La siguiente información esta basada en estudios, testimonios populares y seguimientos a resultados de consumo, se acompaña de referencias bibliográficas para que puedan ser estudiadas y ampliadas a profundidad si es de interés para los lectores.

El contenido de este documento no constituye piezas para uso publicitario, ni elementos para uso comercial.

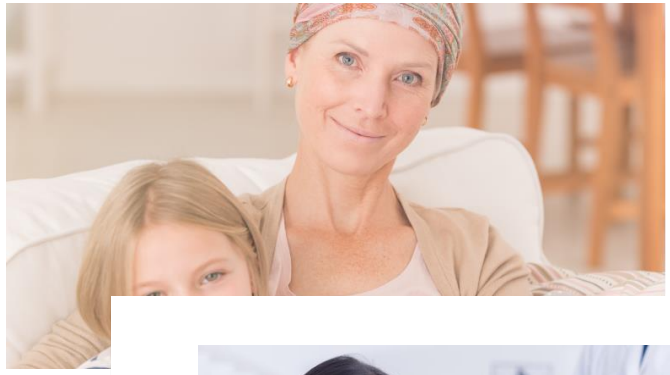
COMPONENTES PRINCIPALES

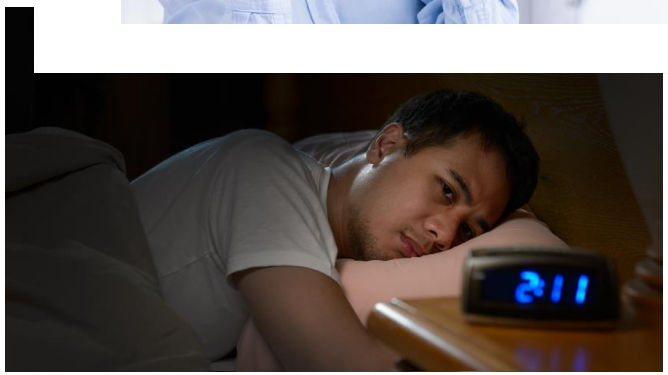
Té Verde

Tiene propiedades antioxidantes y sustancias químicas llamadas polifenoles que son las responsables de la mayoría de los beneficios del té verde.

El té verde es un tipo de té Camellia sinensis, la cual brinda múltiples beneficios para la salud.

El té verde es un arma poderosa para prevenir el cáncer.

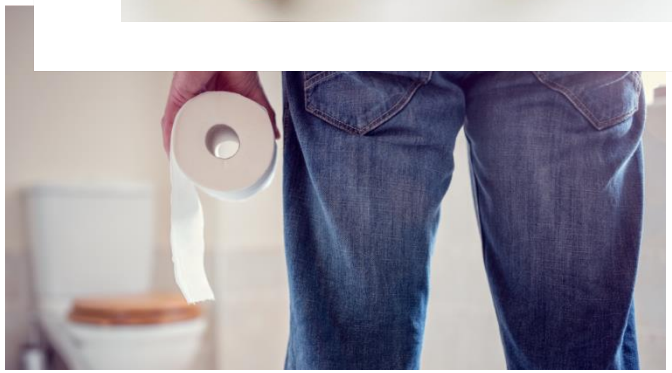




BENEFICIOS

Té Verde

- Ayudar a disminuir los riesgos de cáncer y alzheimer.
- Ayudar a reducir los cálculos renales, los problemas de próstata y de la vista.
- Regular los trastornos del sueño y el sistema circulatorio.



BENEFICIOS

Té Verde

- Estimular el sistema inmunológico y la buena memoria.
- Ayudar a controlar la diabetes, el vitiligo y la depresión.
- Facilitar la digestión.

BENEFICIOS

Té Verde

- Reducir la acumulación de grasa en el hígado y el reflujo estomacal.
- Disminuir las alergias y los síntomas de lupus.
- Disminuir y prevenir afecciones de la piel (acné, rosácea, psoriasis, etc.) y las varices.

Guaraná

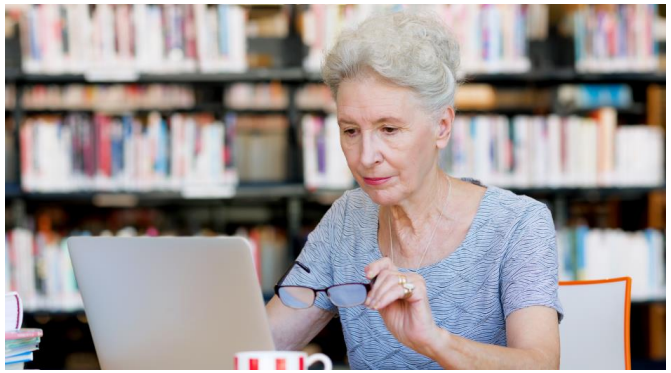
El guaraná es una semilla obtenida de un arbusto originario del Amazonas (Paullinia cupana) usada desde tiempos inmemoriales como planta medicinal por las tribus indígenas del norte de Brasil y Venezuela.

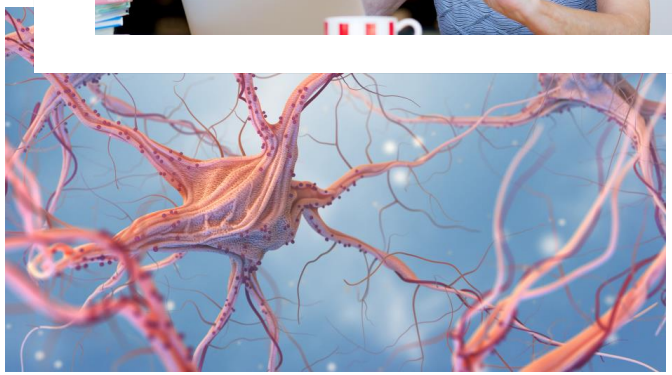
Tiene alto valor nutricional y tiene un efecto positivo dentro del organismo.

Guaraná

Algunos estudios revelan que sus "exóticas" propiedades se deben, fundamentalmente, a que contiene más cantidad de cafeína (hasta un 7%) que ninguna otra planta del mundo. La cafeína es una sustancia que estimula el sistema nervioso central y provoca la liberación de adrenalina, prolongando el estado de vigilia y aumentando la capacidad de realizar esfuerzos físicos.

Es un complemento que ayuda a los procesos de metabolismo y en la reestructuración y funcionamiento celular.

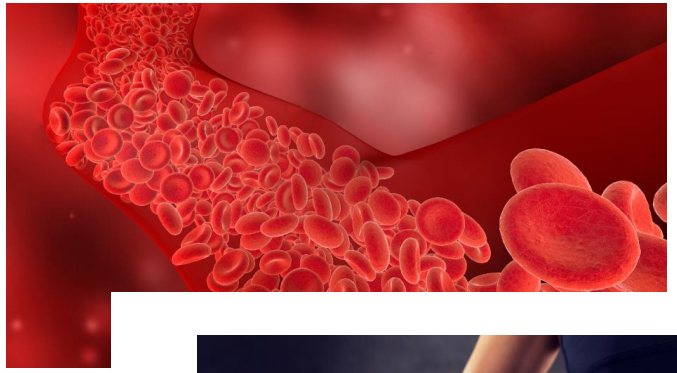


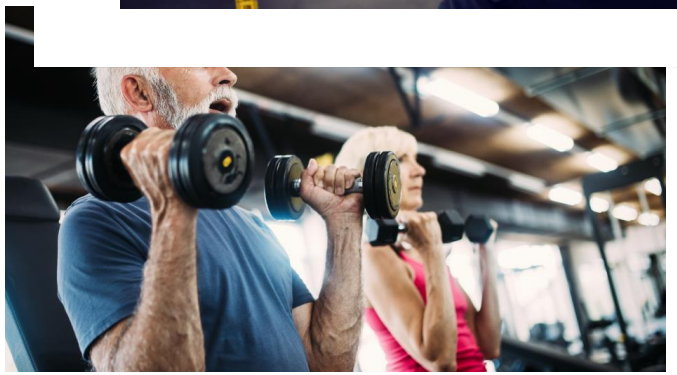


BENEFICIOS

Guaraná

- Ideal en pacientes hipotensos, que necesitan de una dosis para subir la tensión.
- A nivel de sistema nervioso central, estudios recientes revelan que esta fruta, por su alto contenido de vitaminas, es un buen estimulante de este sistema.
- Ayuda a mejorar la memoria, la cognición, la concentración y reduce extraordinariamente el estrés.





BENEFICIOS

Guaraná

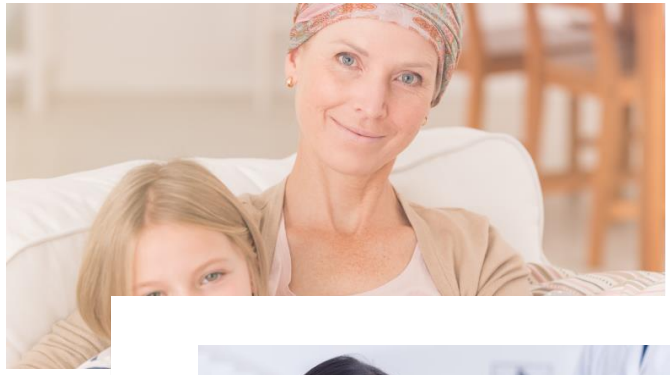
- Gracias a su composición de cafeína, lo hace el elemento perfecto a la hora de perder peso.
- Este elemento es conocido por su propiedad de metabolizar de mejor forma las grasas.
- Al momento de hacer ejercicios reduce considerablemente las acumulaciones de ácido láctico, mejorando así a nivel general el rendimiento deportivo y las agujetas.

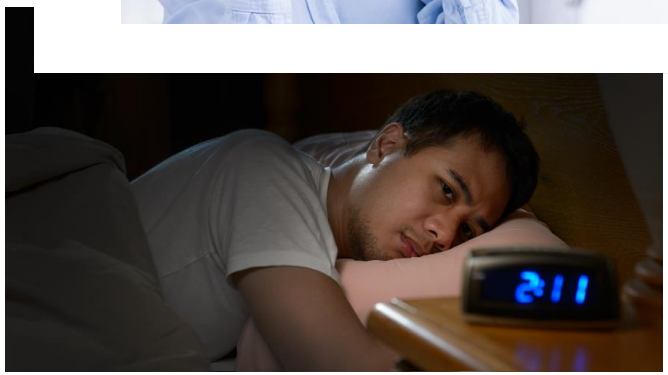
Levadura de Cerveza

Tiene múltiples propiedades aplicables de muy diversas maneras.

La levadura de la cerveza es considerada en su versión como suplemento nutricional (la cual no es exactamente la misma que la utilizada en la elaboración de la bebida alcohólica) uno de los elementos que posee mayor número de componentes nutritivos.

El hongo Saccharomyces cerevisiae a partir del cual se elabora procede de la fermentación de la malta, y posee múltiples propiedades saludables para el organismo, hecho que ha provocado que sea empleada a menudo como dietético.

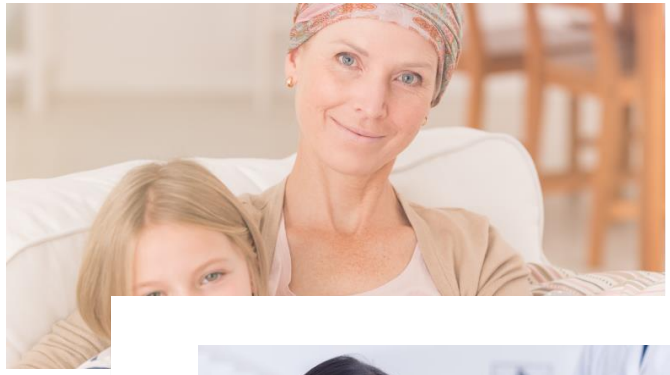


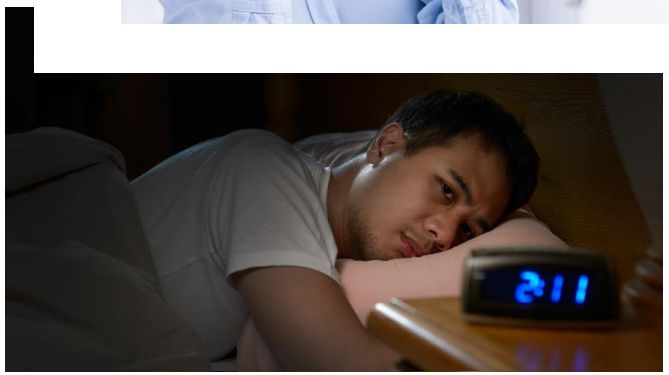


BENEFICIOS

Levadura de Cerveza

- Aporta una cantidad de energía elevada.
- Contribuye a combatir astenia, falta de motivación, anemias y déficits nutricionales.
- Permite que su consumo habitual reduzca el nivel de colesterol de alta densidad (el conocido como colesterol malo), así como de triglicéridos.

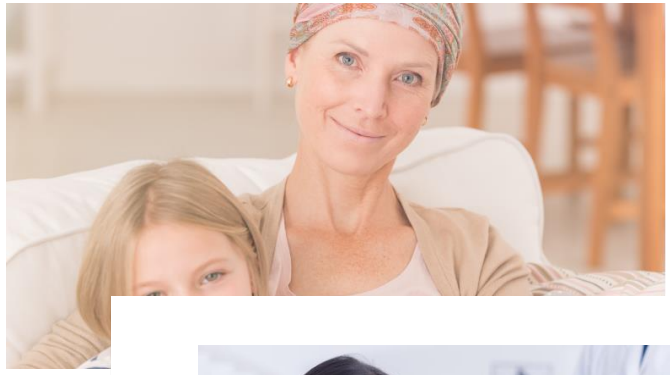


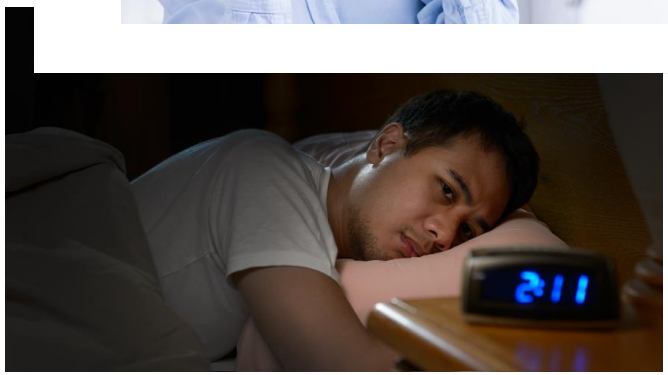


BENEFICIOS

Levadura de Cerveza

- Ayuda a regular el tránsito intestinal y puede servir para gestionar situaciones de estreñimiento.
- Contribuye a la reparación de las paredes del intestino y su flora.
- Útil para mantener estable la tensión arterial, intolerancias o problemas con la metabolización, como en el caso de la diabetes.





BENEFICIOS

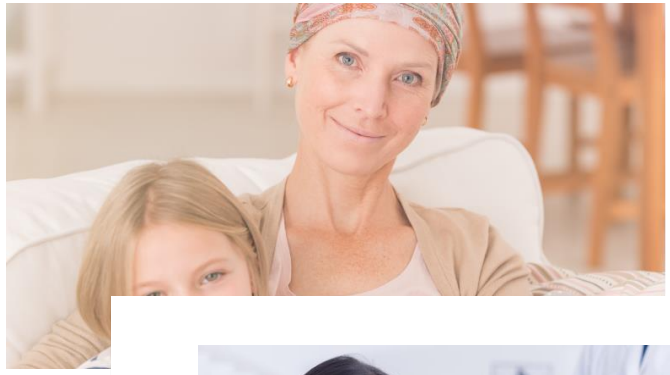
Levadura de Cerveza

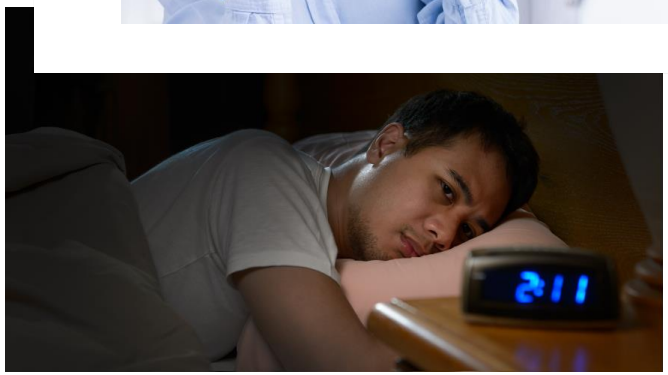
- Contribuye a la cicatrización.
- Fortalece el sistema inmunológico, gracias al aporte de energía y resistencia. También mantiene fuertes corazón y sistema arterial.
- Contribuye al correcto funcionamiento de la tiroides.
- Induce un mejor funcionamiento conductual y se considera que puede producir una mejora del estado de ánimo.

Lecitina de Soya

La soya es un alimento altamente proteico que contiene casi todos los aminoácidos esenciales necesarios al organismo para elaborar sus propias proteínas. La lecitina de soja posee, además de grasas buenas para la salud constituyentes de membranas celulares, vitaminas del grupo B, vitamina E con función antioxidante, fósforo, colina e inositol, sustancias importantes para el organismo.

La lecitina de soja es un derivado de la soja que constituye un complejo de fosfolípidos denominado fosfatidilcolina.

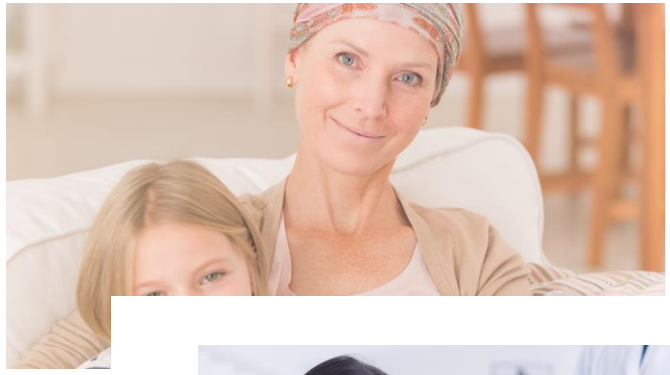


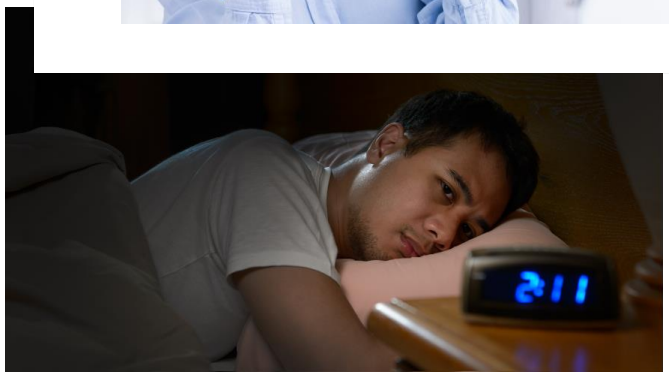


BENEFICIOS

Lecitina de Soya

- Reduce el colesterol, así como los triglicéridos y previene el desarrollo de hígado graso.
- Mejora la concentración y la memoria y muchos atletas lo utilizan como un potenciador de su rendimiento físico.
- Favorece un buen funcionamiento del sistema nervioso y de los neurotransmisores cerebrales.





BENEFICIOS

Lecitina de Soya

- Es aliada a la hora de perder de peso de forma efectiva.
- Protege la salud de las arterias, favorece la circulación de la sangre y previene la formación de coágulos y otros problemas cardiovasculares graves.
- Ayuda a prevenir la aparición de cálculos biliares.

VITAMINAS

Vitamina C

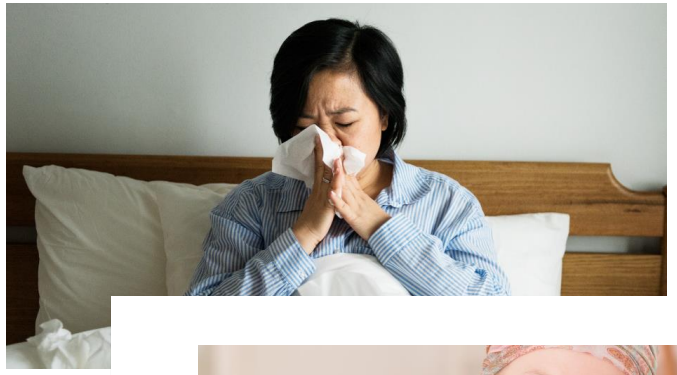
También conocida como **ácido ascórbico**, es una vitamina hidrosoluble imprescindible para el desarrollo y crecimiento. También ayuda a la reparación de tejidos de cualquier parte del cuerpo, formando colágeno (el tejido cicatricial) en el caso de las heridas o subsanando el deterioro en huesos o dientes.

Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua. Las cantidades sobrantes de la vitamina salen del cuerpo a través de la orina.

BENEFICIOS

Vitamina C

- Contribuye a prevenir el daño de los radicales libres que se producen cuando el cuerpo descompone alimentos o frente a la exposición del humo del tabaco y la radiación. Son los causantes del envejecimiento, y pueden ser factores que propicien enfermedades como el cáncer, la cardiopatía o la artritis.



BENEFICIOS

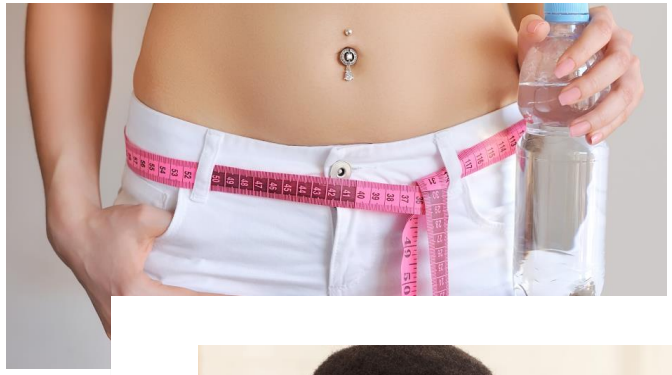
Vitamina C

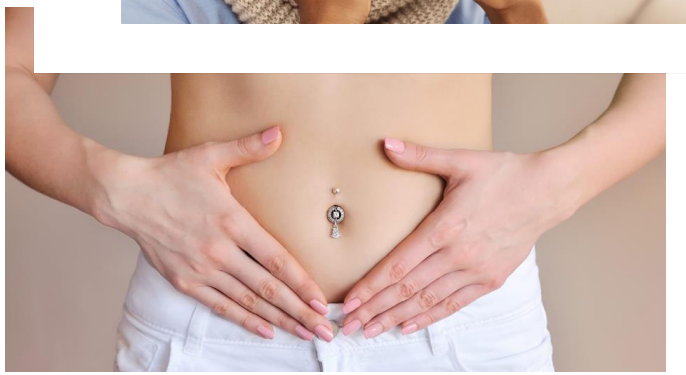
- Previene el escorbuto y sería también eficaz en la prevención de algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a reducir la duración del resfriado.
- Ayuda a que el cuerpo absorba y almacene hierro.

Vitamina E

Es una vitamina liposoluble ya que está conformada por un grupo de ocho compuestos solubles en grasa que incluyen cuatro tocoferoles y cuatro tocotrienoles. Por su función antioxidante de lípidos, estos compuestos de vitamina E se encuentran en alimentos vegetales ricos en grasas, especialmente insaturadas, como las oleaginosas y en menor grado en granos de cereales.

La vitamina E es un nutriente importante para la visión, la reproducción y la salud de la sangre, el cerebro y la piel.





BENEFICIOS

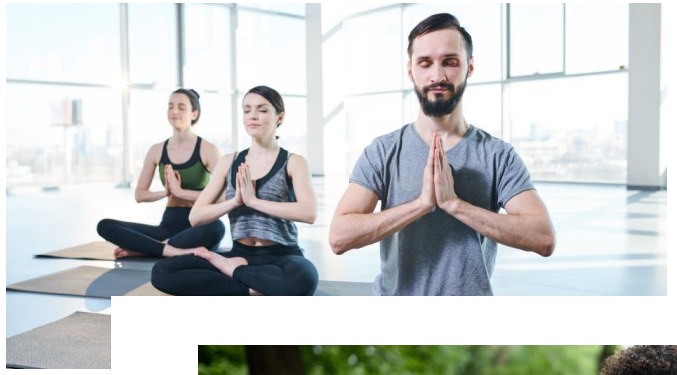
Vitamina E

- Podría mejorar los síntomas de la enfermedad por hígado graso no alcohólico.
- Ayuda a mantener el sistema inmunitario fuerte frente a virus y bacterias.
- Ayuda al cuerpo a utilizar la vitamina K.

Vitamina B

Estos nutrientes esenciales ayudan a convertir la comida en combustible, lo que nos permite mantener la energía durante todo el día. Si bien muchas de las siguientes vitaminas trabajan en conjunto, cada una tiene sus propias ventajas específicas – promover la salud de la piel y el cabello, prevenir la pérdida de memoria o las migrañas, entre otras -.

Este grupo es conformado por 8 vitaminas relacionadas con el metabolismo celular.

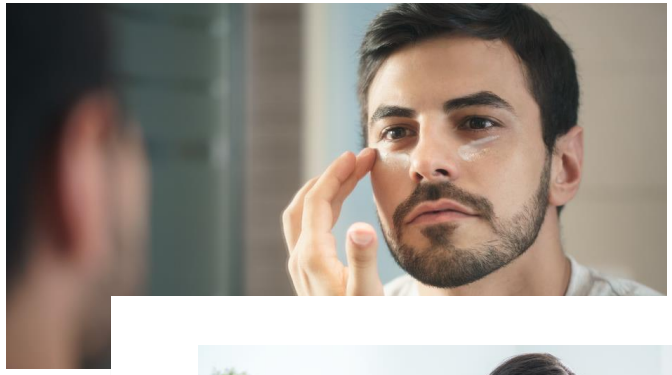


BENEFICIOS

Vitamina B1

Tiamina

- Ayuda al cuerpo a producir nuevas células saludables. Conocida como *vitamina anti-estrés* por su capacidad para proteger el sistema inmune.
- Ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía.
- El papel principal de los carbohidratos es suministrar energía al cuerpo (cerebro y sistema nervioso).

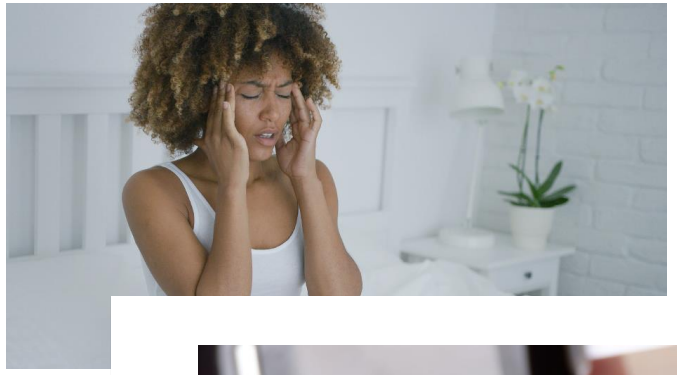


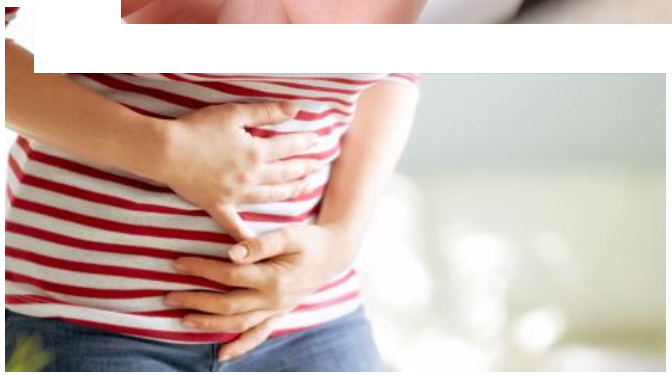
BENEFICIOS

Vitamina B2

Riboflavina

- Esta vitamina funciona como un antioxidante para ayudar a combatir los radicales libres (partículas en el cuerpo que dañan las células).
- Ayuda en la liberación de energía de las proteínas, importante para el crecimiento del cuerpo, puede prevenir el envejecimiento precoz y el desarrollo de enfermedades del corazón.



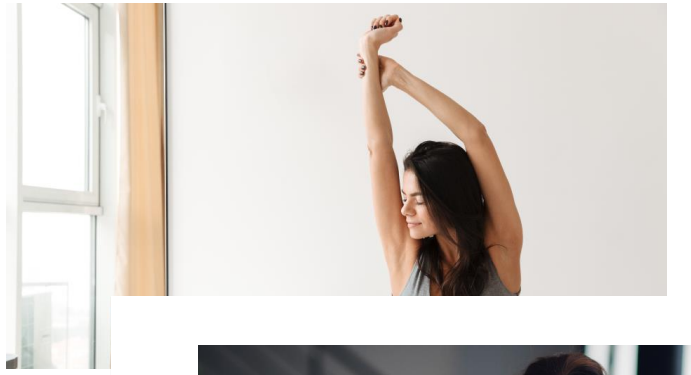


BENEFICIOS

Vitamina B3

Niacina

- Ayuda a aumentar el colesterol **HDL** (colesterol bueno). El aumento de HDL evita el colesterol malo en la sangre.
- Se usa junto con otros tratamientos para los problemas de la circulación, dolores de cabeza (migraña), síndrome de Meniere y otras causas de mareos; también ayuda a disminuir la diarrea asociada con el cólera.

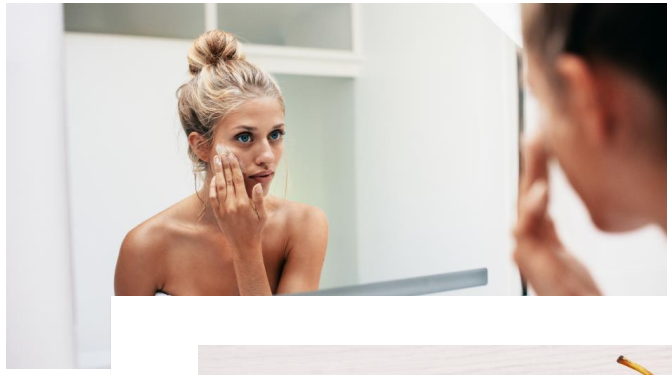


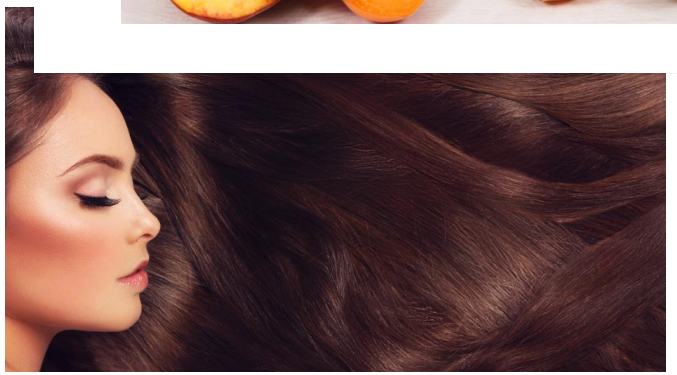
BENEFICIOS

Vitamina B6

Piridoxina

- Es importante en el estado de ánimo y del sueño.
- Ayuda al cuerpo a producir serotonina, la melatonina y la norepinefrina (una hormona del estrés).
- Puede reducir la inflamación de las personas con condiciones como la artritis reumatoide.



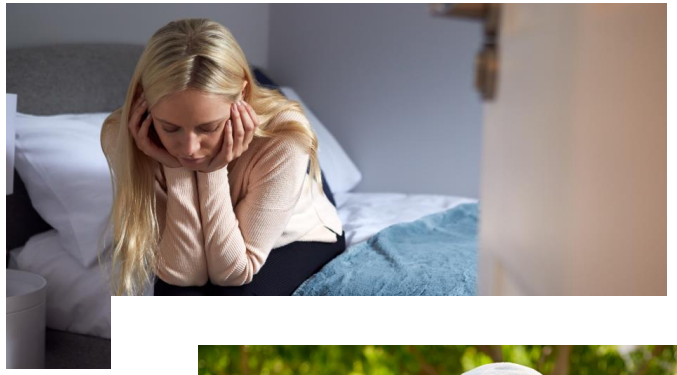


BENEFICIOS

Vitamina B7

Biotina

- Interviene en el metabolismo de grasas, aminoácidos e hidratos.
- Es la "*Vitamina de la belleza*" debido a que soluciona problemas de cabello, uñas y piel como la dermatitis seborreica o incluso para la diabetes.
- Ayuda a controlar los niveles altos de glucosa en la sangre. Una ausencia de Biotina puede indicar una diabetes de tipo II.



BENEFICIOS

Vitamina B9

Folato – ácido fólico

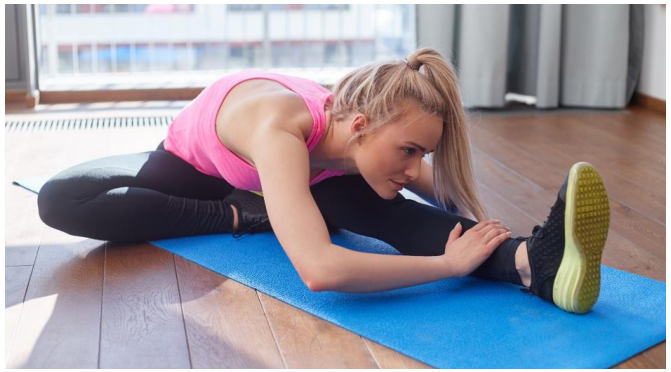
- El **Ácido Fólico** es la forma sintética utilizada en suplementos y alimentos fortificados como cereales y pan.
- Los estudios sugieren que el Folato puede ayudar a mantener a raya la depresión y prevenir la pérdida de memoria.

MINERALES

Hierro

El hierro es un mineral necesario para el crecimiento y el desarrollo del cuerpo. Es el oligoelemento más abundante del organismo, es un componente de la hemoglobina responsable del trasporte del oxígeno de los pulmones a las distintas partes del cuerpo. El hierro también es esencial en la elaboración de hormonas y los tejidos conectivos.

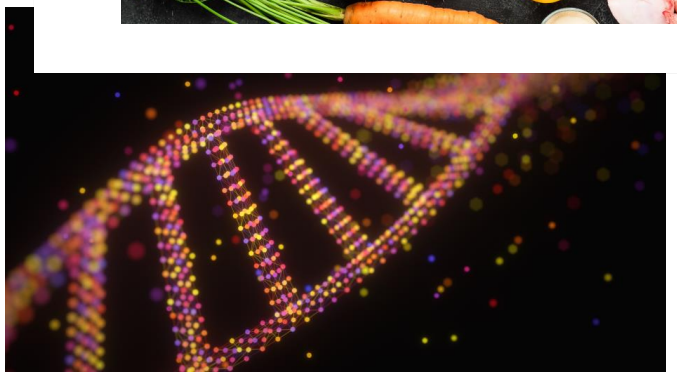
Su deficiencia puede ser peligrosa para la salud y causar anemia.



BENEFICIOS

Hierro

- Interviene en el transporte de oxígeno y dióxido de carbono en sangre.
- Participa en la producción de elementos de la sangre como por ejemplo la hemoglobina.
- Aumenta la resistencia a las enfermedades.



BENEFICIOS

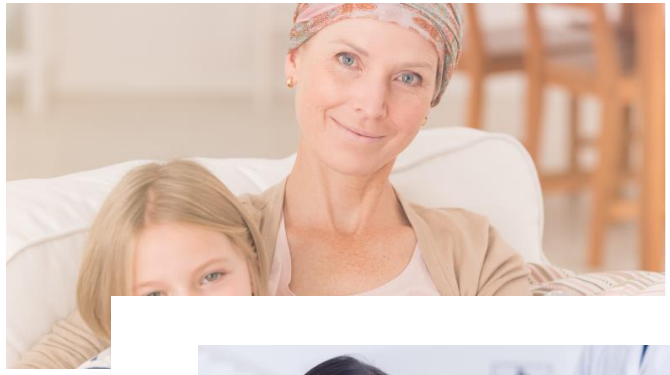
Hierro

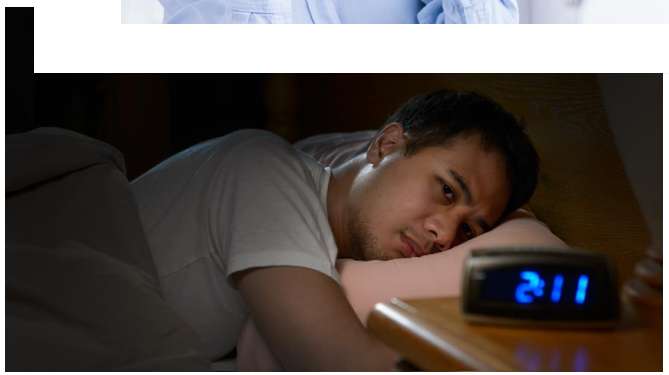
- Forma parte en el proceso de respiración celular y es parte integrante de la mioglobina, almacén de oxígeno en el músculo.
- Tiene un papel fundamental en la síntesis de ADN, y en la formación de colágeno.
- Colabora en muchas reacciones químicas.

Manganeso

Los iones de manganeso funcionan como cofactores de una serie de enzimas en los organismos superiores, donde son esenciales en la desintoxicación de los radicales libres de superóxido. El elemento es un mineral traza esencial para todos los seres vivos conocidos.

Se encuentra como elemento libre en la naturaleza, a menudo en combinación con el hierro y en muchos minerales.

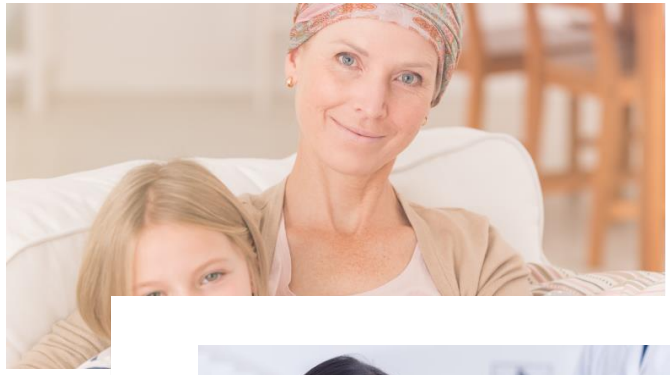


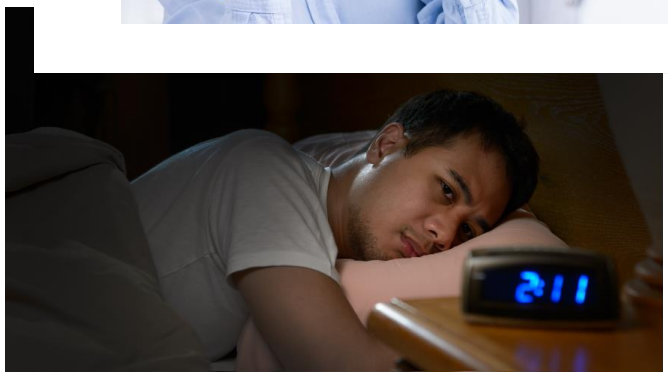


BENEFICIOS

Manganeso

- Es un antioxidante que protege a la células del daño producido por los radicales libres.
- Participa en el desarrollo del tejido óseo.
- Es indispensable para la cicatrización de heridas, también participa en la coagulación sanguínea.





BENEFICIOS

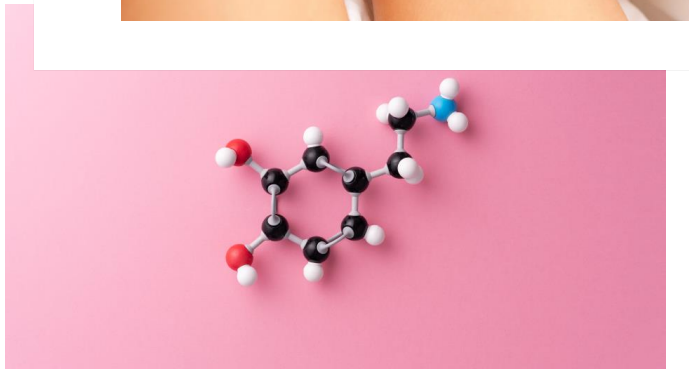
Manganeso

- Regula el metabolismo.
- Ayuda a absorber las vitaminas E, B1, C, Biotina y Colina.
- Participa en la producción de la hormona tiroidea, tiroxina, promoviendo el buen funcionamiento de la glándula tiroides.
- Regula los niveles de azúcar.

Zinc

Es un micromineral que participa en más de 200 reacciones químicas a nivel celular. Está implicado en prácticamente todos los sistemas de mantenimiento y regulación corporal.

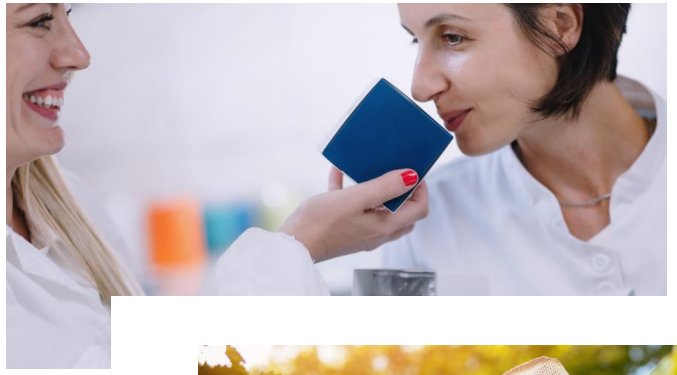
Es el más abundante en el núcleo de la Tierra y hace parte del sol y las estrellas.



BENEFICIOS

Zinc

- Participa en múltiples reacciones químicas y en el sistema inmune, ya que favorece la producción de linfocitos.
- Ayuda en la cicatrización de heridas.
- Produce la activación de ciertas hormonas.
- Colabora en el mantenimiento de la estructura de las células.



BENEFICIOS

Zinc

- Colabora en el mantenimiento de la estructura de las células.
- Es esencial para el correcto funcionamiento del olfato y el gusto.
- Es fundamental para el correcto desarrollo de las gónadas (ovarios y testículos), así como en la reproducción y en la fertilidad.
- Es básico para la formación de insulina y muchas otras proteínas.