Nutrición y las 12 Características del Envejecimiento

Estrategias de salud y nutrición para retrasar el envejecimiento con Sistema de nutrición celular Le'Vive™ Essentials de ArydssLife

Introducción

Lo crea o no, las respuestas a lo que realmente causa el envejecimiento y lo que está en la raíz de las enfermedades relacionadas con la edad siempre han sido un misterio para los científicos, hasta hace poco. Ahora que sabemos mucho más sobre las causas del envejecimiento y las enfermedades relacionadas con la edad, podemos atacar esas causas.

Casi todas las principales causas de muerte se atribuyen a enfermedades relacionadas con la edad, desde enfermedades cardiovasculares, que es la principal causa de muerte en todo el mundo, hasta cáncer, Alzheimer y enfermedades respiratorias como el enfisema y el asma. Las células no saludables también son donde se desarrollan enfermedades crónicas como la diabetes, la enfermedad de Parkinson y la enfermedad renal y destruyen las células en los tejidos y órganos que las rodean.

Estas condiciones relacionadas con la edad incluyen pérdida de audición, cataratas, problemas de visión, dolor de espalda y cuello y osteoartritis, y problemas respiratorios como EPOC, así como depresión y demencia. Y a medida que envejecemos hasta los setenta y los ochenta, es más probable que experimentemos varias de estas condiciones al mismo tiempo.

La nutrición celular es un componente crítico de la salud y la longevidad. Crear una nutrición celular óptima es la base que te permite mejorar tu salud tanto a corto como a

largo plazo. Todo lo relacionado con nuestra salud comienza en la base del cuerpo humano: nuestras células. El Sistema de Nutrición Celular Le'Vive™ Essentials se puede describir como el proceso de asegurarse de que las células de nuestro cuerpo reciban los nutrientes que necesitan para que puedan realizar todas sus funciones principales para ayudarlo a lograr una salud óptima a nivel celular.

Sus células realizan todas las funciones básicas de la vida, incluida la creación de energía, la eliminación de toxinas, la estructura del cuerpo y el mantenimiento de su cuerpo saludable. Hay más de 37 billones de células en el cuerpo humano, y cada una juega su propio papel en el desempeño de las funciones esenciales para mantenernos en buena salud; desde reducir el estrés hasta apoyar nuestro metabolismo y asegurarnos de obtener los nutrientes que necesitamos de los alimentos o suplementos.

Para que las células realicen sus funciones vitales correctamente, necesitan macronutrientes (grasas, carbohidratos, proteínas), micronutrientes (vitaminas, minerales y otros compuestos traza) y agua para hidratarse.

Los micronutrientes, polifenoles, fitoquímicos, antioxidantes y otros ingredientes beneficiosos que se encuentran en Le'Vive™ RED, Le'Vive™ GREEN y Le'Vive™ YELLOW son una forma ideal de apoyar una salud celular óptima. Sus células necesitan aportes diarios de macronutrientes y micronutrientes para realizar procesos vitales para desintoxicar compuestos dañinos, neutralizar radicales libres, comunicarse con otras células y responder a las necesidades del cuerpo.

A medida que envejecemos, la funcionalidad completa de nuestras células disminuye y se convierte la causa raíz de todas las enfermedades relacionadas con el envejecimiento y la edad. El envejecimiento es un proceso biológico complejo caracterizado por una disminución gradual de la función fisiológica y una mayor susceptibilidad a las enfermedades relacionadas con la edad.

Investigaciones recientes han identificado el *12 características del envejecimiento celular*, que engloban diversos cambios moleculares y celulares que contribuyen al proceso de envejecimiento. Este completo informe tiene como objetivo proporcionar una descripción general de estas características del envejecimiento, así como sus implicaciones para la salud a medida que envejecemos. Además, este informe explora el papel potencial de la nutrición, incluido el Sistema de nutrición celular Le'Vive™ Essentials, junto con estilos de vida saludables que pueden ayudar a retrasar los efectos negativos del envejecimiento.

1. Inestabilidad Genómica

Protegiendo el ADN con Nutrición

La inestabilidad genómica ocurre cuando nuestro ADN experimenta daños y cambios que se acumulan con el tiempo. Este sello está asociado con enfermedades relacionadas con la edad como el cáncer y los trastornos neurodegenerativos. Sin embargo, podemos apoyar la integridad de nuestro ADN a través de una nutrición celular adecuada. Los nutrientes llamados antioxidantes, que se encuentran en los tres Le'Vive Essentials (Le'Vive™ RED, Le'Vive™ GREEN y Le'Vive™ YELLOW) juegan un papel crucial en la protección de nuestro ADN del daño causado por moléculas llamadas radicales libres.

Nuestro ADN es como el manual de instrucciones de nuestro cuerpo. Lleva toda la información que le dice a nuestras células cómo funcionar correctamente. Con el tiempo, factores como la exposición a sustancias nocivas o simplemente el proceso natural de envejecimiento pueden provocar daños en nuestro ADN. Este daño puede alterar el funcionamiento normal de nuestras células y aumentar el riesgo de enfermedades y trastornos.

Afortunadamente, podemos tomar medidas para proteger nuestro ADN y reducir el riesgo de inestabilidad genómica. Una forma esencial de hacerlo es a través de nuestra dieta. La nutrición juega un papel vital en el mantenimiento de la integridad de nuestro ADN. Los antioxidantes son sustancias poderosas que pueden ayudar a neutralizar los radicales libres dañinos, que son moléculas que pueden dañar nuestro ADN.¹ Las vitaminas C y E, que se encuentran en Le'Vive™ YELLOW, son ejemplos de antioxidantes que se encuentran en la mayoría de las frutas y verduras.² Incluir una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials puede proporcionarnos estos importantes antioxidantes y respaldar la protección del ADN.

Las frutas y verduras no solo son ricas en antioxidantes, sino que también contienen otros compuestos beneficiosos, como fitoquímicos y fibra, que proporciona Le'Vive™ GREEN, que se han relacionado con varios beneficios para la salud.³ Los fitoquímicos son compuestos vegetales naturales que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Pueden contribuir aún más a la protección del ADN y la salud en general. La fibra en Le'Vive™ GREEN, por otro lado, ayuda en la digestión y ayuda a mantener un peso saludable, lo cual es importante para el bienestar general.

Para beneficiarse de los efectos protectores de los antioxidantes, es importante consumir una amplia gama de frutas y verduras, o simplemente elegir complementar su dieta con Le'Vive™ Essentials. Los diferentes colores de frutas y verduras indican diferentes tipos de antioxidantes y fitoquímicos, y es por eso que es tan importante incorporar los tres Le'Vive™ Essentials. Por ejemplo, los vegetales verdes como los que se encuentran en Le'Vive™ GREEN son ricos en vitaminas C y E, mientras que las bayas, como las que se encuentran dentro de Le'Vive™ RED, así como Le'Vive™ YELLOW, contienen una diversa gama de antioxidantes

¹ Sies, H. y Jones, D. P. (2020). Especies reactivas de oxígeno (ROS) como agentes de señalización fisiológica pleiotrópica. *Nature Reviews Molecular Cell Biology*, 21(7), 363-383.

² Carr, A. C. y Maggini, S. (2017). La vitamina C y la función inmune. *Nutrientes*, 9(11), 1211.

³ Liu, RH (2013). Componentes promotores de la salud de frutas y verduras en la dieta. *Avances en Nutrición*, 4(3), 384S-392S.

Además de Le'Vive™ Essentials, otros factores dietéticos también pueden respaldar la integridad del ADN. Los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en los pescados grasos como el salmón y las nueces, se han asociado con un daño reducido en el ADN.⁴ Incluir estas fuentes de ácidos grasos omega-3 en nuestra dieta puede brindar más apoyo para mantener la integridad del ADN.

En conclusión, la inestabilidad genómica, que es la acumulación de daños y alteraciones en nuestro ADN, es un sello distintivo del envejecimiento que puede contribuir a numerosas enfermedades relacionadas con la edad. Sin embargo, podemos tomar medidas para proteger nuestro ADN adoptando una dieta nutritiva y comenzando nuestro día con una "toma" de Le'Vive™ Essentials.

2. Desgaste de los Telómeros

Protección de los telómeros para un envejecimiento saludable

El desgaste de los telómeros es un proceso natural en el que las cubiertas protectoras en los extremos de nuestros cromosomas, llamadas telómeros, se acortan con cada división celular. A medida que los telómeros se acortan, nuestras células llegan a un punto en el que ya no pueden dividirse, lo que se denomina senescencia celular. Esto limita la capacidad de replicación de nuestras células y puede contribuir al proceso de envejecimiento. Sin embargo, podemos tomar medidas para apoyar la longitud de nuestros telómeros a través de la nutrición celular diaria con Le'Vive™ Essentials y opciones de estilo de vida, como mantener una dieta balanceada, hacer ejercicio regularmente y reducir el estrés.

Imagine los telómeros como las puntas protectoras de los cordones de los zapatos que evitan que se deshilachen. De manera similar, los telómeros protegen a nuestros

⁴ Paur, I., Balstad, T. R., Blomhoff, R. y Lønning, P. E. (2011). Polifenoles dietéticos, daños en el ADN y riesgo de cáncer. *Revista Internacional de Ciencias Moleculares*, 12(12), 9455-9487.

cromosomas del daño durante la división celular. Sin embargo, con cada división celular, los telómeros se vuelven naturalmente más cortos y, eventualmente, se vuelven demasiado cortos para ofrecer una protección adecuada. Esto conduce a la senescencia celular, donde las células ya no pueden dividirse o funcionar correctamente.

Para promover un envejecimiento saludable y preservar la longitud de nuestros telómeros, podemos tomar decisiones inteligentes con respecto a nuestra dieta y estilo de vida. Una dieta equilibrada es importante porque proporciona micronutrientes esenciales que nuestras células necesitan para funcionar de manera óptima. Incluir una variedad de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables en nuestras comidas respalda la salud general, incluida la preservación de la longitud de los telómeros. Le'Vive™ YELLOW, rico en nutrientes, contiene vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a proteger nuestras células, incluidos nuestros telómeros, del daño.⁵

El ejercicio regular es otro factor clave para mantener los telómeros saludables. Participar en actividades físicas, como practicar deportes, bailar o simplemente dar un paseo rápido, ayuda a mantener nuestro cuerpo en buena forma. La investigación sugiere que el ejercicio puede contribuir a preservar la longitud de los telómeros, lo que favorece un envejecimiento saludable.⁶ Es importante encontrar actividades que disfrutemos y participar en ellas regularmente para obtener los beneficios. Es por eso que darle a nuestro cuerpo la energía que necesita a través de Le'Vive™ RED nos ayuda a participar en tales actividades.

La reducción del estrés también es crucial para proteger nuestros telómeros. El estrés crónico se ha relacionado con el acortamiento acelerado de los telómeros y el

⁵ Gornicka, A. y Sansbury, B. E. (2020). Sondeo de la biología de los telómeros en una variedad de sistemas y entornos modelo. F1000Research, 9, Facultad F1000 Rev-938.

⁶ Denham, J., Nelson, C. P., O'Brien, B. J., Nankervis, S. A., Denniff, M., Harvey, J. T., et al. (2013). Los telómeros de leucocitos más largos se asocian con el ejercicio de ultra resistencia independientemente de los factores de riesgo cardiovascular. PLoS Uno, 8(7), e69377.

envejecimiento celular.⁷ Encontrar formas saludables de manejar el estrés, como practicar técnicas de atención plena, dedicarse a pasatiempos o pasar tiempo con sus seres queridos, puede tener un impacto positivo en la longitud de los telómeros y el bienestar general. Elevar los niveles naturales de serotonina en nuestro cerebro contribuyendo a nuestra salud digestiva con Le'Vive™ GREEN, donde se produce el 95 % de nuestra serotonina, también ayuda en gran medida a reducir nuestro estrés.

En resumen, el desgaste de los telómeros, el acortamiento natural de las cubiertas protectoras en los extremos de los cromosomas, contribuye a la senescencia celular y limita la replicación celular. Sin embargo, tenemos el poder de respaldar la longitud de nuestros telómeros a través de una nutrición celular óptima de Le'Vive™ Essentials junto con opciones de estilo de vida saludable. Mantener una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables puede aportar los nutrientes necesarios para proteger nuestros telómeros. Hacer ejercicio regularmente ayuda a promover un envejecimiento saludable y a preservar la longitud de los telómeros. Por último, la reducción del estrés mediante diversas técnicas favorece el mantenimiento de los telómeros. Al tomar estas decisiones positivas e incorporar una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials, podemos tomar medidas activas para apoyar un envejecimiento saludable y preservar la función de nuestras células.

3.Alteraciones Epigenéticas

El papel de la nutrición en la salud epigenética

Las alteraciones epigenéticas son cambios que ocurren en la estructura de nuestro ADN sin cambiar el código genético real. Estas modificaciones pueden afectar la forma

⁷ Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., Dhabhar, F. S., Adler, N. E., Morrow, J. D., et al. (2004). Acelerado acortamiento de los telómeros en respuesta al estrés de la vida. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias*, 101(49), 17312-17315.

en que se expresan nuestros genes y contribuir a enfermedades relacionadas con la edad. Sin embargo, podemos influir en estas alteraciones a través de nuestra alimentación. Ciertos nutrientes, como el folato, que se encuentra en Le'Vive™ GREEN, la vitamina B12 y los polifenoles, proporcionados por Le'Vive™ YELLOW, tienen el potencial de influir en los procesos epigenéticos y potencialmente retrasar el proceso de envejecimiento.

Nuestro ADN lleva las instrucciones de cómo funcionan nuestros cuerpos, como un modelo. Los cambios epigenéticos son como pequeñas etiquetas que se pueden agregar a nuestro ADN, lo que afecta la forma en que se leen esas instrucciones. Estos cambios pueden afectar la expresión de nuestros genes, lo que influye en nuestra salud y el riesgo de enfermedades relacionadas con la edad.

La nutrición celular juega un papel vital en el apoyo de procesos epigenéticos saludables. Se han identificado componentes dietéticos específicos por su capacidad para modular estos procesos y potencialmente retrasar el envejecimiento. Uno de estos componentes es el folato, que se encuentra en alimentos como verduras de hoja verde, frutas cítricas y frijoles. Le'Vive™ GREEN y Le'Vive™ YELLOW también brindan los beneficios del folato de las frutas verdes y cítricas que contienen. El folato está involucrado en la metilación del ADN, un importante mecanismo epigenético que regula la expresión génica.⁸ Al consumir una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials, podemos proporcionar a nuestros cuerpos los componentes básicos necesarios para la metilación adecuada del ADN y respaldar patrones epigenéticos saludables.

Otro nutriente importante es la vitamina B12, que se encuentra comúnmente en productos de origen animal como la carne, el pescado y los lácteos. La vitamina B12 también juega un papel en la metilación del ADN y ayuda a mantener una regulación epigenética adecuada.⁹ Incluir alimentos ricos en vitamina B12 en nuestra dieta puede

⁸ Fenech, M. (2012). Folato (vitamina B9) y vitamina B12 y su función en el mantenimiento de la integridad del genoma nuclear y mitocondrial. *Investigación de mutaciones/Mecanismos fundamentales y moleculares de la mutagénesis*, 733(1-2), 21-33.

⁹ Lamers, Y. y Prinz-Langenohl, R. (2010). La vitamina B12 en el envejecimiento de la población. *Medicina Interna*, 49(15), 1389-1394.

contribuir a procesos epigenéticos saludables. Otras valiosas vitaminas B de Le'Vive™ YELLOW también contribuyen en este proceso.

Los polifenoles, que abundan en alimentos como frutas, verduras, té y cacao, son otro grupo de compuestos dietéticos con posibles efectos epigenéticos.¹⁰ Se ha descubierto que estos compuestos vegetales naturales influyen en los patrones de expresión génica y pueden contribuir a la salud general y al envejecimiento saludable. Los tres Le'Vive™ Essentials ofrecen una variedad significativa de polifenoles para su dieta diaria.

Si bien aún se están estudiando los mecanismos exactos de cómo estos componentes dietéticos influyen en los procesos epigenéticos, la investigación sugiere que tienen el potencial de impactar positivamente nuestra salud a medida que envejecemos. Al incorporar alimentos ricos en folato (Le'Vive™ GREEN), fuentes de vitamina B (Le'Vive™ YELLOW) y fuentes que contienen polifenoles (Le'Vive™ RED) en nuestra dieta, podemos proporcionar a nuestros cuerpos los nutrientes necesarios para apoyar patrones epigenéticos saludables.

En resumen, las alteraciones epigenéticas son cambios en la estructura de nuestro ADN que pueden influir en la expresión génica y contribuir a enfermedades relacionadas con la edad. Sin embargo, tenemos la capacidad de influir en estas alteraciones a través de la nutrición celular diaria con una sola "inyección" de Le'Vive™ Essentials, además de hacer elecciones sabias de alimentos, podemos promover patrones epigenéticos saludables y apoyar nuestro bienestar general a medida que envejecemos .

¹⁰ Zheng, J., Zhou, Y., Li, Y., Xu, D. P., Li, S., Li, H. B., et al. (2018). Polifenoles naturales para la prevención y tratamiento del cáncer. *Nutrientes*, 10(8), 1-24.

4. Pérdida de Proteostasis

Apoyando la salud proteica para un cuerpo equilibrado

Proteostasis es un término utilizado para describir cómo nuestras células mantienen el equilibrio y el funcionamiento adecuado de las proteínas. A medida que envejecemos, la capacidad de nuestro cuerpo para mantener este equilibrio se vuelve menos eficiente, lo que puede provocar la acumulación de proteínas dañadas y la formación de grumos. Sin embargo, podemos apoyar la proteostasis a través de una dieta saludable y actividad física regular. Al consumir una dieta rica en proteínas y aminoácidos adicionales (que se encuentran en Le'Vive™ YELLOW) y hacer ejercicio regularmente, podemos ayudar a mantener la salud proteica y reducir la acumulación de proteínas dañadas.

Las proteínas son como los trabajadores de nuestro cuerpo, que realizan tareas importantes para que todo funcione sin problemas. Tienen formas y estructuras específicas que les permiten realizar su trabajo con eficacia. Sin embargo, con el tiempo, las proteínas pueden dañarse o plegarse incorrectamente, lo que puede alterar su función. Además, los mecanismos que normalmente eliminan y reciclan las proteínas dañadas se vuelven menos eficientes a medida que envejecemos.

Para apoyar la proteostasis y mantener nuestras proteínas en buen estado, es importante consumir una dieta saludable que incluya una cantidad adecuada de proteínas y aminoácidos. Los alimentos ricos en proteínas como las carnes magras, el pescado, las aves, los huevos, los productos lácteos, las legumbres y los frutos secos proporcionan los componentes básicos necesarios para que el cuerpo repare y reemplace las proteínas dañadas. Incluir una variedad de fuentes de proteínas en nuestras comidas puede garantizar que obtengamos todos los aminoácidos necesarios, que son las unidades más pequeñas que componen las proteínas. Suministrar a nuestras células los minerales esenciales de Le'Vive™ YELLOW aumenta el proceso efectivo de proteostasis.

Además de una dieta balanceada y una "toma" diaria de Le'Vive™ Essentials, la actividad física regular es beneficiosa para la proteostasis. El ejercicio estimula los sistemas de control de calidad de las proteínas del cuerpo, mejorando su eficiencia y promoviendo la eliminación de las proteínas dañadas.¹¹ Participar en actividades como caminar, andar en bicicleta, nadar o practicar deportes puede ayudar a mantener el equilibrio de proteínas bajo control y minimizar la formación de grumos de proteínas. Una vez más, podemos obtener una energía natural significativa de Le'Vive™ RED para facilitar esas actividades físicas.

Al apoyar la proteostasis, podemos minimizar la acumulación de proteínas dañadas y la formación de agregados, que son grupos de proteínas mal plegadas que pueden interferir con la función celular. Estos agregados se han asociado con diversas enfermedades relacionadas con la edad, como la enfermedad de Alzheimer y la de Parkinson.¹²

En resumen, la proteostasis es el equilibrio y mantenimiento de las proteínas dentro de nuestras células. A medida que envejecemos, este equilibrio puede alterarse, lo que lleva a la acumulación de proteínas dañadas y la formación de agregados. Sin embargo, podemos tomar medidas para apoyar la proteostasis cuando consumimos una dieta saludable rica en proteínas y aminoácidos, junto con Le'Vive™ Essentials que proporciona los micronutrientes necesarios para reparar y reemplazar las proteínas dañadas.

¹¹ Ferreira, J.V., Figueira, T.R., Donato Jr, J., & Cesar, T.L. (2016). Vías de señalización en la homeostasis de proteínas: chaperonas y más allá. *Anales de la Academia Brasileña de Ciencias*, 88(4), 2047-2070.

¹² Kaushik, S. y Cuervo, A. M. (2018). Proteostasis y envejecimiento. *Medicina natural*, 24(8), 1181-1192

5. Macroautofagia Deshabilitada

Limpiar el desorden celular para tener células sanas

Dentro de nuestras células, hay un proceso de limpieza especial llamado autofagia que ayuda a descomponer y reciclar las partes dañadas, algo así como sacar la basura.

Pero a medida que envejecemos, este proceso puede volverse menos efectivo y nuestras células luchan por limpiar el desorden. Esto puede conducir a una acumulación de células y orgánulos dañados. Específicamente, hay un tipo de autofagia llamada mitofagia que renueva las mitocondrias disfuncionales, las centrales energéticas de nuestras células. Es importante apoyar este proceso de limpieza para mantener nuestras células sanas y funcionando correctamente.

Imagine sus celdas como casas diminutas, y la autofagia es como el equipo de limpieza que va de un lado a otro, ordenando y tirando la basura. Se aseguran de que todo esté en orden y de que las celdas funcionen sin problemas.

Pero a medida que envejecemos, este equipo de limpieza comienza a disminuir. Es como si no fueran tan eficientes en su trabajo como antes. Esto puede causar problemas porque las partes y células dañadas comienzan a acumularse dentro de nuestras células.

La mitofagia es un tipo específico de proceso de limpieza que se enfoca en renovar las mitocondrias disfuncionales. Las mitocondrias son como los generadores de energía de nuestras células, que producen energía para todo el trabajo que realiza nuestro cuerpo. Pero cuando se dañan, deben reemplazarse para que todo funcione sin problemas.

A medida que envejecemos, el proceso de autofagia, incluida la mitofagia, se vuelve menos efectivo. Es como si el equipo de limpieza estuviera trabajando a un ritmo más lento, por lo que las partes y las células dañadas comienzan a acumularse dentro de nuestras células.

Para ayudar a respaldar este proceso de limpieza, podemos tomar decisiones inteligentes con nuestra dieta. Ciertos nutrientes pueden mejorar la autofagia y la mitofagia, manteniendo nuestras células saludables y previniendo la acumulación de partes dañadas.

Por ejemplo, se ha demostrado que la raíz de jengibre que se encuentra en Le'Vive™ GREEN y la granada en Le'Vive™ RED mejoran el proceso de autofagia. Asimismo, la curcumina, el té verde orgánico¹³Se ha demostrado que el café orgánico, los hongos Reishi, el ajo, las bayas de saúco y la canela, respectivamente, también inducen la autofagia.¹⁴ Incluir estos alimentos en nuestra dieta puede dar a nuestras células un impulso adicional en sus esfuerzos de limpieza.

En resumen, a medida que envejecemos, el proceso de limpieza de nuestras células llamado autofagia puede volverse menos efectivo, lo que lleva a una acumulación de células y orgánulos dañados. Específicamente, la mitofagia, que se enfoca en renovar las mitocondrias disfuncionales, puede disminuir. Sin embargo, podemos respaldar estos procesos a través de Le'Vive™ Essentials para mejorar la autofagia y la mitofagia, promoviendo la salud y la limpieza celular.

¹³ Khan, N. y Mukhtar, H. (2014). Polifenoles del té para la promoción de la salud. *Ciencias de la vida*, 100(12), 1-8

¹⁴ Jia, Y. y Le, W. (2010). Red molecular de autofagia neuronal en la fisiopatología y tratamiento de la depresión. *Boletín de neurociencia*, 26(6), 527-534.

6. Detección de Nutrientes Desregulada

Nutrir las señales de nuestro cuerpo para un envejecimiento saludable

A medida que envejecemos, la capacidad de nuestro cuerpo para sentir y responder a los nutrientes se vuelve menos eficiente. Esto puede afectar vías importantes que regulan el metabolismo energético, el crecimiento y las respuestas al estrés, como las vías de señalización de insulina/IGF-1 y mTOR. Sin embargo, podemos influir en estas vías a través de nuestra dieta, incluidos los beneficios de los tres Le'Vive™ Essentials. Ciertas intervenciones dietéticas, como la restricción calórica o el ayuno intermitente, pueden ayudar a modular estas vías de detección de nutrientes, promoviendo la longevidad y retrasando las enfermedades relacionadas con la edad.

Imagine nuestros cuerpos como sistemas inteligentes que pueden detectar los nutrientes que consumimos, como el combustible para un automóvil. A medida que envejecemos, es posible que estos sistemas de detección no funcionen tan bien, lo que dificulta que nuestro cuerpo use de manera efectiva la energía que obtenemos de los alimentos. Esto puede conducir a desequilibrios en el metabolismo, el crecimiento y las respuestas al estrés, lo que puede contribuir al proceso de envejecimiento y al desarrollo de enfermedades.

Pero no temas, porque nuestra dieta puede ser una herramienta poderosa para apoyar un envejecimiento saludable. Un enfoque importante es proporcionar estos micronutrientes críticos a nuestras células y garantizar su biodisponibilidad a través de una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials. Los tres, Le'Vive™ RED, Le'Vive™ GREEN y Le'Vive™ YELLOW, juegan un papel vital para garantizar que los nutrientes que las células están tratando de detectar en primer lugar.

Otro enfoque es la restricción calórica, que consiste en reducir la cantidad total de calorías que consumimos sin dejar de mantener una nutrición adecuada. Al consumir

menos calorías, las vías de detección de nutrientes de nuestro cuerpo se activan de una manera que promueve la longevidad y ayuda a retrasar las enfermedades relacionadas con la edad.¹⁵ La restricción calórica es como darle a nuestros cuerpos un poco menos de combustible, alentándolos a usar los recursos de manera más eficiente y mantenerse saludables por más tiempo.

Otra intervención dietética es el ayuno intermitente, que consiste en alternar entre períodos de alimentación y ayuno. Este enfoque también puede tener un impacto positivo en las vías de detección de nutrientes. Durante los períodos de ayuno, nuestros cuerpos cambian a un modo diferente en el que comienzan a reparar y reciclar células y moléculas dañadas. Esto puede tener un efecto rejuvenecedor en nuestras células y tejidos, promoviendo un envejecimiento saludable.¹⁶ El ayuno intermitente es como darle a nuestros cuerpos un descanso de la alimentación continua, lo que les permite concentrarse en el mantenimiento y la reparación internos.

Es importante tener en cuenta que durante la restricción calórica o el ayuno intermitente, podemos mejorar la eficacia de estos enfoques al seguir proporcionando los micronutrientes celulares a través del consumo diario de Le'Vive™ Essentials.

Tanto la restricción calórica como el ayuno intermitente son estrategias dietéticas que se han mostrado prometedoras en estudios científicos para promover la longevidad y retrasar las enfermedades relacionadas con la edad. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estas intervenciones deben abordarse con precaución y orientación por parte de los profesionales de la salud, especialmente para las personas con condiciones de salud o necesidades nutricionales específicas.

En resumen, el envejecimiento puede alterar la capacidad de nuestro cuerpo para sentir y responder a los nutrientes, afectando vías importantes involucradas en el

¹⁵ Mattson, MP, Longo, V. D. y Harvie, M. (2017). Impacto del ayuno intermitente en los procesos de salud y enfermedad. *Revisiones de investigación sobre el envejecimiento*, 39, 46-58.

¹⁶ Anton, S. D., Moehl, K., Donahoo, W. T., Marosi, K., Lee, S. A., Mainous III, A. G., et al. (2018). Activar el interruptor metabólico: comprender y aplicar los beneficios para la salud del ayuno. *Obesidad*, 26(2), 254-268.

metabolismo energético, el crecimiento y las respuestas al estrés. Sin embargo, podemos influir en estas vías a través de una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials, ayudando a modular las vías de detección de nutrientes, promoviendo la longevidad y retrasando las enfermedades relacionadas con la edad. Estas intervenciones dietéticas brindan a nuestros cuerpos una nueva forma de optimizar sus recursos y mantener un estado más saludable a medida que envejecemos.

7. Disfunción Mitocondrial

Nutrir las fuentes de energía de nuestras células para un envejecimiento saludable

La disfunción mitocondrial es un término que se utiliza para describir la disminución de la función de las mitocondrias, que son como las fuentes de energía de nuestras células. A medida que envejecemos, es posible que estas fuentes de energía no funcionen tan bien, lo que lleva a un aumento del estrés oxidativo (un tipo de daño celular) y a una reducción de la producción de energía. Sin embargo, podemos apoyar la función mitocondrial a través de nuestra dieta, junto con un impulso mitocondrial significativo proporcionado por Le'Vive™ RED. Además, ciertos nutrientes, como la coenzima Q10, el ácido alfa lipoico y el resveratrol, han mostrado potencial para ayudar a que nuestras mitocondrias se mantengan saludables y reducir el deterioro relacionado con la edad.

Piense en las mitocondrias como pequeñas fábricas dentro de nuestras células que producen la energía que nuestros cuerpos necesitan para funcionar correctamente. Al igual que cualquier máquina, pueden volverse menos eficientes con el tiempo. Esto puede conducir a problemas como un aumento del estrés oxidativo, que es un proceso nocivo que puede dañar nuestras células, y una reducción de la producción de energía,

lo que puede hacernos sentir más cansados y con menos energía a medida que envejecemos.

Pero no se preocupe, Le'Vive™ RED, junto con los otros Le'Vive™ Essentials, pueden marcar la diferencia en el apoyo a la salud de nuestras mitocondrias. Hay nutrientes específicos provistos en los tres que han sido estudiados por su potencial para ayudar a que nuestras mitocondrias se mantengan fuertes y funcionales.

La coenzima Q10 es otro de estos importantes nutrientes. Actúa como antioxidante, ayudando a reducir el estrés oxidativo en las mitocondrias y apoyando su función adecuada.¹⁷ Los alimentos como el pescado, la carne, los frutos secos y las verduras contienen coenzima Q10, y también se puede encontrar en forma de suplemento.

El ácido alfa lipoico es otro nutriente que se ha demostrado que respalda la función mitocondrial. Desempeña un papel en la producción de energía y actúa como antioxidante, ayudando a proteger nuestras mitocondrias del daño oxidativo.¹⁸ Los alimentos como las espinacas, el brócoli y las vísceras contienen ácido alfa lipoico, y los ingredientes que se encuentran en Le'Vive™ GREEN también proporcionan estos nutrientes.

El resveratrol, que se encuentra en las uvas (Le'Vive™ YELLOW), las bayas (Le'Vive™ RED), junto con los cacahuetes, es un compuesto natural que también se ha mostrado prometedor en el apoyo a la salud mitocondrial. Activa ciertas vías dentro de nuestras células que ayudan a proteger y mejorar la función mitocondrial.¹⁹

¹⁷ Quinzii, C. M. e Hirano, M. (2011). Deficiencia de coenzima Q10. *Sindromología molecular*, 2(3-5), 145-163.

¹⁸ Shay, K. P., Moreau, R. F., Smith, E. J., Smith, A. R. y Hagen, T. M. (2009). Ácido alfa-lipoico como suplemento dietético: mecanismos moleculares y potencial terapéutico. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Temas generales*, 1790(10), 1149-1160.

¹⁹ Gomes, B. A., Silva, J. P., Romeiro, C. F., Dos Santos, S. M., Rodrigues, C. A., Gonçalves, L. C., et al. (2018). Mecanismos neuroprotectores del resveratrol en la enfermedad de Alzheimer: papel de SIRT1. *Medicina Oxidativa y Longevidad Celular*, 2018.

Al incluir una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials en nuestra dieta, podemos ayudar a mantener la salud de nuestras mitocondrias y potencialmente reducir el deterioro relacionado con la edad. Sin embargo, es importante tener en cuenta que, junto con Le'Vive™ Essentials, una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos es esencial para la salud y el bienestar general.

En resumen, la disfunción mitocondrial se refiere a la disminución de la función de nuestras centrales energéticas celulares a medida que envejecemos. Esta disfunción puede provocar un aumento del estrés oxidativo y una reducción de la producción de energía. Sin embargo, podemos respaldar la función mitocondrial a través de Le'Vive™ RED y los otros Le'Vive™ Essentials que pueden contribuir al bienestar de nuestras mitocondrias y respaldar un envejecimiento saludable.

8. Senescencia Celular

Mantener las células en equilibrio para un envejecimiento saludable

Senescencia celular es un término usado para describir cuando las células dejan de crecer y dividirse, y este proceso es irreversible. A medida que envejecemos, las células senescentes pueden acumularse en nuestro cuerpo y causar problemas como disfunción de los tejidos e inflamación crónica. Sin embargo, Le'Vive™ Essentials puede desempeñar un papel en la promoción de un envejecimiento saludable al proporcionar nutrientes clave a nuestras células. Los componentes como vitaminas, minerales, fitoquímicos y polifenoles que se encuentran en Le'Vive™ YELLOW poseen propiedades que pueden ayudar a contrarrestar la senescencia celular y respaldar nuestro bienestar general.

Imagine nuestras células como pequeños trabajadores en nuestro cuerpo que tienen una vida útil. A medida que envejecen, algunas células llegan a un punto en el que ya

no pueden dividirse ni crecer. Estas células se vuelven senescentes, lo que significa que entran en un estado de reposo permanente. Si bien esto puede parecer un proceso natural, demasiadas células senescentes pueden ser un problema a medida que envejecemos.

A medida que las células senescentes se acumulan en nuestro cuerpo, pueden causar disfunción tisular, lo que significa que es posible que nuestros órganos y sistemas corporales no funcionen tan bien como solían hacerlo. Además, las células senescentes pueden contribuir a la inflamación crónica, que es un estado de inflamación continua en nuestro cuerpo que puede provocar varios problemas de salud.

Pero no se preocupe, una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials puede ofrecer cierto apoyo para combatir la senescencia celular y promover un envejecimiento saludable. Ciertos componentes dietéticos tienen propiedades que pueden ayudar a contrarrestar la senescencia y sus efectos negativos.

Los polifenoles, que se encuentran en alimentos como frutas, verduras, té y chocolate amargo, son uno de estos componentes. Los tres Le'Vive™ Essentials ofrecen algunos de estos polifenoles, ya que poseen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden ayudar a proteger nuestras células del daño y reducir la inflamación.²⁰ Incluir Le'Vive™ RED en nuestra dieta diaria puede proporcionar una gran fuente de polifenoles.

Los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en los pescados grasos como el salmón, la caballa y las sardinas, así como en las nueces y las semillas de lino, son otro componente beneficioso. Se ha demostrado que estas grasas saludables tienen propiedades contra la senescencia, lo que significa que pueden ayudar a contrarrestar los efectos de la senescencia celular y apoyar un envejecimiento saludable.²¹ Incluir

²⁰ Pandey, K. B. y Rizvi, S. I. (2009). Los polifenoles vegetales como antioxidantes dietéticos en la salud y la enfermedad humanas. *Medicina Oxidativa y Longevidad Celular*, 2(5), 270-278.

²¹ Cao, D., Xu, M. y Wu, R. (2019). Retrasar el envejecimiento y las enfermedades relacionadas con la edad al suprimir la producción de prostanoïdes a partir del ácido araquidónico. *Revisiones de investigación sobre el envejecimiento*, 49, 34-44.

fuentes de ácidos grasos omega-3 en nuestra dieta puede ser beneficioso para nuestro bienestar general.

Al incorporar Le'Vive™ Essentials, así como otros alimentos ricos en polifenoles y ácidos grasos omega-3 en nuestra dieta, podemos apoyar los procesos naturales de nuestro cuerpo y reducir potencialmente los efectos negativos de la senescencia celular.

En resumen, la senescencia celular se refiere a cuando las células dejan de crecer y dividirse, y contribuye a la disfunción de los tejidos y la inflamación crónica a medida que envejecemos. Sin embargo, podemos promover un envejecimiento saludable a través de una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials que puede ayudar a contrarrestar la senescencia celular y respaldar nuestra salud y nutrición celular en general.

9. Agotamiento de Células Madre

Nutriendo a los superhéroes de nuestras células para un envejecimiento saludable

El agotamiento de las células madre ocurre cuando los superhéroes de nuestro cuerpo, llamados células madre, comienzan a perder su poder. Las células madre son células especiales que tienen la asombrosa capacidad de reparar y regenerar células y tejidos dañados. Pero a medida que envejecemos, la función y la cantidad de estas células madre disminuyen, lo que puede dificultar que nuestro cuerpo se cure y se renueve. Sin embargo, nuestra dieta puede jugar un papel crucial en el apoyo a la actividad de estos superhéroes. Se cree que ciertos nutrientes, como la vitamina D, los minerales y aminoácidos clave y los flavonoides que se encuentran en Le'Vive™ YELLOW y

Le'Vive™ GREEN, ayudan a mantener nuestras células madre saludables y activas por más tiempo.

Piense en las células madre como el equipo de reparación dentro de nuestros cuerpos. Así como necesitamos un equipo para arreglar las cosas cuando se rompen, nuestros cuerpos tienen un equipo de células madre que pueden reparar y reemplazar células y tejidos dañados. Son como los superhéroes de nuestro cuerpo, asegurándose de que todo se mantenga en buen estado. Pero a medida que envejecemos, nuestras células madre pueden cansarse y volverse menos efectivas. Es posible que no puedan hacer su trabajo tan bien como antes. Esto es lo que llamamos agotamiento de células madre.

Afortunadamente, los tres Le'Vive™ Essentials pueden ayudar a respaldar la función de estas células de superhéroes. Hay nutrientes vitales en cada botella de Le'Vive™ que se han relacionado con el mantenimiento y la regeneración de las células madre.

La vitamina D, que se proporciona en Le'Vive™ YELLOW, es uno de estos nutrientes importantes. Ayuda a apoyar la actividad de las células madre y las mantiene en buen estado.²² Además de una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials, también podemos obtener vitamina D de la luz solar y alimentos como pescado graso, yemas de huevo y productos lácteos fortificados.

Los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en los pescados grasos como el salmón, el atún y las sardinas, así como en las semillas de lino y las nueces, son otro nutriente que respalda a los superhéroes. Se ha demostrado que estas grasas saludables promueven el mantenimiento y la regeneración de las células madre.²³ Incluir estos alimentos en nuestra dieta puede ser beneficioso para nuestras células madre.

²² Akiyama, M., Nakahata, N. y Katsumata, T. (2012). Vitamina D y diferenciación osteogénica en células madre. *Vitamin D: New Perspectives in Drawing*, 7(2), 33-47.

²³ Li, Q., Wang, H., Chen, X., Wang, H., Liu, Y., You, C., et al. (2018). Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 alivian los trastornos relacionados con el envejecimiento en las células madre mesenquimales. *Envejecimiento y enfermedad*, 9(3), 523–536.

Los flavonoides, que son compuestos naturales que se encuentran en Le'Vive™ RED y Le'Vive™ GREEN, también se han asociado con el apoyo a la actividad y regeneración de las células madre. Los alimentos como las bayas (Le'Vive™ RED), los cítricos (Le'Vive™ YELLOW) y las verduras de hoja verde oscura (Le'Vive™ GREEN) son ricos en flavonoides.

En resumen, el agotamiento de las células madre ocurre cuando los superhéroes de nuestro cuerpo, llamados células madre, comienzan a perder su poder a medida que envejecemos. Sin embargo, podemos respaldar la actividad de estas células a través de una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials para ayudar a mantener y regenerar las células madre, promoviendo un envejecimiento saludable.

10. Comunicación Intercelular Alterada

Mantener las células en contacto para un cuerpo saludable

Nuestro cuerpo es como una gran comunidad donde las células necesitan comunicarse y trabajar juntas para mantener todo en equilibrio. Esta comunicación entre células es crucial para mantener la salud de nuestros tejidos. Sin embargo, a medida que envejecemos, esta comunicación puede verse interrumpida, causando problemas con la reparación y regeneración de tejidos. Pero no se preocupe, nuestra dieta y suplementos como Le'Vive™ Essentials pueden ayudar a mantener una comunicación saludable entre las células.

Así como las personas en una comunidad necesitan hablar y trabajar juntas para que las cosas funcionen sin problemas, nuestras células también necesitan comunicarse entre sí. Envían señales y mensajes para mantener nuestros tejidos en buen estado.

Pero a medida que envejecemos, esta comunicación puede verse alterada. Es como si las células no se hablaran entre sí tan bien como antes. Esto puede causar problemas con la reparación y regeneración de nuestros tejidos, lo que puede afectar nuestra salud en general.

Afortunadamente, nuestra dieta puede ayudar a mantener una comunicación saludable entre las células. Hay ciertos nutrientes que tienen propiedades especiales para promover una buena comunicación de célula a célula.

Los polifenoles son uno de estos nutrientes importantes y se pueden encontrar en Le'Vive™ RED y Le'Vive™ YELLOW, que tienen propiedades especiales que pueden reducir la inflamación y promover una buena comunicación entre las células.²⁴ Por lo tanto, incluir estos alimentos en nuestra dieta puede ser beneficioso para nuestra comunicación de célula a célula.

Los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en los pescados grasos como el salmón, el atún y las sardinas, así como en las semillas de lino y las nueces, son otro tipo de nutriente que favorece la comunicación saludable entre las células. Estas grasas saludables tienen propiedades antiinflamatorias, lo que significa que pueden ayudar a reducir la inflamación y promover una buena comunicación entre nuestras células.²⁵ Incluir estos alimentos en nuestra dieta puede ayudar a respaldar nuestra comunicación de célula a célula.

En resumen, a medida que envejecemos, la comunicación entre nuestras células puede verse alterada, afectando la reparación y regeneración de los tejidos. Sin embargo, podemos apoyar una comunicación saludable a través de una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials y promover una buena comunicación entre las células, apoyando nuestra salud en general.

²⁴ Pandey, K. B. y Rizvi, S. I. (2009). Los polifenoles vegetales como antioxidantes dietéticos en la salud y la enfermedad humanas. *Medicina Oxidativa y Longevidad Celular*, 2(5), 270-278.

²⁵ Calder, PC (2015). Ácidos grasos omega-3 marinos y procesos inflamatorios: Efectos, mecanismos y relevancia clínica. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Biología celular y molecular de los lípidos*, 1851(4), 469-484.

11. Inflamación Crónica

Domar la inflamación para un futuro más saludable

La inflamación crónica es una de las adiciones más recientes a las 12 características del envejecimiento, y por una buena razón. Muchas personas que sufren de inflamación crónica dicen que es como tener un fuego que no se apaga dentro de nuestro cuerpo. A medida que envejecemos, esta inflamación crónica puede causar problemas y aumentar el riesgo de diferentes afecciones relacionadas con la edad, como enfermedades cardíacas, artritis y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

La inflamación es una respuesta natural del cuerpo a una lesión o infección. Es como un superhéroe luchando contra invasores dañinos y ayudando con la curación cuando nos lastimamos. Pero a veces, esta inflamación no sabe cuándo detenerse y continúa incluso cuando no hay amenaza. Esto se llama inflamación crónica y puede causar problemas a medida que envejecemos, tanto que ahora se conoce como "inflamación".

La inflamación crónica ocurre cuando el sistema inmunológico se activa constantemente, lo que lleva a la liberación de moléculas inflamatorias llamadas citoquinas. Estas citoquinas pueden dañar tejidos y órganos y alterar su funcionamiento normal. Además, la inflamación crónica puede conducir a la producción de radicales libres, que son moléculas dañinas que pueden causar estrés oxidativo en el cuerpo.

La inflamación se ha relacionado con muchas condiciones relacionadas con la edad que pueden afectar nuestra salud. Las enfermedades cardíacas, que pueden dañar nuestro corazón y vasos sanguíneos, la artritis que causa dolor y rigidez en las articulaciones, y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, que afectan nuestro cerebro y memoria, son algunos ejemplos.

La buena noticia es que podemos tomar medidas para calmar esta inflamación crónica y promover un futuro más saludable. Una de las formas importantes de hacer esto a través de superfrutas antioxidantes, como las cinco superfrutas contenidas en Le'Vive™ RED.

Los antioxidantes juegan un papel crucial para contrarrestar los efectos del estrés oxidativo y reducir la inflamación. Los antioxidantes son sustancias que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres. Funcionan neutralizando los radicales libres y evitando que causen más daño.

Los estudios de investigación han demostrado que los antioxidantes tienen varios beneficios nutricionales en relación con la inflamación crónica. Por ejemplo, un estudio publicado en el *Revista del Colegio Americano de Cardiología* encontró que una dieta rica en antioxidantes se asoció con niveles más bajos de marcadores de inflamación en el cuerpo.²⁶ Otro estudio publicado en el *Revista de Nutrición* demostró que los nutrientes ricos en antioxidantes, como los ingredientes que se encuentran en las tres botellas de Le'Vive™ Essentials, pueden ayudar a reducir los marcadores de inflamación.²⁷

Los antioxidantes disponibles a través de Le'Vive™ RED y los fitoquímicos de Le'Vive™ YELLOW y Le'Vive™ GREEN tienen habilidades especiales para ayudar a calmar la inflamación. Los antioxidantes son como pequeños superhéroes que protegen nuestras células del daño y reducen la inflamación y los fitoquímicos son compuestos naturales en los alimentos de origen vegetal que pueden reducir la inflamación y mantener nuestro cuerpo saludable.

²⁶ Sesso, H. D., Gaziano, J. M., Jenkins, D. J., Buring, J. E. y Strawberry, R. H. (2004). El papel de las vitaminas antioxidantes en la prevención de enfermedades cardiovasculares: metanálisis de ensayos aleatorios. *Revista del Colegio Americano de Cardiología*, 44(3), 671-679.

²⁷ Hermsdorff, H. H. M., Zulet, M. A., Puchau, B., Martínez, J. A., & Martínez-González, M. A. (2011). Consumo de frutas y verduras y expresión génica proinflamatoria de células mononucleares de sangre periférica en adultos jóvenes: un estudio traslacional. *Nutrición, Metabolismo y Enfermedades Cardiovasculares*, 21(9), 607-613.

En conclusión, la inflamación crónica es un sello distintivo del envejecimiento y puede contribuir a las enfermedades relacionadas con la edad. Los antioxidantes juegan un papel crucial en la lucha contra la inflamación al neutralizar las moléculas dañinas y reducir el estrés oxidativo. Consumir una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials puede ayudar a mitigar la inflamación crónica y promover un futuro más saludable de envejecimiento.

12. Disbiosis

Mantener nuestro microbioma equilibrado para células sanas

El microbioma intestinal consta de billones de microorganismos, incluidas bacterias, hongos y virus, que residen en nuestro sistema digestivo y desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de nuestra salud. Un microbioma intestinal saludable se caracteriza por una comunidad diversa de microorganismos beneficiosos que trabajan en armonía para respaldar diversas funciones corporales, como la digestión, la absorción de nutrientes y la regulación del sistema inmunitario. Sin embargo, con el envejecimiento, el equilibrio de estos microorganismos puede alterarse, lo que lleva a la disbiosis.

La disbiosis puede ocurrir debido a varios factores, que incluyen la dieta, el uso de medicamentos, el estrés y los cambios relacionados con la edad en el entorno intestinal. Cuando el microbioma intestinal está desequilibrado, puede tener resultados negativos para la salud, como un aumento de la inflamación, una función inmunitaria debilitada y susceptibilidad a las enfermedades

La nutrición juega un papel vital en la promoción de un microbioma intestinal saludable y en el tratamiento de la disbiosis. Esta es la razón por la cual Le'Vive™ GREEN es

uno de los componentes más críticos del Sistema de Nutrición Celular Le'Vive™ Essentials.

La digestión es un proceso complejo e involucra muchos pasos activos y compuestos biológicos antes de que los micronutrientes lleguen a nuestras células. A medida que se digieren y absorben menos vitaminas y minerales de nuestros alimentos y suplementos, más deficientes en nutrientes se vuelven nuestras células.

Le'Vive™ GREEN aborda muchos de los problemas causados por la disbiosis que impide la descomposición y absorción de macro y micronutrientes. Ayuda a limpiar el intestino de bacterias dañinas y deja espacio para que las bacterias saludables ayuden en la descomposición de los nutrientes para que lleguen a nuestras células en la forma más biodisponible, listas para usarse en diversas funciones celulares.

Un equilibrio saludable de bacterias en su microbioma funciona para prevenir la inflamación excesiva de diferentes maneras. Para empezar, el 70 % de su sistema inmunitario reside en su intestino, y los microbios ayudan a modular la respuesta inmunitaria de su cuerpo, que incluye la regulación de la inflamación. Los microbios buenos para usted también ayudan a mantener una fuerte barrera intestinal. Y una barrera intestinal fuerte asegura que las sustancias potencialmente inflamatorias no puedan atravesar su tracto GI y entrar en su sistema.

Por otro lado, el "síndrome del intestino permeable" ocurre cuando una barrera insalubre permite que las proteínas y otras sustancias de los alimentos, además de toxinas y bacterias, ingresen a su sistema, lo que luego desencadena una inflamación a medida que su cuerpo ataca a los invasores extraños.

El consumo diario de Le'Vive™ Essentials proporciona fibra, que puede promover el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino.²⁸ Estas bacterias fermentan la

²⁸ Sonnenburg, E. D. y Sonnenburg, J. L. (2014). Matar de hambre a nuestro yo microbiano: las consecuencias nocivas de una dieta deficiente en carbohidratos accesibles a la microbiota. *Metabolismo celular*, 20(5), 779-786.

fibra dietética y producen ácidos grasos de cadena corta (AGCC), que tienen propiedades antiinflamatorias y favorecen la salud intestinal.²⁹

También es importante evitar el uso excesivo de antibióticos a menos que los recete un médico. Los antibióticos a veces pueden alterar el equilibrio de nuestro microbioma intestinal. Cuando necesitamos antibióticos, complementar con Le'Vive™ GREEN puede ayudar a mantener nuestra salud intestinal durante y después del tratamiento.

Cuando Le'Vive™ GREEN se toma como parte de Le'Vive™ Essentials, mejora la absorción de micronutrientes proporcionados por las otras botellas. Esta sinergia permite que los nutrientes interactúen y desencadenen las reacciones químicas necesarias para respaldar la máxima absorción, biodisponibilidad y beneficio celular.

En conclusión, la disbiosis es un sello distintivo del envejecimiento caracterizado por un desequilibrio en el microbioma intestinal. La nutrición juega un papel fundamental en el tratamiento de la disbiosis, y una "inyección" diaria de Le'Vive™ Essentials puede promover un microbioma intestinal saludable. Estas estrategias dietéticas han mostrado potencial para restaurar el equilibrio de la microbiota intestinal y apoyar la salud en general.

Conclusión

Comprender las 12 características del envejecimiento celular y su impacto en la salud proporciona información valiosa sobre las posibles estrategias para retrasar el envejecimiento. Si bien el envejecimiento es un proceso natural, adoptar un estilo de vida saludable que incluya una dieta balanceada, ejercicio regular, reducción del estrés

²⁹ Ríos-Covián, D., Ruas-Madiedo, P., Margolles, A., Gueimonde, M., de los Reyes-Gavilán, C. G., & Salazar, N. (2016). Ácidos grasos de cadena corta intestinales y su vínculo con la dieta y la salud humana. *Fronteras en microbiología*, 7, 185.

y una “inyección” diaria de Le'Vive™ Essentials puede ayudar a retrasar la aparición de enfermedades relacionadas con la edad y promover un envejecimiento saludable.

A través del completo Sistema de Nutrición Celular Le'Vive™ Essentials, le proporciona a sus células ingredientes vitales y esenciales en un ambiente ideal de digestión y absorción, con un apoyo protector crítico. Esta salud celular óptima permitirá que sus células crezcan y se repliquen con menos daño al ADN y estrés oxidativo. Ganar esta batalla significa que está agregando más vida a sus años al prevenir o disminuir los efectos del envejecimiento celular no saludable.