palabra griega "pantothen", que significa "de todas partes" o "de todos lados".

Este nombre refleja el hecho de que se pueden encontrar pequeñas cantidades de ácido pantoténico en muchas fuentes de alimentos.

Los alimentos más ricos en vitamina B5 son los cereales integrales, los huevos, las legumbres y el aguacate. De hecho, los aguacates contienen la mayor concentración de vitamina B5 de los alimentos comunes.

Un aguacate contiene alrededor de 2 mg de la vitamina, que es el 40 % de la recomendación de consumo diario de 5 mg para hombres y mujeres que no están embarazadas o que no están amamantando. Las mujeres que están embarazadas deben consumir 6 mg, y las mujeres que amamantan deben ingerir 7 mg[3].

[1] Evans, M, et al. "Pantethine, a Derivative of Vitamin B5, Favorably Alters Total, LDL and Non-HDL Cholesterol in Low to Moderate Cardiovascular Risk Subjects Eligible for Statin Therapy: A Triple-Blinded Placebo and Diet-Controlled Investigation." Vascular Health and Risk Management, U.S. National Library of Medicine, Feb. 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3942300/.

[2] Rumberger, J A, et al. "Pantethine, a Derivative of Vitamin B(5) Used as a Nutritional Supplement, Favorably Alters Low-Density Lipoprotein Cholesterol Metabolism in Low- to Moderate-Cardiovascular Risk North American Subjects: A Triple-Blinded Placebo and Diet-Controlled Investigation." Nutritional Research., U.S. National Library of Medicine, Aug. 2011, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21925346.

[3] "Office of Dietary Supplements - Pantothenic Acid." NIH Office of Dietary Supplements, U.S. Department of Health and Human Services, 12 June 2018, ods.od.nih.gov/factsheets/PantothenicAcid-Consumer/.

Prepare su salud para el invierno

El verano ha sido maravilloso. El sol brillaba, el tiempo era cálido y los días eran más largos y más lentos. Lo más probable es que haya podido salir más y estar físicamente más activo, tal vez haya caminado por la noche después de cenar o haya visitado un lago o una playa. Pero, por desgracia, es hora de la transición a un clima más frío. Con el cambio de estación, es el momento de buscar formas de reforzar su sistema inmunológico para protegerse contra la aparición de enfermedades invernales, particularmente el resfriado y la gripe.

Lávese las manos. Lo más importante que puede hacer para garantizar su salud durante la temporada de enfermedades respiratorias víricas es manteniendo una correcta higiene de las manos. Lavarse las manos con jabón y agua tibia durante veinte segundos ayuda a limpiar y eliminar los virus que causan enfermedades comunes en invierno.

Hablando del agua: hidrátese. Beba abundante agua durante el invierno para limpiar el organismo de toxinas y garantizar que las células funcionan correctamente. La linfa, un elemento esencial del sistema inmunológico, es producida en parte por el agua.

Añada a la lista de opciones de bebidas sanas, como el té verde y el mate, antioxidantes y un pequeño estímulo de cafeína. Prepare un poco de té de equinácea y añada un poco de jarabe de saúco para obtener una hidratación que refuerce el sistema inmunológico.

O pruebe a cortar un limón o un poco de jengibre y añadirlo a una jarra grande de agua para consumirlo durante el día.

Coma bien. Durante las estaciones más cálidas normalmente comemos menos, además de tomar más frutas y verduras debido a su disponibilidad estacional. El invierno es un período en el que tendemos a querer reducir la velocidad y, a veces, consumimos más alimentos reconfortantes que pueden ser ricos en carbohidratos. Para garantizar un excelente estado de salud de su sistema inmunológico, asegúrese de tomar muchas vitaminas D y C, además de minerales como el zinc.

Añada a eso una dosis saludable de ácidos grasos omega-3 de pescado, lino, semillas de cáñamo y suplementos.

Céntrese en los alimentos integrales que no estén procesados. Si bien puede ser tentador tomar una cena congelada del supermercado y meterla en el microondas o en el horno, piense en recetas rápidas y convenientes con ingredientes frescos e integrales. Su cuerpo y su sistema inmunológico le agradecerán el esfuerzo extra y lo recompensarán con salud cuando otros sufran resfriados y gripe.

Aumente el consumo de vitamina C. Tal vez no sea una coincidencia que la temporada de los cítricos sea en invierno.

Desde diciembre hasta marzo, puede encontrar pomelos, limones, naranjas y mandarinas maravillosos y de calidad, que son de temporada y generalmente se cultivan en su continente o país.

Aunque no son exactamente locales, los cítricos normalmente provienen de Italia y otros países mediterráneos para los consumidores europeos, y de Florida, Texas y California para los consumidores de Estados Unidos.

Si desea ceñirse a más fuentes locales de vitamina C, compre grandes cantidades de bayas frescas, pimientos y vegetales de color verde oscuro durante el verano y el otoño y congélelos para consumirlos en invierno.

Use hierbas en su cocina que son conocidas por sus cualidades antioxidantes. El ajo cultivado orgánicamente, el jengibre, la pimienta negra, el orégano, la menta, la cayena y la cúrcuma son conocidos por sus propiedades curativas. Pero no se trata solo de curación. Estas hierbas se distinguen por añadir sabor a las comidas.

Intente preparar una sopa de ajo con muchos dientes de ajo frescos; caldo de pollo (o vegetal) de corral; huevos, batidos de verduras verdes; y añada semillas como la quinua, el trigo sarraceno o el amaranto.

También puede comenzar el día con una bebida de 450 litros de agua tibia que también incluya algunos granos de cayena, cúrcuma, miel cruda y local, y el zumo de un limón entero o una cucharada de vinagre de sidra de manzana.

Aprenda de los osos, murciélagos, abejas e hiberne. Las personas normalmente afirman que se sienten más lentas o más cansadas en los meses más fríos. Menos luz solar puede contribuir a que nuestro ritmo circadiano se ajuste a los días más cortos del invierno. Es recomendable aprender de esa sensación y dormir un poco más. Conseguir dormir ocho horas cada noche ayuda al sistema inmunológico a descansar y reiniciarse. El cuerpo necesita descanso para rejuvenecer. Una siesta por la tarde también puede ayudar.

En Escandinavia, se dice que no existe el mal tiempo, sino solo la ropa mala. Abríguese y encuentre tiempo para disfrutar al aire libre. El sol es una fuente importante de vitamina D, que es una hormona valiosa que ayuda al proceso de su sistema inmunológico, pero también contribuye a un mejor estado de ánimo y mayor energía. Es posible recibir vitamina D de los suplementos y algunos pescados grasos, pero la luz de la mañana es una cura que la suplementación no puede sustituir. Sin embargo, el sol de invierno es mucho más débil en términos de estimulación de la producción de vitamina D en la piel, por lo que es aún más importante añadir vitamina D adicional durante los meses de invierno. Mantener un nivel en sangre de 25-hidroxi vitamina D entre 40 y 80 ng/ml (100-200 nmol/L) es lo más importante que podemos hacer para la salud del sistema inmunológico (así como para el esqueleto muscular, sistema endocrino y nervioso).

Además, la conexión con estar al aire libre y la naturaleza es parte de un fenómeno que resalta los beneficios de obtener mucha "vitamina N." La "N" significa naturaleza, y los estudios demuestran lo importante que es para nuestros espíritus y aún más para nuestro sistema inmunológico[1]. Estar en contacto con la naturaleza ayuda a reducir los niveles de estrés significativamente, e incluso puede disminuir la presión sanguínea y la inflamación sistémica[2].

Estar al aire libre también puede servir como motivación para mantenerse activo durante los meses más fríos. El ejercicio juega un papel importante en la lucha del sistema inmunológico contra los virus.

Ayuda al organismo a mantenerse fuerte, libera hormonas saludables que contribuyen a la salud inmunológica y mejora del sueño.

En los últimos años, ha habido una creciente cantidad de investigación y atención dada a la importancia del eje del intestino-cerebro. Gran parte de nuestro sistema inmunológico proviene de nuestra salud intestinal. Encuentre un suplemento probiótico eficaz que tenga una variedad de tipos de bacterias y que esté garantizado para llegar a su intestino (algunas bacterias no superan el entorno ácido del estómago). Las culturas germánicas y eslavas no solo se han basado en los alimentos fermentados de chucrut, yogur, crema agria y kéfir para la conservación de alimentos, sino también los han utilizado para la salud intestinal. Los japoneses han utilizado el miso en su cocina durante siglos. El kimchi coreano es un alimento básico en esta cocina. Estos alimentos, provenientes de culturas que experimentan inviernos fríos, también funcionan como remedios que aumentan el sistema inmunológico, tal vez sin saberlo, porque ayudan a mantener la salud intestinal.

La mayoría de las enfermedades respiratorias, e incluso gastrointestinales, provienen de virus que atacan el cuerpo de forma diferente que las bacterias y no pueden tratarse con antibióticos. Trate de evitar los antibióticos si se enferma este invierno. A menos que la enfermedad respiratoria haya durado más de diez días sin mejoría, es muy probable que sea vírica. Y el mejor remedio para los virus incluye descanso, sueño, alimentación saludable, niveles sólidos de vitamina D, hidratación y tiempo. Los antibióticos destruyen las bacterias sanas del sistema digestivo que queremos fomentar y promover, como se ha mencionado anteriormente. Ocasionalmente puede producirse una superinfección durante una enfermedad viral común, lo que significa que también entra en juego una infección bacteriana. Hable con un médico que respete la necesidad de tener una buena salud intestinal y una buena función inmunológica, y que recete antibióticos con prudencia.

Por último, cuide su estrés. Tómese el tiempo en invierno para respirar, relajarse y reír. Cree un ambiente acogedor en su hogar; encienda unas velas y acurrúquese en el sofá con un libro agradable. Pasamos los meses de verano yendo a picnics, conciertos, la playa, fiestas y festivales. Los meses más fríos tienden a ser tiempos de retrospección. Pero no tiene que hacerlo solo. Además de la temporada de vacaciones en diciembre, el invierno es un momento oportuno para organizar cenas, invitar a amigos a una noche de cine o incluso ir a un spa o baño. Organice un intercambio de sopas con los vecinos. O simplemente disfrute de un buen té con un buen amigo. Utilice el tiempo para ralentizar y volver a conectar. Esto no solo aumentará su estado de ánimo y espíritu, sino que también será bueno para su sistema inmunológico.

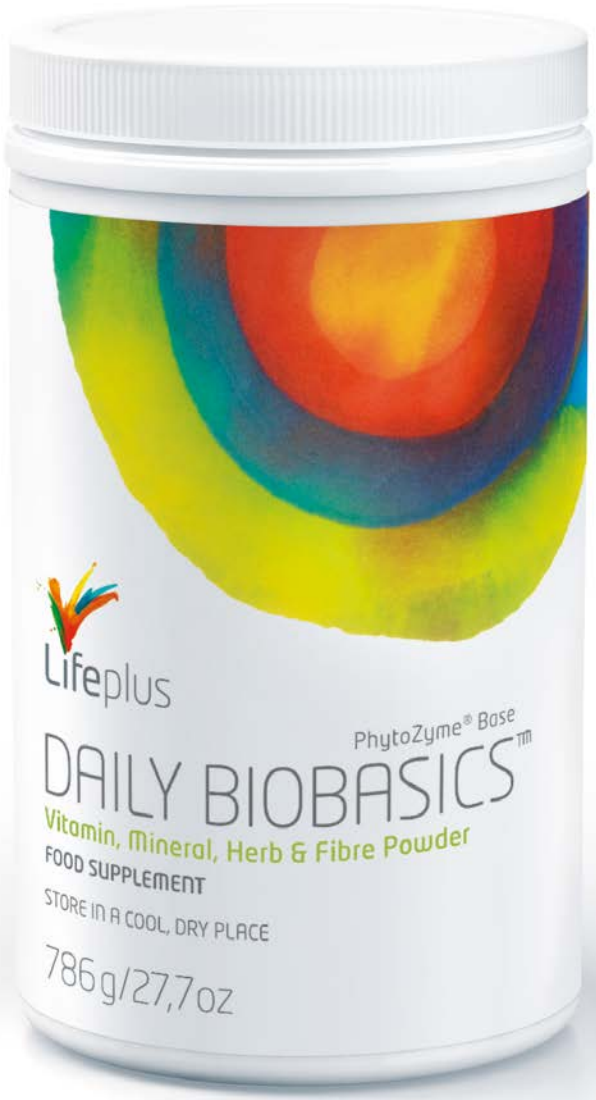
[1] Kuo, M. "How Might Contact with Nature Promote Human Health? Promising Mechanisms and a Possible Central Pathway." Frontiers in Psychology, U.S. National Library of Medicine, Aug. 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4548093/.
[2] Mao, G X, et al. "Therapeutic Effect of Forest Bathing on Human Hypertension in the Elderly." Journal of Cardiology, U.S. National Library of Medicine, Dec. 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22948092.

Daily BioBasics™

Nuestro motor nutricional; una combinación equilibrada y eficaz de nutrientes esenciales que responde a necesidades nutricionales específicas y ofrece beneficios para la salud general.

La bebida nutricional Daily BioBasics proporciona una combinación refinada de ingredientes que le ayudan a mantenerse en perfecta forma física y mental.

Una selección verdaderamente amplia de vitaminas, minerales, extractos de hierbas y fibra, junto con nuestro revolucionario proceso patentado de mezcla, garantizan un rendimiento óptimo del producto con cada ración.



Puede encontrar todos los detalles del producto en nuestra página web www.lifeplus.com y en nuestro catálogo.

© 2018 Lifeplus International

Los complementos nutricionales no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada.

De temporada

La cosecha de otoño se ha celebrado durante cientos de siglos en las diferentes culturas, tribus y países. Las granjas disponen de abundantes productos, y los mercados están llenos de colores. Los calendarios suelen estar repletos de fiestas para honrar el arduo trabajo de los meses anteriores. Con la abundancia de frutas y verduras de temporada disponibles en esta época del año, los beneficios de comer productos de temporada están grabados en los ciclos de nuestro sistema ecológico y biológico.

Antes de llegar a los aspectos más serios de lo beneficioso que es consumir productos de temporada, desde el punto de vista medioambiental, económico y de la salud, primero abordaremos el aspecto del placer. Consumir productos de temporada sabe mejor. Todos conocemos el sabor de un tomate del huerto recién cogido, tal vez se lo coma como una manzana con un poco de sal, o del melocotón jugoso en julio, con su perfecto y magnífico aroma entrando en sus fosas nasales y su néctar recorriendo su barbilla cuando lo muerde. Compare esas experiencias con los tomates pálidos y blandos que encontramos en las tiendas en pleno invierno o con el duro melocotón que podemos comprar en abril, que ha recorrido medio mundo, que huele casi a productos químicos y no a su característico aroma afrutado.

Cuando las frutas y las verduras se recolectan para el consumo en el punto más cercano a su madurez, los sabores son mucho más intensos.

Cuando el producto se recolecta antes de tiempo, a menudo se refrigera y se envía durante un período de tiempo más largo. Algunas veces, el producto que se refrigera pierde sabor o la textura se altera. Además, es más agradable entretenerse con productos de temporada. Los colores son más brillantes, el sabor es más puro y se necesitan menos condimentos para que esté sabroso. Normalmente un poco de sal y pimienta con un chorrito de aceite de oliva hará que las verduras de temporada estén increíblemente deliciosas.

La fruta fresca recolectada en su punto exacto de madurez no necesita aditivos para su elaboración y, a menudo, se puede servir sola como un postre saludable.

A continuación hablaremos de los beneficios más importantes y positivos de consumir productos de temporada. La principal ventaja es que son más saludables. La nutrición es mayor en las plantas que se les ha permitido madurar en la vid durante más tiempo. Piense en cómo un bebé prematuro puede no tener los pulmones completamente desarrollados o la capacidad de mantener la temperatura corporal tan bien como un bebé a término. De manera similar, el producto necesita tiempo para desarrollarse naturalmente antes de alcanzar su máximo potencial. Gran parte de este mejor desarrollo se puede atribuir a la mayor exposición al sol. Los productos de temporada se encuentran en el pico nutricional de la esperanza de vida de las plantas, con un mayor contenido de fitonutrientes, antioxidantes, vitaminas y minerales.

La naturaleza ha evolucionado de la manera que lo hizo por una razón. El consumo de productos de temporada también cubre las necesidades estacionales del organismo. Por ejemplo, los cítricos están disponibles en temporada durante los meses más fríos, precisamente cuando aumentan las enfermedades respiratorias. La disponibilidad de vitamina C y otros antioxidantes en los cítricos es increíblemente beneficiosa para nuestro sistema inmunológico.

Las verduras de invierno tienden a ser más pesadas y más ricas, como las calabazas de invierno, las verduras verdes oscuras y los tubérculos, que hacen que los guisos, las sopas y las cazuelas sean más completos.

Estos alimentos tienden a hacerle sentir más cálido y reconfortante. Los productos de verano son más livianos y con más sabor. Las bayas, las frutas de hueso, los tomates y los pepinos tienden a ser más refrescantes; piense en los ingredientes de un gazpacho clásico o en el sabor refrescante de una sandía madura.

Los productos de temporada también son buenos para el bolsillo. Debido a la abundancia de alimentos de temporada, a menudo tienen un precio más económico. Cuando los agricultores cosechan una gran cantidad de un producto determinado, el precio tiende a bajar. Además, cuando se cosecha localmente, se reducen al mínimo los costes de viaje (combustible, transporte, peajes) y almacenamiento (manteniéndolo refrigerado), lo que aumenta el ahorro.

Y más allá de la propia salud se encuentran los beneficios para el medio ambiente y la economía local.

Apoyar a los agricultores locales es mejor para la economía en general porque está contribuyendo a la creación y mantenimiento de la mano de obra y el mercado local.

Por lo tanto, también es mejor para los bolsillos de los agricultores. Es mejor para el medio ambiente, no solo porque los costos de transporte y almacenamiento disminuyen (menos camiones en el camino durante menos tiempo y menos refrigeración costosa y a largo plazo), sino también porque los alimentos de temporada no necesitan tanta ayuda adicional de pesticidas e invernaderos calentados externamente.

El consumo de productos locales de temporada es mejor para el organismo, los ciclos naturales de la vida, el bienestar económico de los consumidores y agricultores, y de la Madre Tierra.

Trabajar juntos, **jugar juntos**

Una familia trabaja en conjunto siempre que todos los miembros sean participantes activos y se cuiden unos a otros y el hogar.

Si bien nosotros, los adultos, obviamente, somos responsables de la mayoría de los cuidados familiares y domésticos, existen muchas maneras de involucrar a los niños. Esto no solo ayuda a enseñar la responsabilidad a los niños, sino que también fomenta la autoestima, la ética laboral y las habilidades para la vida.

Los niños desde muy pequeños miran y observan las formas en que los adultos interactúan en el mundo. Normalmente modelan esos comportamientos y luego los representan para poder comprenderlos. Los niños desde la temprana edad de dos años usarán una aspiradora de juguete de la misma forma que ven a sus padres usar la de verdad.

Dedicar tiempo para enseñar a los niños habilidades y roles en la casa también ayuda a crear un vínculo entre padres e hijos. Y la maravillosa ventaja es que tanto usted como ellos sienten la satisfacción de colaborar.

Los niños pequeños

Los niños pequeños comienzan a desarrollar su sentido de sí mismos y de su autonomía, mientras se aferran fuertemente a sus padres. Normalmente puede parecer un torbellino de emociones cuando un niño pequeño exclama: "¡Lo hago yo!", y luego se enfada cuando no hacemos algo por él que sabemos que puede hacer solo.

Es importante hacer que los niños pequeños sientan que están tomando la mayor cantidad de decisiones posible. En lugar de decir cosas como: "¡Ordena tus juguetes ahora mismo!", intente hacerlo como un juego o como parte de una rutina. "Sí, puedes jugar con tu juego de cocina, pero primero ordena y guarda tus Legos". Si esto se establece como una expectativa desde el comienzo, la rutina es más sencilla para ellos. Aunque a los niños pequeños les encanta aprender cosas nuevas, también son criaturas de rutina.

Los niños a partir de los veinte meses de edad pueden ayudar a descargar el lavavajillas sujetando los platos con las dos manos y dándoselos a usted para guardarlos.

Anímelos a que ayuden a cargar una lavadora con ropa sucia. Una recompensa divertida es poder presionar los botones de la lavadora (indicándoles cuáles son los correctos) y observar cómo el tambor empieza a girar.

Los niños pequeños también pueden ayudar a recoger su plato de la mesa y llevarlo a la cocina, donde un adulto los lleve a lavar.

Además, los niños pequeños de 2 años pueden poner su ropa en el cesto de la ropa sucia, limpiar la mesa del comedor con un trapo, sacar la basura o ayudar a alimentar a las mascotas.

Si está intentando lograr que su hijo lleve a cabo estas tareas, lea artículos sobre las prácticas de Montessori. Un buen libro para leer es *Montessori from the Start: The Child at Home, from Birth to Age Three*, de Paula Polk Lillard y Lynn Lillard Jessen. Este libro brinda ideas concretas sobre cómo incorporar estas habilidades para la vida de una manera respetuosa y estructurada.

Los niños en edad preescolar

Los niños de 4 a 5 años adoran sentirse útiles. Han establecido un mejor sentido de sí mismos durante estos años, y están más centrados en agradar y demostrar que son capaces. Si se sintió un poco nervioso al tener que ayudar a su hijo a descargar el lavavajillas, entonces puede sentirse un poco más a gusto durante esta edad. Los niños en edad preescolar también pueden poner la mesa para la cena, así como ayudar a llevar la ropa limpia a las habitaciones correctas (por ejemplo, este montón es para mamá y este para papá, este para el bebé). Tienen mejores habilidades motrices y pueden regar plantas o incluso servir agua para todos en la mesa.

Los niños en edad escolar

Los niños de 6 a 9 años pueden hacer su cama, ayudar a preparar su merienda, rastrillar las hojas del patio e incluso sacar la basura para que la recojan. A esta edad, pueden realizar tareas más autosuficientes, como alimentar a las mascotas por su cuenta o incluso la temida limpieza de los desechos de las mascotas. Los niños mayores en edad escolar pueden doblar su propia ropa e incluso quitar el polvo y barrer. La resistencia a los quehaceres puede comenzar a arrastrarse a esta edad. Intente contrarrestar eso haciéndolos más divertidos. Los niños pueden poner su propia música mientras trabajan o convertir la tarea en un juego de velocidad o habilidad. Además, a la edad en que tener su propio dinero para gastos se vuelve importante, puede “contratarlos” y pagarles por las tareas, quizás con salarios opcionales más altos para trabajos más difíciles o extensivos, para que comiencen a

experimentar la satisfacción de recibir un pago por su contribuciones, como se convertirá en la norma más adelante en sus vidas.

¡La vida comienza a los 50, 60 o incluso a los 70!

Envejecer a veces puede ser un poco desalentador. Inevitablemente, notamos que somos un poco más lentos o que no podemos hacer las cosas físicas o mentales que en el pasado podíamos hacer fácilmente. Puede que sintamos más dolores y achaques o ver que somos un poco más olvidadizos o que tenemos menos ingenio que cuando éramos jóvenes.

Pero hay muchas razones para celebrar y abrazar el envejecimiento. Por lo general, la disminución de la agudeza también significa que somos más cariñosos y amables. Podemos ser más indulgentes y comprensivos con las personas y las situaciones. Disminuir la velocidad desde un punto de vista físico normalmente significa una vida menos estresante. Dedicamos más tiempo a las personas y a nosotros mismos. Priorizamos lo que importa con más facilidad y sabemos que no podemos hacerlo todo, y que no solo está bien, sino que es quizás una forma más sostenible de vivir. A continuación, exponemos diferentes formas de continuar envejeciendo con ganas, salud, vigor y paz.

Los adultos mayores que tienen mascotas, concretamente gatos o perros, muestran métricas más saludables cuando en relación con el colesterol y las enfermedades del corazón. También tienden a ser más saludables emocional y mentalmente [1].

Llene el nido. Los hijos tal vez se preparan para ir a la universidad o iniciar su vida adulta en un ámbito profesional. Una casa ruidosa que una vez estuvo llena de una actividad incesante puede parecer triste y solitaria.

Todavía no está claro la forma en la que las mascotas ayudan a los adultos mayores en lo que respecta a su bienestar general. Algunos lo atribuyen al amor y afecto que los animales de compañía nos brindan. Otros citan el ejercicio que hacemos al pasear a un perro.

Mantenga el amor vivo. Con los niños fuera de la casa (o al menos sin estar en casa y necesitando que los cuiden con la misma intensidad), asegúrese de concentrarse más en su matrimonio o relación.

[1] Keith A. Anderson, Linda K. Lord, Lawrence N. Hill, Sandra McCune. Fostering the Human-Animal Bond for Older Adults: Challenges and Opportunities. Activities, Adaptation & Aging, 2015; 39 (1): 32 DOI: 10.1080/01924788.2015.994447

Vayan de la mano cuando salgan a caminar o incluso cuando hagan un mandado a la tienda de comestibles juntos.

Intercambien notas de amor rápidas para guardarlas en el maletín de trabajo o en el bolso. Quizás lo más importante es mantener una vida sexual regular y activa.

Proteja las articulaciones y los ligamentos. Con el calzado adecuado puede continuar corriendo o caminando rápido a medida que envejece. Si ya tiene artritis o dolor crónico en las articulaciones, realice ejercicios de bajo impacto, como natación o ejercicios elípticos. Cuanto más se mueva, más sueltas y funcionales permanecerán las articulaciones.

Consuma alimentos más saludables. A medida que envejecemos, desafortunadamente nuestro metabolismo se ralentiza. Esto significa que tenemos que vigilar más nuestra ingesta de alimentos y estar aún más pendientes de las opciones saludables. Como dice el famoso mantra del escritor sobre alimentación Michael Pollan: “Come comida. Sobre todo plantas. No demasiado”. Continúe consumiendo alimentos altamente nutritivos como la batata, las verduras de hoja, el salmón y el pan multicereales (si no es alérgico al gluten ni a las proteínas de lectina) y amplíe su alimentación a partir de ahí. Las hierbas y las especias son particularmente ricas en nutrientes, y las papilas gustativas más viejas las toleran mejor que las más jóvenes, así que explore el complejo mundo de las especias culinarias.

Cocinar es una de las habilidades de supervivencia más importantes a lo largo de la vida en esta era del suministro de alimentos industrializados y procesados, orientados a la conveniencia.

¿Recuerda en los 80 y 90, cuando los anuncios nos bombardearon con productos sin grasa y reducidos en grasa? ¿Cómo demonios puede una galleta de chocolate no tener grasa? Hoy el pensamiento no es tan antigrasa. De hecho, distintas investigaciones han demostrado que las grasas saludables (desafortunadamente no se encuentran normalmente en las galletas de chocolate) son en realidad mejores que los procesos químicos que hacen que los productos lácteos y los aceites no contengan grasa. Intente consumir grasas saludables, como las de pescado, productos lácteos (si no es alérgico a las proteínas lácteas), aguacates, aceite de coco, nueces, aceitunas y aceite de oliva.

Mantenga la mente activa. Aprenda una nueva habilidad o afición. Si no desea invertir mucho tiempo, dé una clase de cocina de un día y aprenda una cocina con la que nunca se haya familiarizado. Aprender nuevas actividades es útil a medida que envejece (o en realidad en cualquier momento) porque ayuda a construir nuevas vías neurológicas en el cerebro.

Mantenerse físicamente activo con el ejercicio regular, particularmente practicando un ejercicio variado y descubrir qué tipos de ejercicio disfruta más, también mantiene las funciones cognitivas en buena forma.

Ayuda a aumentar el flujo sanguíneo y linfático en todas las áreas de su cuerpo, pero particularmente en el cerebro.

Practique el equilibrio. A medida que envejecemos aumenta el riesgo de caídas, y las consecuencias múltiples de una caída son nefastas. Cuando haga ejercicio es imprescindible incorporar ejercicios de equilibrio en su rutina. Practique el taichí o yoga una o dos veces por semana, o haga pequeños movimientos todos los días, como mantener el equilibrio sobre un pie mientras se cepilla los dientes, mueve una olla mientras prepara la cena o espera al autobús.

La gestión de la culpabilidad

En un polémico pero relevante artículo de reflexión publicado en la revista The Atlantic en 2012, una ejecutiva de alto rango del gobierno declaraba que, de hecho, las mujeres no pueden tenerlo todo cuando se trata de la carrera profesional y la familia[1].

La autora del artículo asistió a reuniones importantes en las Naciones Unidas, codeándose con dignatarios extranjeros, y fue una mujer de carrera de alto perfil que actuó como un modelo a seguir para su propia generación y las más jóvenes. El artículo destacaba la confesión por parte de la autora de que durante ese período de tiempo, incluso con el apoyo inquebrantable de su marido, no podía realmente conciliar el trabajo y la vida familiar. Decía en el artículo que confesó a un colega que cuando terminara con todo este trabajo, escribiría un artículo sobre cómo las mujeres realmente no pueden tenerlo todo. Su colega se sorprendió y exclamó que nunca podría escribir un artículo de opinión como ese: haría perder la esperanza a generaciones de mujeres. En otras palabras, podría revelar una verdad muy negada.

Después de la publicación del artículo, hubo un gran alboroto entre las mujeres de todas las generaciones.

Pero después de la tormenta inicial vino la calma, las mujeres comenzaron a afrontar algunas verdades difíciles sobre lo que la sociedad espera de ellas y de lo que las mujeres creen que deben ser responsables.

Y gran parte de esa verdad se basó en su propia culpa personal y profundamente sentida.

El arco de la lucha por los derechos de las mujeres es largo, política y socialmente. Pero, ¿qué podemos hacer personalmente para compensar y combatir parte de esa culpa?

En estos días, la discusión de los medios sobre el autocuidado está muy de moda. Las recomendaciones normalmente incluyen la programación rutinaria de tratamientos especiales como masajes o de spa, alejarse de las demandas de los hijos, aprender a decir "no" en el trabajo y, quizás lo más importante, perdonarse a sí misma cuando no pueda hacerlo todo. La verdad radica en la dificultad de liberarse de una vida de culpabilidad autoinducida y posiblemente inducida por la sociedad.

¿Cuál es la evidencia? Dedique 10 minutos a escribir una lista de cosas que ha hecho por las personas de su vida: su pareja, sus hijos, su familia, sus compañeros de trabajo.

No se trata de una lista justificativa, sino de una lista que le ayude a comprender visualmente que está haciendo "lo suficiente".

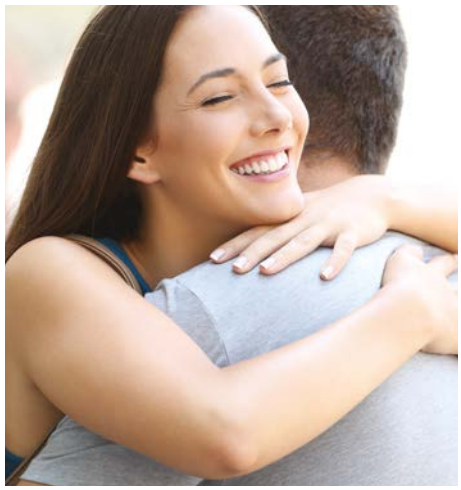
Cambie las tornas. Normalmente somos nuestros peores críticos, y si estamos viviendo una vida de gracia y compasión, probablemente estemos más que satisfechos con lo que hacemos si alguien más lo hiciera. Por ejemplo, si está revisando su día y enumera lo que no hizo ese día (por ejemplo: "No llegué a la tienda otra vez para comprar café y leche que se acabaron hace tres días"), Céntrese en cambio en lo que hizo (por ejemplo: "Recogí la ropa de la tintorería para mi pareja porque tuvo una reunión de trabajo tarde").

En este escenario, si la pareja no pudo hacer el recado, podríamos comprenderlo debido a su trabajo o circunstancias de la vida en esa semana.

Reciba algunos comentarios. Si siente que está descuidando las responsabilidades o las relaciones, en lugar de asumir que ese es el caso, pídale a las personas con las que tiene una comunicación honesta y directa que le den su opinión.

Sea agradecida, especialmente consigo misma. Mantener un diario de gratitud breve y diario es una forma maravillosa de profundizar en la felicidad y la satisfacción.

[1] Slaughter, Anne-Marie. "Why Women Still Can't Have It All." The Atlantic, Atlantic Media Company, 2012, www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/07/why-women-still-cant-have-it-all/309020/.



Sin embargo, normalmente en este tipo de publicaciones agradecemos al destino, a otros o a un poder superior lo que hemos experimentado. Considere añadir a esa lista algo por lo que está agradecida, algo que hizo o por cómo es usted. Puede enumerar algo que hizo ese día que le ayudó a conseguir un objetivo personal o que ayudó a alguien que le importa.

Comprenda las emociones que yacen debajo. ¿Se siente culpable y recibe comentarios negativos de su hermana por no estar en contacto lo suficiente?

Sin embargo, ¿su lista personal de "evidencias" muestra que la llama un par de veces a la semana? A veces tenemos relaciones con personas a las que amamos pero que tienen expectativas poco saludables o poco realistas de nosotros. Esto normalmente puede ocurrir dentro de nuestra familia de origen (madre, padre, hermanos) y en el trabajo (un jefe exigente o narcisista). ¿Se siente culpable cuando en realidad eso enmascara el resentimiento o la ira hacia las personas que siente que exigen demasiado?

Concéntrese en su valía tal y como es y no en cómo lo hace.

En una sociedad en la que la productividad es tan apreciada, basar su valía en sus acciones en lugar de en lo que usted es está muy arraigado entre nosotros. Intente cambiar su enfoque a usted como persona (es una persona compasiva, amable, perspicaz, divertida e interesante) y concéntrese menos en lo que logra para los demás o en el trabajo.

Equilibrio y estimulación de la testosterona

La testosterona es una hormona natural en el cuerpo masculino y femenino, y es importante tener una cantidad saludable de ella. Los hombres entre los 30 y 60 están mostrando cada vez más signos y síntomas de baja testosterona, y el estilo de vida tiene mucho que ver con esto.

Normalmente solo pensamos en el sexo masculino al hablar de testosterona; sin embargo, su equilibrio con todo el grupo de hormonas estrógeno es importante tanto en hombres como en mujeres. Si bien la terapia de reemplazo de testosterona es un avance médico muy necesario para quienes realmente sufren de insuficiencia de testosterona, muchas soluciones naturales se pasan por alto a favor de la comodidad de una píldora, inyección o gel tópico.

Pero, ¿por qué hay tantos hombres hoy día que sufren insuficiencia de testosterona en primer lugar? ¿Cuáles son las causas? ¿Cómo se puede abordar este desequilibrio hormonal?

El exceso de grasa es quizás el factor de complicación principal para los niveles deficientes de testosterona. De hecho, un estudio concluyó que "la obesidad es probablemente la causa más frecuente asociada con concentraciones de testosterona libre por debajo de lo normal en hombres"[1]. Otro estudio demostró que los adolescentes obesos tenían hasta un 50 % menos de testosterona que sus homólogos de peso normal[2].

Cuando nuestro cuerpo tiene exceso de grasa y comemos mal, se incrementa una enzima en el cuerpo llamada aromatasa. Un aumento en la aromatasa es dañino porque convierte más testosterona en estrógenos[3]. Cuando aumentan los estrógenos en el organismo, la testosterona disminuye. Es decir, cuando tenemos un peso saludable, es más probable que la testosterona esté bien equilibrada en el organismo.

[1] Dhindsa, S, et al. "Testosterone Concentrations in Diabetic and Nondiabetic Obese Men." Diabetes Care, U.S. National Library of Medicine, June 2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20200299.
[2] Mogri, M, et al. "Testosterone Concentrations in Young Pubertal and Post-Pubertal Obese Males." Clinical Endocrinology (Oxford), U.S. National Library of Medicine, April 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22970699.
[3] Leder, B Z, et al. "Effects of Aromatase Inhibition in Elderly Men with Low or Borderline-Low Serum Testosterone Levels." The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, U.S. National Library of Medicine, March 2004, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15001605.

Como era de esperar, el estrés contribuye significativamente a tener niveles bajos de testosterona. La hormona cortisol se libera cuando experimentamos estrés y también puede inhibir la producción de testosterona[4]. El ejercicio, la atención consciente y la meditación son todas herramientas importantes para combatir el estrés.

Otra herramienta importante para combatir el estrés es dormir lo suficiente, ya sea hombre o mujer.

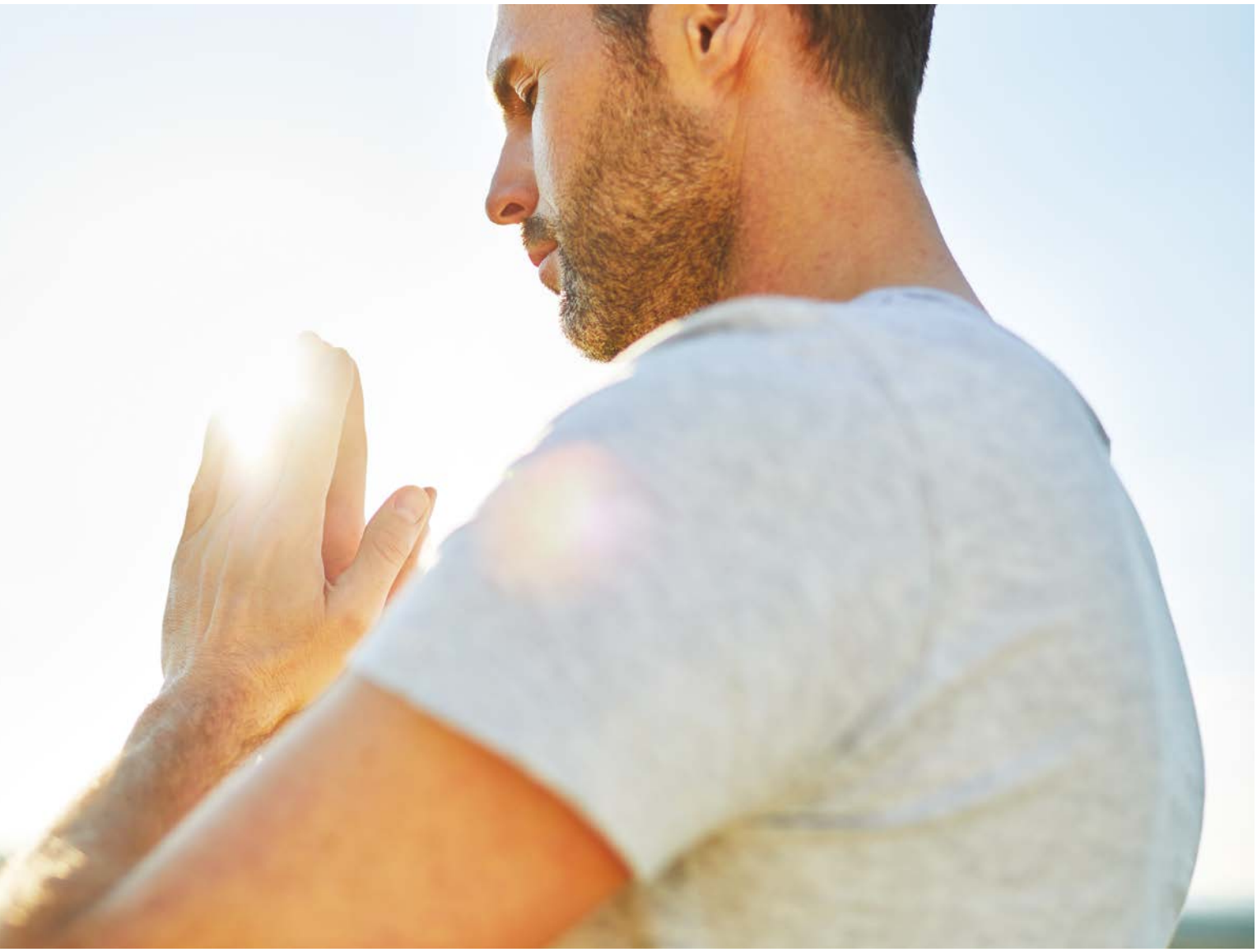
Dormir lo suficiente es importante para el equilibrio hormonal, en particular el equilibrio de la testosterona. La razón es que la testosterona en realidad aumenta cuando dormimos. Pero si no dormimos lo suficiente, ese nivel disminuirá significativamente durante el día.

Disminuya el consumo de alcohol. El consumo regular de alcohol puede causar desequilibrios en muchas de las hormonas del organismo. Los hombres que beben mucho tendrán signos externos de niveles bajos de testosterona, que incluyen pelo del pecho delgado, testículos más pequeños y niveles más altos de estrógenos.

[4] Sherman, G D, et al. "The Interaction of Testosterone and Cortisol Is Associated with Attained Status in Male Executives." Journal of Personality and Social Psychology, U.S. National Library of Medicine, June 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26302434.

Aumente el consumo de proteínas saludables. Los niveles más altos de carbohidratos, particularmente las formas simples y procesadas (como los azúcares y la harina blanca), normalmente provocan una escasez de proteínas en la dieta. Este consejo no pretende promover el consumo diario de hamburguesas y perritos calientes, sino fomentar el consumo de proteínas de aves de corral, plantas y mariscos. En concreto, el pescado graso es bueno para la producción de testosterona porque tiene vitamina D.

Este valioso nutriente es en realidad una hormona en sí misma que, entre muchos otros beneficios, contribuye de manera esencial a la producción de hormonas en el organismo.



El magnesio es un mineral carente en gran parte de la población, masculina y femenina. El magnesio evita que una proteína llamada hormona sexual globulina vinculante (*SHBG, por sus siglas en inglés*) se una a la testosterona, lo que hace a su vez que la testosterona existente en el organismo esté más disponible. Por lo tanto, la falta de suficiente magnesio conduce a un déficit de testosterona libre (activa). De hecho, el magnesio es uno de los minerales más abundantes en la tierra; sin embargo, se ha agotado en gran parte de los suelos de cultivo de alimentos de la tierra a causa de los fertilizantes químicos y se ha convertido en uno de los minerales más deficitario en nuestro organismo.

El zinc es otro mineral que es importante para el sistema inmunológico y el equilibrio y la función hormonal. Tal vez por coincidencia, o, al menos, irónicamente, se sabe que las ostras tienen propiedades afrodisíacas. Pero también son más altos en zinc que otras fuentes de zinc como cereales, carne roja y muchas legumbres.

Disminuya el uso de plástico, especialmente si no sabe si está libre de BPA. El BPA, o bisfenol A, es un químico que ha recibido una mayor atención negativa por su capacidad para manipular de forma adversa las hormonas, debido a su actividad estrogénica. Las personas expuestas al BPA normalmente tienen niveles de testosterona bajos . Muchos plásticos blandos declarados libres de BPA ahora simplemente sustituyen a un análogo de bisfenol A, que probablemente también tiene propiedades estrogénicas, por lo que es mejor evitar consumir alimentos o bebidas envasados en cualquier tipo de plástico blando siempre que sea posible.

[5] Scinicariello , F, and Buser, M C. "Serum Testosterone Concentrations and Urinary Bisphenol A, Benzophenone-3, Triclosan, and Paraben Levels in Male and Female Children and Adolescents: NHANES 2011–2012." National Institute of Environmental Health Sciences, U.S. Department of Health and Human Services, Dec. 2016, ehp.niehs.nih.gov/ehp150/.

Todos experimentamos mucho estrés en la vida moderna. Se tienen expectativas muy altas de responsabilidad y logro especialmente en los hombres.

Pero vivimos en una sociedad global que normalmente no se basa en una cultura de estímulo y atención, lo que incrementa aún más el estrés, aumentando el cortisol y disminuyendo la testosterona. Una forma de lograr el equilibrio de testosterona es alcanzar su pleno potencial físico. Pero, quizás aún más importante, es que el potencial emocional y psicológico también dependen de los niveles saludables de testosterona.

FY Skin Formula

Los comprimidos FY Skin Formula proporcionan una combinación cuidadosamente seleccionada de vitaminas y minerales fundamentales que han demostrado su utilidad a la hora de mantener el aspecto saludable de la piel.

Los nutrientes de este suplemento exclusivo proceden de un extracto marino específico.

Además, FY Skin Formula contiene vitamina C, que ha demostrado favorecer la formación de colágeno, de los vasos sanguíneos y del cartílago, así como zinc y vitaminas D y E, que contribuyen a proteger las células del estrés oxidativo. FY Skin Formula es una excelente herramienta nutricional que le ayudará a mantener un aspecto saludable. Una dosis de dos comprimidos proporciona también 20 mg de ácido hialurónico.

¡Porque la belleza procede del interior!

Puede encontrar todos los detalles del producto en nuestra página web www.lifeplus.com y en nuestro catálogo.

© 2018 Lifeplus International

Los complementos nutricionales no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada.

Pregunte al experto

¿Es realmente el desayuno la comida más importante del día?

Cuando se trata de comidas, es difícil decir qué comida es la más importante, porque comer en horarios regulares durante todo el día puede ayudar a regular el metabolismo y prevenir los antojos que conducen a los atracones. Muchas personas hoy día se saltan el desayuno simplemente porque están demasiado ocupadas por la mañana tratando de encargarse de las necesidades familiares mientras llegan a tiempo al trabajo. Esto puede ser un gran error, porque cada vez hay más pruebas científicas que señalan la importancia de tomar un desayuno saludable.

Estudios recientes han encontrado vínculos directos entre saltarse el desayuno y el aumento de peso y la enfermedad cardiovascular.

Los investigadores de la Mayo Clinic observaron que las personas del estudio que desayunaban regularmente aumentaban una media de 1 kg en el transcurso de un año. En el mismo período de tiempo, las personas que desayunaban ocasionalmente aumentaron aproximadamente 2 kg de peso. ¿Y aquellos que nunca desayunaron? Ganaron alrededor de 3,5 kg. Desayunar de

forma saludable todos los días, incluso cuando esté ocupado, puede ser un factor importante para mantener un peso saludable. Sin embargo, debemos tener en cuenta que no existen casi reglas nutricionales que se puedan aplicar a todas las personas; no existe una recomendación única para la nutrición humana. El interés reciente en asuntos tales como el ayuno intermitente, que puede implicar comer solo durante un período corto una vez al día, ha beneficiado a algunas personas en relación con el peso, la energía y la salud. Lo que toma para desayunar (tanto si es integral y orgánico que se ajusta a su metabolismo como si no) es más importante que cuando rompe el ayuno (el significado de la palabra “desayuno”), aunque es probable que ambos sean importantes y dependan de su fisiología única, el tipo de trabajo que desempeñe y otros muchos factores.

¿Los sentimientos negativos son contagiosos?

Las emociones, las experiencias, las personas y los pensamientos negativos tienden a atraer otras emociones, experiencias, personas y pensamientos negativos a su vida. Afortunadamente, lo mismo ocurre con los sentimientos positivos: contribuyen a más sentimientos positivos. Su mente es una herramienta extremadamente poderosa que tiene la capacidad de dar forma al mundo que le rodea. Se han realizado estudios que muestran que cuando las personas están expuestas a una sola experiencia negativa por la mañana, tiene un efecto dominó que dura todo el día. La buena noticia es que este fenómeno también es válido para las experiencias positivas. Piense en cómo puede aprovechar esto para beneficio de su familia. Comenzar el día con un poco más de bondad y compasión por la mañana, antes de que todos se vayan a trabajar y a la escuela, puede ser un regalo para su familia que durará todo el día. Quizás aún mejor, su propio acto de acción positiva le ayudará a atraer emociones, experiencias, personas y pensamientos más positivos a su vida a lo largo del día.

¿Hay algún punto en que sea demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio?

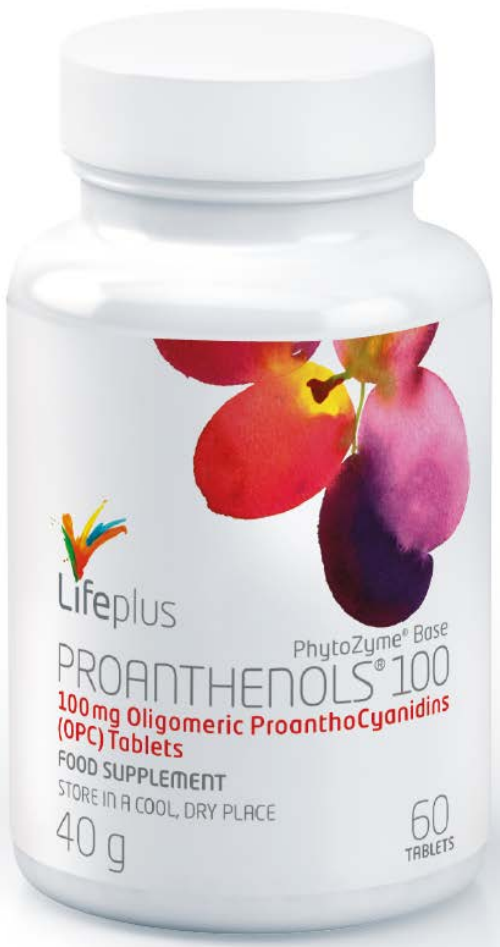
Por supuesto que no. No importa su edad o estado físico, no es demasiado tarde para estar sano. El corazón de la mayoría de las personas cuando llegan a los 50 o 60 comienza a mostrar signos de envejecimiento. Esto le sucede incluso a personas más jóvenes que no han estado activas o que han seguido dietas poco saludables durante años. Es posible prevenir e incluso revertir este efecto con el ejercicio. Los expertos creen que el ejercicio puede hacer que su corazón sea 20 años más joven. Si ha pasado mucho tiempo desde que realizó cualquier ejercicio más enérgico que caminar, debe consultar a un médico antes de realizar cambios drásticos en su nivel de actividad.

Proanthenols® 100

¡Ayude a su organismo a protegerse del estrés oxidativo!

Proanthenols, una fórmula de gran calidad basada en 50 años de investigación, se ha desarrollado a partir de Real OPC, un extracto concentrado de semillas de uva específicas y ciertos tipos de corteza de pino que se hallan en el sur de Francia.

Además, esta fórmula sinérgica incluye vitamina C, que, según se ha demostrado, contribuye a proteger las células del daño oxidativo.



Puede encontrar todos los detalles del producto en nuestra página web www.lifeplus.com y en nuestro catálogo.

© 2018 Lifeplus International

Los complementos nutricionales no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada.