

# SOLIS

SUPERFOODS BY Lifeplus



## ¡Energía dinámica y limpia de forma natural!

**Esta mezcla de superalimentos combina cacao, el ingrediente principal del chocolate,** los hongos reishi y chaga, la hierba adaptogénica de Sudamérica conocida como maca y una fruta dulce de Sudamérica conocida como lúcuma, con extracto de palo de canela y estevia, un endulzante natural de alta intensidad (que se suma al dulzor inherente de la lúcuma en polvo). La combinación tiene un suave sabor dulce, y sin embargo, apoya los niveles saludables de azúcar en la sangre, la función cardiovascular, el equilibrio hormonal, la energía, la función pulmonar, el funcionamiento cerebral y cognitivo, el funcionamiento sexual, los estados de ánimo saludables, el funcionamiento inmunológico e inflamatorio y una piel sana.<sup>◇</sup>

**El cacao** (*Theobroma cacao*), originalmente proveniente de Sudamérica, era tan reverenciado por los indígenas que, tras entrar en contacto con los europeos en el siglo XV, sus botánicos lo bautizaron como Theobroma, que literalmente significa “alimento de los dioses”. Más adelante, la ciencia reveló que las metilxantinas y los flavanoles son los componentes activos más reconocibles del cacao. Los flavanoles dominantes son estructuras polifenólicas conocidas como proantocianidinas oligoméricas (OPC, por sus siglas en inglés), de diversas longitudes de cadena. Estos son potentes antioxidantes, inhiben la peroxidación lipídica y afectan la producción de lípidos y moléculas derivadas de lípidos, las cuales regulan la respuesta inmunitaria.<sup>◇</sup> Mediante evidencia de estudios clínicos también se ha demostrado que la teobromina que aporta el consumo del cacao apoya en forma significativa un nivel saludable de lípidos en la sangre, lo que permite una función cardiovascular saludable.<sup>◇</sup>

Estas moléculas (proantocianidinas) parecen ser actores fundamentales en el aumento de los microbios beneficiosos (como los lactobacilos) en el microbioma

del intestino humano y también están asociadas con la disminución de los menos beneficiosos (p. ej., los clostridia), situaciones que se producen por el consumo de cacao. Recientemente, se ha observado que el cacao o el chocolate modifican la flora intestinal de manera similar a los probióticos y los prebióticos (es decir, la fibra).<sup>◇</sup> A medida que aprendemos más sobre las funciones críticas para mantener la salud del microbioma humano, parece que algunos de los beneficios para la salud del cacao pueden deberse a este mecanismo indirecto de modulación del microbioma del intestino.<sup>◇</sup>

El cacao en polvo sin azúcar y crudo es rico en metilxantinas, que favorecen el funcionamiento saludable de los pulmones, y polifenoles, que ayudan a respaldar respuestas inflamatorias saludables.

Entre las metilxantinas que se encuentran en el cacao, se incluyen la teobromina (la dominante), la cafeína y la teofilina (la metilxantina dominante del té). Estas metilxantinas tienen efectos en el sistema nervioso central porque cruzan fácilmente la barrera hematoencefálica y han sido estudiadas de manera detenida desde un punto de vista fisiológico y clínico. Parece que

◇ Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

los flavonoides/proantocianidinas del cacao pueden favorecer un flujo sanguíneo saludable al cerebro y, junto con la teobromina/cafeína/teofilina de las metilxantinas, también participan en apoyar un estado de ánimo saludable, la memoria y otras funciones cognitivas, tanto en adultos jóvenes sanos como en personas mayores con discapacidad cognitiva leve.<sup>◊</sup>

Se ha demostrado que el cacao (en el chocolate amargo rico en polifenoles) favorece los estados de ánimo saludables y también ayuda a aumentar la satisfacción y los sentimientos de calma. Cinco de ocho estudios de un análisis reciente de los efectos del chocolate mostraron una mejora en el estado de ánimo. Los sujetos sanos en un estudio se sintieron más calmados, más contentos y mostraron mejoras en el estado de ánimo después del consumo diario de una bebida de chocolate amargo rica en polifenoles. Por otro lado, aquellos que consumieron una bebida de chocolate sin polifenoles como placebo, no experimentaron cambios en su estado de ánimo.<sup>◊</sup>

Según los investigadores, los flavanoles que se absorben con el consumo de cacao penetran y se acumulan en regiones del cerebro como el hipocampo, que son clave para la memoria y el aprendizaje. Los polifenoles/OPC en el cacao favorecen una función saludable del cerebro, ya que fomentan la formación de nuevas neuronas, protegen a las neuronas y evitan que mueran debido a los radicales libres (estrés oxidativo), mejoran las conexiones entre las neuronas y el funcionamiento neuronal.<sup>◊</sup>

En estudios humanos de doble ciego y controlados con placebo, tanto en adultos jóvenes sanos como en adultos mayores con discapacidad cognitiva leve, el cacao alto en polifenoles favoreció una función cognitiva saludable. El estudio “Cocoa, Cognition, and Aging (CoCoA)” (Cacao, cognición y envejecimiento), publicado en la revista médica *Hypertension*, mostró que las personas mayores que consumieron una bebida de cacao alta en polifenoles todos los días durante 8 semanas mejoraron considerablemente su rendimiento en pruebas cognitivas, en comparación con aquellas que consumieron una bebida de cacao baja en polifenoles. Se ha demostrado que incluso las dosis únicas de chocolate amargo alto en polifenoles mejora el rendimiento de la memoria y en otras pruebas cognitivas de adultos saludables.<sup>◊</sup>

Cabe destacar que The Mars Corporation, la sexta corporación privada más grande de Estados Unidos,

patentó extractos de OPC de cacao que contienen entre cinco y 12 moléculas de catequina repetidas, como antioxidantes con utilidad como conservantes alimenticios, y también para favorecer el crecimiento celular saludable. The Mars Corporation también emitió una patente para OPC derivadas de cacao denominada “Uso de procianidinas en el mantenimiento de la salud vascular y la modulación de la respuesta inflamatoria”. Más recientemente, en un modelo animal con ratones alimentados con una dieta alta en grasas, se demostró que el consumo de cacao en la dieta favorece respuestas inflamatorias saludables en ratones obesos.<sup>◊</sup> Grassi et al. informaron que la administración a corto plazo de chocolate amargo ayuda al mantenimiento de niveles saludables de sensibilidad a la insulina y de presión arterial en personas sanas.<sup>◊</sup>

**El hongo chaga** (*Inonotus obliquus*). Este hongo prefiere los abedules como su anfitrión, y ha sido utilizado desde hace mucho tiempo en Rusia, donde por lo general se encuentra en bosques de abedules y se cosecha por sus cualidades nutricionales. También crece silvestre en los bosques de abedules de Asia y América del Norte, y en la actualidad se cultiva ampliamente para la venta. Muy pocos occidentales habían oído hablar del hongo chaga antes de que Solzhenitsyn lo mencionara en su novela de 1968, “El pabellón del cáncer”. Desde su publicación, se han escrito más de 1600 artículos de investigaciones científicas que han estudiado los beneficios para la salud que ofrece el chaga. Cuando se parte y se mezcla con té, el hongo tiene un sabor agradable y terroso, con toques de vainilla. Debido a que crece en condiciones adversas, el chaga está lleno de compuestos biológicamente activos, que también están activos en los humanos. Entre ellos están la melanina, enzimas antioxidantes, triterpenoides, ergosteroles, sesquiterpenos, el ácido betulínico, polisacáridos y fitosteroles. En una investigación preclínica (es decir, de laboratorio), se documentó que el hongo chaga apoya las respuestas inmunitaria e inflamatoria saludables, los niveles de energía saludables, la función y la estructura saludables del ADN y la reducción del estrés oxidativo. En experimentos en un modelo con ratones, se demostró que los polisacáridos del hongo chaga son capaces de apoyar niveles ya saludables de glucosa, triglicéridos, ácidos grasos y colesterol en la sangre. Ninguna de estas actividades se ha documentado todavía en pruebas clínicas en humanos, pero la larga historia de informes anecdóticos de personas que consumen chaga como parte de sus dietas son

<sup>◊</sup> Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

coherentes con al menos algunas de estas actividades documentadas en las investigaciones de laboratorio.<sup>◊</sup>

**El reishi** (*Ganoderma lucidum*) tiene un largo historial de uso para promover la salud y la longevidad en China, Japón y otros países asiáticos. En China, este hongo se conoce como lingzhi, en Japón, como reishi, cuyo nombre se usa con mayor frecuencia en Estados Unidos. El hongo reishi seco está compuesto por aproximadamente un 30 % de proteínas, un 40 % de carbohidratos, entre un 2 y un 5 % de grasa y el resto es fibra (prebiótica). La proteína de reishi contiene todos los aminoácidos esenciales y es particularmente rica en lisina y leucina. Bioquímicamente, es compleja. Además de vitaminas y minerales, contiene una amplia variedad de moléculas bioactivas, como los terpenoides, esteroides, fenoles, nucleótidos y sus derivados, glicoproteínas y polisacáridos. Los polisacáridos, los peptidoglucanos y los triterpenos son los tres constituyentes principales del reishi que interactúan con la fisiología humana. Los primeros triterpenos se aislaron en 1982 y se denominaron ácidos ganodéricos A y B. Desde entonces, se ha informado de más de 100 triterpenos con composiciones químicas y configuraciones moleculares conocidas presentes en el reishi. Entre ellos, se descubrieron más de 50 nuevos y únicos en este hongo. El reishi es claramente rico en triterpenos, y es esta clase de compuestos lo que le da su sabor amargo y se cree que le confiere diversos beneficios para la salud, como el apoyo a niveles de lípidos saludables en sangre y la actividad de depuración de radicales libres saludable.<sup>◊</sup>

Muchos estudios de laboratorio, tanto en cultivos tisulares como en estudios con animales, han demostrado que los hongos reishi y sus extractos ayudan al crecimiento celular saludable. En el 2003, se realizó un ensayo clínico aleatorizado en humanos que utilizó un extracto de polisacáridos patentado de hongos reishi y mostró que este extracto favorecía a la función inmunológica saludable, el rendimiento físico y la calidad de vida. La actividad antioxidante clínicamente relevante de los hongos reishi está bien documentada en humanos. Se descubrió que los antioxidantes de los reishi se absorben con rapidez después de la ingesta, lo que se traduce en un aumento en la actividad antioxidante total en el plasma de sujetos humanos. Tanto los estudios realizados en animales como en humanos indican que el reishi también ayuda a las funciones inmunitarias saludables de las personas.<sup>◊</sup> Los

estudios en animales han mostrado la gran capacidad del reishi para proteger contra lesiones tóxicas, tanto del hígado como del estómago. En animales y humanos, los hongos reishi han mostrado la capacidad para ayudar a mantener una metabolización saludable de la glucosa.<sup>◊</sup>

**La raíz de maca** (*Lepidium meyenii*). Nativa de la región andina, donde ha sido un alimento básico para los pueblos indígenas, la maca se ha cultivado durante al menos 2000 años. Botánicamente pertenece al género Brassica, al que también pertenecen la col, el brócoli, la coliflor y el berro. Como hierba, la maca se clasifica como “adaptógena”, lo que significa que normaliza las funciones y aumenta la resiliencia hacia el estrés de cualquier tipo. La normalización se refiere a que se bajan los parámetros fisiológicos demasiado altos y se elevan los que son demasiado bajos.<sup>◊</sup>

La raíz de maca es rica en fibra y en una gran cantidad de aminoácidos esenciales, ácidos grasos y otros nutrientes, que incluyen vitamina C, cobre, hierro y calcio. Además de estos nutrientes esenciales, esta raíz contiene compuestos bioactivos responsables de beneficios para el cuerpo humano, lo que ha causado un aumento considerable en su consumo en los últimos 20 años en todo el mundo. En 1961, se determinaron los primeros metabolitos secundarios y se informó de la presencia de glucósidos, taninos, alcaloides y saponinas y, más tarde, también de macamidas y los macaneos. Los estudios en animales y humanos relacionados con la maca han mostrado evidencias de que apoya una función cerebral y cognitiva sana, reduce el estrés oxidativo y ayuda a lograr una respuesta inflamatoria saludable. En los modelos de estudios con animales, la maca demostró la capacidad de ayudar a una metabolización saludable de la glucosa y la insulina, así como de los lípidos en la sangre, una depuración saludable de los radicales libres y una producción saludable de antioxidantes endógenos, como el glutatión. En estudios en animales, la maca ayudó a un funcionamiento cerebral saludable, como lo demuestra la mejora en aprendizaje espacial y funciones de memoria. Tanto en animales como en humanos, la maca aumentó el deseo sexual (después de ocho semanas de ingesta diaria), así como la fertilidad, los recuentos de esperma y el volumen de eyaculación. En los atletas, la maca aumentó el rendimiento físico en un 10 %, y el consumo de oxígeno se aumentó en un 30 % después de 60 días de ingesta de suplementos con 1.5 gramos de maca. Los estudios realizados con

<sup>◊</sup> Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.



ratas forzadas a nadar hasta el punto del agotamiento después de 30 días de consumo de suplementos de maca demostraron que aquellas con niveles más altos de maca podían nadar por más tiempo, y los marcadores de estrés oxidativo (enzimas de superóxido dismutasa y catalasa, deshidrogenasa láctica, peróxidos lípidos) fueron menores. La capacidad antioxidante y la capacidad de producir ATP aumentaron en el grupo con maca.<sup>¶</sup>

**La lúcuma** (*Pouteria lucuma*) La lúcuma es el fruto de un árbol nativo de América del Sur. La fruta tiene una pulpa amarilla y suave con un sabor dulce que a menudo se compara con el de una mezcla de camote y caramelo. Fuera de América del Sur, se consume con mayor frecuencia como polvo seco. La lúcuma se ha utilizado como remedio tradicional en Sudamérica durante siglos y ha sido llamada “el oro de los incas”. Debido a su sabor dulce, se usa a menudo como una alternativa más saludable al azúcar de mesa y otros edulcorantes populares. También es rica en antioxidantes como los carotenoides y los flavonoides, y se ha promocionado por su alto contenido de fibra: un tercio de la fruta en polvo está formado por fibra soluble e insoluble. Su fibra soluble (prebiótica) promueve un microbioma intestinal saludable y proporciona ácidos grasos de cadena corta, que son el alimento principal de nuestras células intestinales. Los carotenoides en la lúcuma son principalmente de la familia conocida como xantófilas, las cuales son particularmente beneficiosas para mantener la salud ocular.<sup>¶</sup>

**La canela** (*Cinnamomum*) es una especia valorada desde tiempos remotos tanto por su sabor como por sus propiedades favorables para la salud. La ciencia moderna ha validado que esta especia, que se produce a partir de la corteza de un árbol nativo de Asia, tiene, de hecho, muchos beneficios para la salud. La canela es muy rica en antioxidantes polifenólicos altamente potentes. El olor y el sabor distintivos de la canela se deben a un compuesto aceitoso conocido como cinamaldehído, que los científicos creen que puede ser responsable de muchos de los potentes efectos de la canela en la salud y el metabolismo. En un estudio en que se comparó la actividad antioxidante de 26 especias, la canela terminó como clara ganadora, incluso superando a otros como el orégano y el ajo. De hecho, es tan potente que la canela se puede usar como conservante natural de comida. Además, los poderosos compuestos antioxidantes polifenólicos de la canela también ayudan

a reforzar una respuesta inflamatoria saludable, que se resuelve después de que ya no se necesita para efectos de curación.<sup>¶</sup>

La canela es uno de los productos naturales más potentes para favorecer la metabolización de la glucosa, principalmente ayudando a mantener la sensibilidad a la insulina ya saludable, pero también reduce la cantidad de azúcar que absorbe el intestino. La canela también ayuda a mantener niveles saludables de lípidos en la sangre y niveles actualmente saludables de colesterol bueno. Cada porción de Hongos y cacao sin procesar proporciona 280 mg de canela.

En los modelos de estudios con animales, la canela apoya bastante el funcionamiento saludable del cerebro, aunque esto aún no se estudia en humanos. Asimismo, los experimentos de laboratorio muestran que la canela promueve una resistencia saludable al crecimiento anormal de las células, pero esto tampoco se ha evaluado todavía en humanos. La canela también ayuda a tener un microbioma bucal saludable y refresca el aliento tanto por su efecto en las bacterias de la boca como por el agradable olor a canela si se mastica.<sup>¶</sup>

**Estevia** (*Stevia rebaudiana*). En América del Sur se han utilizado extractos de hojas de estevia durante siglos. Hoy en día, las pruebas científicas de estudios acerca de la estevia respaldan su precedente histórico de que favorece niveles saludables de insulina y azúcar en la sangre. Los esteviósidos (los compuestos responsables del sabor dulce de los extractos de estevia) ayudan a mantener la sensibilidad a la insulina y también ralentizan la producción de azúcar del hígado, un proceso conocido como “gluconeogénesis”.<sup>¶</sup> Un descubrimiento clave de este estudio fue que los participantes que consumieron estevia se sintieron satisfechos con menos calorías y no comieron más alimentos durante el día para compensar.

Juntos, los siete ingredientes de la fórmula de Hongos y cacao sin procesar Solis de Lifeplus forman un superalimento asombroso y versátil con un sabor magnífico, sin carbohidratos refinados ni azúcares añadidas y que proporciona una recopilación global de algunos de los alimentos y hierbas más famosos por promover la buena salud, obtenidos a partir de fuentes orgánicas sostenibles.<sup>¶</sup>

<sup>¶</sup> Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

REFERENCES:

Scholey, Andrew, and Lauren Owen. "Effects of chocolate on cognitive function and mood: a systematic review." *Nutrition reviews* vol. 71,10 (2013): 665-81. doi:10.1111/nure.12065 Sokolov, Alexander N et al. "Chocolate and the brain: neurobiological impact of cocoa flavanols on cognition and behavior." *Neuroscience and biobehavioral reviews* vol. 37,10 Pt 2 (2013): 2445-53. doi:10.1016/j.neubiorev.2013.06.013

Socci, Valentina et al. "Enhancing Human Cognition with Cocoa Flavonoids." *Frontiers in nutrition* vol. 4 19. 16 May. 2017, doi:10.3389/fnut.2017.00019

Mastroiacovo, Daniela et al. "Cocoa flavanol consumption improves cognitive function, blood pressure control, and metabolic profile in elderly subjects: the Cocoa, Cognition, and Aging (CoCoA) Study--a randomized controlled trial." *The American journal of clinical nutrition* vol. 101,3 (2015): 538-48. doi:10.3945/ajcn.114.092189

Katz, David L et al. "Cocoa and chocolate in human health and disease." *Antioxidants & redox signaling* vol. 15,10 (2011): 2779-811. doi:10.1089/ars.2010.3697

Grassi, Davide et al. "Short-term administration of dark chocolate is followed by a significant increase in insulin sensitivity and a decrease in blood pressure in healthy persons." *The American journal of clinical nutrition* vol. 81,3 (2005): 611-4. doi:10.1093/ajcn/81.3.611

Wachtel-Galor S, Yuen J, Buswell JA, et al. *Ganoderma lucidum* (Lingzhi or Reishi): A Medicinal Mushroom. In: Benzie IFF, Wachtel-Galor S, editors. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011. Chapter 9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92757/>

Hye Choi, Eun et al. "Supplementation of standardized lipid-soluble extract from maca (*Lepidium meyenii*) increases swimming endurance capacity in rats." *Journal of Functional Foods* vol 4. April 2012

Guo, Shan-Shan et al. "Preservation of Cognitive Function by *Lepidium meyenii* (Maca) Is Associated with Improvement of Mitochondrial Activity and Upregulation of Autophagy-Related Proteins in Middle-Aged Mouse Cortex." *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM* vol. 2016 (2016): 4394261. doi:10.1155/2016/4394261

Rao, Pasupuleti Visweswara, and Siew Hua Gan. "Cinnamon: a multifaceted medicinal plant." *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM* vol. 2014 (2014): 642942. doi:10.1155/2014/642942

Suppl ment Facts			
Serving Size One 15 cc Scoop (7.0 g)			
Servings Per Container 30			
Amount Per Serving	% Daily Value		
Calories	28		
Total Carbohydrate	7 g	3%*	
Dietary Fiber	0 g	0%*	
Total Sugars	0 g		
Includes 0 g Added Sugars		0%*	
Raw Cacao	2800 mg	**	
Maca Root	1260 mg	**	
Amount Per Serving	% Daily Value		
Chaga Mushroom	980 mg	**	
Reishi Mushroom	980 mg	**	
Lucuma Fruit	700 mg	**	
Cinnamon Bark	280 mg	**	

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.  
\*\*Daily Value not established.

INGREDIENTS: \*†Raw Cacao (*Theobroma cacao* L.), †Maca (*Lepidium meyenii* Walp.) Root, †Chaga (*Inonotus obliquus* (Pers.: Fr.) Pilát) Mushroom, †Reishi (*Ganoderma lucidum* (Curtis: Fr.) P. Karst.) Mushroom, †Lucuma (*Pouteria lucuma* (Ruiz & Pav.) Kuntze) Fruit, †Cinnamon (*Cinnamomum cassia* J. Presl) Bark, †Stevia Leaf Extract.

†certified organic ingredient.

US.SF2.MOD 2

Como con cualquier otro suplemento, le recomendamos que consulte a su médico antes de tomarlo, sobre todo si está embarazada, intentando embarazarse, lactando o bajo atención médica, lo mismo que si está tomando medicamentos controlados.

Este producto se procesa en las mismas instalaciones que otros productos que contienen pescado, mariscos, soya y lácteos.

Este producto no se ha probado en animales.

Almacenar en un lugar fresco y seco

Apto para veganos

Sin gluten

INSTRUCCIONES: mezcle una cucharada rasa de 7 g (15 cc) una vez al día en 120-180 ml (4-6 oz) de agua caliente, leche o una alternativa a la leche.

⚠ Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

Lifeplus International • P.O. Box 3749, Batesville, Arkansas 72503 • 800-572-8446 • [www.lifeplus.com](http://www.lifeplus.com)

Esta información es válida únicamente para su uso y distribución en Estados Unidos.

© 2021 Lifeplus International. All rights reserved.

6653 —ES-0221  
US.SF2.MOD 2