

# Azul de Forevergreen. Ingredientes (2/2)

Posted by [Nutriactual](#) on Noviembre 11, 2009 · [View comments](#)[Comments](#)



## Azul de Forevergreen. Ingredientes (2/2)

### VITAMINA C (ACIDO ASCORBICO)

Ácido Ascórbico o vitamina Antiescorbútica. Esta vitamina es

necesaria para producir colágeno que es una proteína necesaria para la cicatrización de heridas. Es importante en el crecimiento y reparación de las encías, vasos, huesos y dientes, y para la metabolización de las grasas, por lo que se le atribuye el poder de reducir el colesterol.

Algunos otros efectos atribuidos a esta vitamina son: mejor cicatrización de heridas, alivio de encías sangrantes, reducción de alergias, prevención del resfriado común, y en general fortalecimiento del organismo. El déficit de vitamina C produce Escorbuto, que se caracteriza por hinchamientos, hemorragias en las encías y caída de los dientes.

### ZINC

El Zinc es una sustancia muy común que ocurre naturalmente. Muchos alimentos contienen ciertas concentraciones de Zinc. Los síntomas causados por la carencia del cinc son la pérdida del gusto y la falta de apetito. Puede afectar al sistema inmunológico y enzimático de los niños. Se vera afectado el crecimiento normal, y el sistema inmunitario será débil. Puede llevar a perder peso, traer problemas de piel, pérdida del sentido del gusto y olfato. En casos de tensión pre-menstrual y depresión post-parto puede darse una dosis extra de zinc. El zinc es necesario para el crecimiento, regulando el desarrollo sexual.

### MAGNESIO

El magnesio es un tranquilizante natural que mantiene el equilibrio energético en las neuronas y actúa sobre la transmisión nerviosa, manteniendo al sistema nervioso en perfecta salud. recomendado para los tratamientos antiestrés y antidepresión.

El magnesio (Mg) ayuda a fijar el calcio y el fósforo en los huesos y dientes. Previene los cálculos renales ya que moviliza al calcio. Actúa como un laxante suave y antiácido. Es también efectivo en las convulsiones del embarazo: previene los partos prematuros manteniendo al útero relajado. Interviene en el equilibrio hormonal, disminuyendo los dolores premenstruales .Actúa sobre el sistema neurológico favoreciendo el sueño y la relajación. Autorregula la composición y propiedades internas (homeostasis).

Los síntomas se pueden detectar a través de la irritabilidad y la inestabilidad emocional y con el aumento y disminución de los reflejos, descoordinación muscular, apatía y debilidad, estreñimiento, trastornos premenstruales, falta de apetito, náuseas, vómitos, diarreas, confusión, temblores. excitación nerviosa y muscular excesiva (calambre muscular, mialgias ...), latidos cardíacos irregulares, reducción de la presión sanguínea, debilidad..., por tanto, hay una relación directa entre la concentración de magnesio y la contracción muscular. Los músculos y en particular el corazón, no funcionan correctamente si no contienen suficiente magnesio. El déficit provoca y mantiene la osteoporosis y las caries así como la hipocalcemia (reducción de calcio en sangre) y la eliminación renal de magnesio.

## **EL**

## **SILICE**

Los sílices orgánico y mineral aparecen de forma natural en el cuerpo humano y se encuentran en diversas cantidades en los vegetales naturales crudos, las plantas y los granos tales como el arroz, la cebada y la avena no refinados. el sílice puede ayudar al crecimiento celular y nutrirá la piel, mientras que otros aconsejan que se aplique como baño ocular y para el dolor de oídos. El sílice se centra en el efecto de éste sobre la elasticidad y la firmeza de los ligamentos. Se administra tras operaciones ortopédicas y para aliviar el dolor de los músculos lumbares. en la formación y el fortalecimiento del tejido conjuntivo, especialmente en casos de reumatismo y artritis. el sílice es un nutriente esencial; su contribución en la formación de huesos, cartílagos y tejido conjuntivo.

## **MANGOSTINO**

Te ayudara a evitar algunas alergias.> Te ayudara a combatir los radicales libres.> Te proporcionara un efecto antioxidante. Te ayudara a prevenir el colesterol. Te ayudara a tratar dolores musculares y de huesos. Te ayudara a reducir la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares. Te ayudara a controlar tu peso y te proporcionara un efecto saciante a la hora de realizar un régimen dietario.

Antiinflamatorio: sus xantonas son las causantes de su efecto antiinflamatorio. Puede, por tanto, ayudarnos en la mayoría de procesos inflamatorios (artritis, reumatismos, dolores musculares, etc.). Antioxidante: gracias a sus catequizas el mangostino destaca por su gran capacidad antioxidante. Esto la hace ideal contra el envejecimiento y cualquier proceso degenerativo. Las enfermedades cardiovasculares también se verán beneficiadas ya que da más elasticidad a los vasos sanguíneos a la vez que dificulta la oxidación de las grasas (evitando que se conviertan en colesterol). Nos ayudará, pues, a reducir el colesterol y evitar accidentes cardiovasculares.

Antidiabético: de gran utilidad en caso de diabetes del tipo II ya que favorece la regulación de la glucosa y disminuye la resistencia a la insulina. Puede ayudarnos a la vez en procesos de hipoglucemia (típicos bajones de ánimo y energía). Adelgazante: al regular la glucosa y los ataques de ansiedad por la comida nos será más fácil seguir una dieta o un orden en las comidas. Este efecto saciante lo hace recomendable en caos de obesidad. Energizante: aumenta nuestro nivel de energía sin ser una fruta excitante por lo que nos va bien en caso de astenia o fatiga crónica. Fortalece el sistema inmune: el extracto del Mangostino está siendo sometido a muchas pruebas ya que parece inhibir el crecimiento de algunos tipos de cáncer. Puede ser útil para mejorar nuestras defensas frente a virus y bacterias presentes en distintos tipos de infecciones. También funciona.

## **ACAI**

Combate las células cancerígenas del cuerpo, Desintoxica y limpia el intestino, Ayuda al sistema inmune contra las enfermedades, Regula el latido del corazón, Previene la arteriosclerosis, Combate las señales del envejecimiento, En caso de herida baja las inflamaciones, Aumenta el rendimiento sexual, Ayuda a mantener niveles de colesterol óptimos, Mejora la circulación sanguínea, Mejora el enfoque mental, También puede ser utilizado como una ayuda para dormir.

- **Ácidos Grasos Esenciales Omegas 3, 6 y 9:** Estas son las grasas “amigas” del cuerpo humano y son muy importantes para nuestra salud. A diferencia de muchos otros compuestos, se las considera “esenciales” porque nuestro organismo no las fabrica, a pesar de ser sustancias involucradas en funciones vitales para el ser humano, especialmente en la estructura de las membranas celulares y en la síntesis de prostaglandinas, lecitina y mielina.

Estos ácidos grasos esenciales juegan un papel importante en mantener bajos los niveles de colesterol y triglicéridos, en la estabilización del ritmo cardíaco, en mantener limpias las arterias y nivelar la presión arterial.

Además regulan las hormonas prostaglandinas, que a su vez ayudan al organismo en la distensión de las paredes de los vasos sanguíneos y a disminuir la posibilidad de formación de coágulos sanguíneos. Algunos autores no consideran al Omega 9 como esencial, porque nuestro organismo lo puede producir en pequeñas cantidades. De cualquier forma, está asociado en la reducción de la arteriosclerosis, reduce la resistencia a la insulina y de esta forma balancea la glucosa. Además, mejora el sistema inmune.

- **Antocianinas y Polyfenoles (Antioxidantes):** Los antioxidantes son las sustancias que protegen a las células contra el daño oxidativo causado por las moléculas llamadas “radicales libres”. Estos productos químicos pueden dañar partes importantes de las células, incluyendo las proteínas, a las membranas y crear mutaciones del DNA. Este deterioro celular, causado por los radicales libres, está implicado en el desarrollo del cáncer, en la pérdida de la capacidad mental, pérdida de memoria, enfermedades degenerativas y envejecimiento prematuro.

**Minerales Trazas:** posee alto contenido en minerales. Prácticamente todos los minerales (alrededor de 78) que el cuerpo humano necesita para realizar sus funciones metabólicas, fortalecer la sangre, músculos y huesos, como así también al sistema inmune. Entre los principales minerales encontramos: Calcio, Magnesio, Manganeseo, Fósforo, Potasio, Azufre, Fluor, Zinc, Hierro, Plata, Cobre, Oro, Silicio, Cromo, Níquel, Iodo, Bromo, Bismuto, Platino, Nitrógeno, Molibdeno, Carbono, etc.

**Aminoácidos Esenciales:** Regeneración de músculos, dan fortaleza y resistencia.

**Esteroles (beta-sitosterol):** Estos fitoesteroles tienen propiedades muy especiales. Su fórmula es muy parecida a la del colesterol y debido a eso lo enmascara y evita que el cuerpo absorba. Por muchos años se viene usando para disminuir los niveles de colesterol en la sangre y para problemas de la próstata, normalizan el nivel de azúcar y ayudan a controlar la diabetes de tipo II (causada por la edad). También se han reportado efectos anticancerígenos y el fortalecimiento de nuestro sistema inmune.

**Vitaminas A y C:** Son vitaminas antioxidantes por naturaleza. Fortalecen el sistema de defensa, la piel, la vista y la formación de glóbulos rojos. La ausencia de vitamina A produce: Vista borrosa, mala visión nocturna, uñas y piel seca, caída del cabello. La ausencia de vitamina C hace que: disminuyan nuestras defensas, aparezcan arrugas prematuras, las heridas tardan en cicatrizar, se inflaman las encías y sangren, se sienta un decaimiento general.

## **CUANTO ANTIOXIDANTE DEBEMOS CONSUMIR DIARIAMENTE?**

Estudios realizados por [el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos](#), demuestran que un ser humano debe ingerir al menos unas 3000 unidades **ORAC** diarias para tener suficiente poder antioxidante en su sangre y de esta forma eliminar la formación de radicales libres. En total EL PRODUCTO [AZUL DE FOREVERGREEN](#) APORTA MAS DE **14.800 ORAC** POR ONZA. El significado de ORAC, puedes consultarlo en otro artículo de la pagina desde [este enlace](#).



De acuerdo a estudios recientes, en la alimentación promedio del ser humano actual, solo se ingieren unas 1000 unidades **ORAC** diarias, como se ve, estamos muy por debajo del requerimiento mínimo diario y por consiguiente más expuestos a enfermedades degenerativas (cáncer, artritis, pérdida de la memoria, etc.), que son las enfermedades que han ido proliferando en las últimas décadas. Además de todas las propiedades mencionadas de garantizamos que por cada ONZA su cuerpo recibirá un mínimo de **14.800** unidades **ORAC**, Cantidad suficiente para aumentar el potencial natural de su sangre, en la lucha contra el envejecimiento prematuro y el deterioro celular producido por los radicales libres.

**Complejo Vitamínico B (Vitaminas B1, B2, B3, B6 y B12):** Las Vitamina B se encuentran presentes en los procesos metabólicos de las células vivas. Por lo general trabajan en forma conjunta, potencializándose unas con otras. Si hay deficiencia de una de ellas, las demas no funcionarán bien. Estas vitaminas son solubles en agua y nuestro cuerpo no las almacena por lo que deben tomarse todos los días. Un exceso es evacuado con la orina.

Las funciones básicas del complejo B son las de convertir a los alimentos en glucosa (la gasolina de nuestro cuerpo), elevando los niveles de energía, tanto para el cuerpo, como para el cerebro y los tejidos nerviosos, regulando el sistema nervioso central.

## **GOJI – EL SECRETO DE SALUD Y LONGEVIDAD DE LOS HIMALAYAS**

La cereza Goji es una de los alimentos anti envejecimiento más poderosos del mundo. Las investigaciones demuestran que muchas de las personas más longevas del mundo consumen regularmente raciones diarias de un pequeño fruto rojo que bien podría ser el alimento anti envejecimiento mas poderoso del mundo: la cereza Goji.

El aislado del complejo polisacárido-proteína del *Lycium barbarum* (LBP) estimula las células dendríticas (DC) que, junto con los linfocitos T, regulan la respuesta inmune.

El Goji es preventivo contra el cáncer, sus antioxidantes evitan que el colesterol se oxide y se formen placas arteriales. Los chinos lo han utilizado en el tratamiento de diabetes en adultos. Sirve para aumentar la libido, ya que el Goji es uno de los principales tónicos sexuales en la medicina asiática. También se le atribuyen cualidades para mejorar la calidad del sueño, de la visión, fortalece el corazón, ayuda a que tengamos una sangre saludable y combate la tos crónica, mejora los efectos de la quimioterapia para combatir cáncer de pulmón, permitiendo que se tome un menor dosis de medicamento. Otras atribuciones al jugo Goji es que mejora la fertilidad, tratamiento que por años se ha utilizado en Asia para combatir la infertilidad tanto en hombres como en mujeres. Y por último, mejora los episodios de inflamación crónica y aguda, propios de muchas enfermedades, como en el caso de la artritis