



Superfoods by LIFEPLUS®

Poder vegetal potente  
y puro para obtener  
vitalidad y bienestar  
natural.<sup>◊</sup>



**El superalimento en polvo LIFEPLUS SOLIS Green Medley es una compleja fórmula de verduras ricas en nutrientes combinadas con una mezcla de verduras y OTROS productos botánicos**, incluidos adaptógenos como maca, Rhodiola y Schisandra, así como frutas secas congeladas para darle un sabor natural. Estos ingredientes de seis categorías diferentes se combinan para apoyar todos los sistemas del organismo humano.

**Las seis categorías principales son:**

- Verduras de hojas verdes ricas en nutrientes
- Productos botánicos
- Endulzante sin índice glucémico
- Mezcla de verduras
- Adaptógenos
- Sabor derivado de los alimentos

### **Verduras de hojas verdes ricas en nutrientes**

Las verduras de hojas verdes ricas en nutrientes incluyen **espirulina** y **clorela** (algas unicelulares con perfiles de nutrientes profundos), **kelp**, que es un vegetal Marino complejo que crece en grandes "bosques" y que se cosecha en las aguas prístinas del Atlántico Norte, y polvos de hojas de **berro**, **diente de león** y **moringa**.

La **espirulina** es un alga verde azul que se hizo famosa después de que la NASA la utilizó con éxito como suplemento nutricional para astronautas en misiones espaciales. Esta alga tiene una larga historia de uso como alimento y se ha descubierto que la civilización Azteca lo usaba. La spirulina se refiere a la biomasa seca de *Arthrospira platensis*, una bacteria fotogénica (clasificada como cianobacteria, pero normalmente denominada microalga) que se encuentra en todo el mundo en aguas marinas

frescas. Representa una dieta básica importante en los humanos y se ha usado como fuente de proteína y suplemento de vitaminas en los seres humanos, sin efectos secundarios importantes. Además del alto contenido de proteína (hasta un 70 %), también contiene vitaminas, especialmente B12, betacaroteno y minerales, especialmente hierro. También es rica en ácidos fenólicos, tocoferoles y ácido gamma-linolénico (GLA). La spirulina carece de paredes celulares de celulosa, por lo que se puede digerir fácilmente. Se propuso como alimento ideal para apoyar a poblaciones desfavorecidas en términos nutricionales en las naciones no industrializadas, que periódicamente experimentan hambruna o deficiencias nutricionales. Tiene muchas propiedades que la hacen útil y respaldan los mastocitos saludables (los cuales son responsables de muchos síntomas alérgicos cuando son muy receptivos). Cuenta con

◊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.

una actividad antioxidante potente, favorece una respuesta inflamatoria e inmunológica saludable y puede ayudar al organismo a desintoxicar los metales pesados, especialmente el arsénico. También favorece un metabolismo saludable de glucosa y lípidos en sangre, así como también la función cardiovascular.<sup>◊</sup>

La **clorela** es una de las especies de microalgas más antiguas que se utilizan en la dieta humana y Nihon Chlorella Inc. lanzó su uso comercial en 1961 en Japón. La clorela se cultivó inicialmente por su uso como alimento saludable, especialmente porque contenía betaglucano, una sustancia que favorece el funcionamiento inmunológico saludable.<sup>◊</sup> La biomasa de clorela, que se obtiene mediante producción masiva, exhibe una calidad superior para su consumo como alimento saludable; es rica en fitoquímicos valiosos y no tiene contaminantes cuando se cultiva en condiciones controladas y seguras.

La clorela proporciona un apoyo nutricional potente para la desintoxicación de muchos contaminantes ambientales, incluidas las toxinas fungal (conocidas como microtoxinas), dioxinas, cadmio y otros metales pesados, incluido el metilmercurio y la endotoxina de bacterias dañinas en el microbioma humano. También ayuda a mantener un nivel saludable de lípidos en la sangre y se ha demostrado que favorece el funcionamiento saludable del hígado incluso en personas con un consumo excesivo de alcohol o una dieta deficiente; ambas acciones pueden causar acumulación de grasa en el hígado, lo que puede provocar que este se inflame. Estudios realizados en fumadores demuestran que presenta un efecto potente en la reducción del estrés oxidativo y favorece una respuesta inmunológica e inflamatoria saludable. También se ha demostrado que la clorela favorece la salud de la presión arterial, el metabolismo de la glucosa y la función cardiovascular. En modelos animales de enfermedades neurodegenerativas, se ha demostrado que la chlorella favorece la salud del cerebro y la función cognitiva. La clorela no solo es segura en el embarazo, sino que también se ha demostrado que favorece un embarazo saludable en mujeres con riesgo de anemia, proteínas en la orina y edema (señales de complicación del

embarazo, conocida como preeclampsia). La clorela también es una fuente rica de carotenoides luteína y zeaxantina, que contribuyen a la salud ocular, y en particular a la salud de la mácula, una parte fundamental y sensible de la retina.<sup>◊</sup>

Es importante que todas las microalgas se cultiven en biorreactores u otros espacios seguros, ya que cuando se cultivan al aire libre de microalgas en estanques o se cosechan de fuentes silvestres, como lagos, se pueden contaminar fácilmente con cianobacterias silvestres que contienen un aminoácido tóxico abreviado como BMAA (beta-metilamino-L-alanina). Se sabe que el BMAAcontamina muchos suministros de agua y productos de exteriores derivados de ellos y se ha implicado en una gran cantidad de enfermedades neurodegenerativas humanas.

Todas las microalgas LifePlus se producen en biorreactores en los que se alimentan con un abundante suministro de nutrientes, agua altamente purificada y protegida de la contaminación de las cianobacterias que contienen BMAA, además de otros contaminantes ambientales.

**Kelp** es un tipo de alga marrón y grande que crece en agua salada superficial y rica en nutrientes cerca de los frentes costeros de todo el mundo. Es una fuente natural de vitaminas B, además de contener vitaminas A, C, D y E. También es rico en minerales, ya que proporciona zinc, yodo, magnesio, hierro, potasio, cobre y calcio. De hecho, contiene la concentración natural más alta de calcio de cualquier alimento, 10 veces más que la leche.

El yodo es un mineral traza fundamental para el funcionamiento de la glándula tiroides, que desempeña una función importante en el desarrollo y el metabolismo del organismo. Muchas personas han cambiado del uso de sal fortificada con yodo por el de la sal de mar, que normalmente no está fortificada con yodo y puede estar en riesgo de no obtener el yodo adecuado. El tipo de yodo que se indica en la mayoría de los suplementos nutricionales es el yoduro de potasio. El cuerpo lo usa un poco diferente del yodo molecular (2 átomos de yodo juntos), que es la forma presente en algas y otros vegetales marinos. Un estudio del 2008 mostró que la forma de yodo en el kelp reduce el

<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.

estrés oxidativo, ya que elimina de forma efectiva los radicales libres de los glóbulos rojos humanos.<sup>◊</sup>

Además, un estudio realizado en la Universidad de Newcastle llegó a la conclusión de que los alginatos, un compuesto gelatinoso contenido en el kelp marino, reducían significativamente la digestión y la absorción de las grasas. También hay pruebas que sugieren que el alga alimenticia kelp puede ayudar a tener un cabello saludable, ya que contiene nutrientes que intervienen en su crecimiento y fortalecimiento.

El berro, el diente de león y la moringa son todas hojas ricas en nutrientes y se han utilizado desde la antigüedad como alimentos especialmente beneficiosos para la salud.<sup>◊</sup>

El **berro** es un miembro de la familia de verduras brassica, que también incluye la col rizada, las coles de Bruselas, el brócoli y el repollo. Estos son conocidos por su capacidad para mantener la salud a pesar de la exposición a cancerígeno ambientales y de transmisión alimenticia mediante la protección del ADN de la genotoxicidad, la cual se ha demostrado en muchos experimentos mediante modelos de estudios con animales. El berro es una verdura de hoja verde que a menudo pasa desapercibido y que cuenta con un poderoso nutriente. Una vez considerado una maleza, se cultivó por primera vez en el Reino Unido a principios de 1800, pero ahora se cultiva en lechos de agua en todo el mundo. El berro es particularmente rico en vitamina K, ya que 1 taza suministra el 100 % del consumo diario recomendado para esta vitamina soluble en grasa. Además, es rico en minerales, especialmente en los que favorecen los huesos, como el calcio, el magnesio, el fósforo y el potasio, por lo que también es un centro neurálgico para la salud ósea.

El berro también es rico en glucosinolatos, lo cual le da su sabor a pimienta, y también es responsable de muchas de sus propiedades de mantenimiento de la salud. Al igual que los demás miembros de las verduras de hoja verde ricas en nutrientes, proporciona una actividad de eliminación de radicales libres potente (efecto antioxidante), favorece una respuesta inmunitaria e inflamatoria saludable, mantiene niveles saludables de lípidos

en la sangre, metabolismo de azúcar en la sangre saludable, presión arterial saludable (el berro es particularmente rico en nitratos alimentarios que favorecen la producción de óxido nítrico, que mantiene las arterias, la circulación y la tensión arterial saludables). También es rico en carotenoides importantes para una función visual saludable de la retina, como la zeaxantina y la luteína. Debido a que tiene muy pocas calorías, el berro es un alimento verdaderamente rico en nutrientes.<sup>◊</sup>

Aunque los **dandelions** a menudo se consideran una molestia cuando brotan en medio de césped bien cuidados, sería mucho mejor cosecharlos para la ensalada de la noche que rociarlos con herbicidas, como acostumbran a hacer muchas personas. En las prácticas tradicionales de medicina herbaria, los dientes de león son venerados por su amplia variedad de propiedades saludables. Las hojas de diente de león se pueden comer cocidas o crudas y son una excelente fuente de vitaminas A, C y K. También contienen vitamina E, algunos folatos y pequeñas cantidades de otras vitaminas B. In addition, dandelion greens provide a substantial amount of minerals, including calcium, iron, potassium and magnesium. Like watercress, dandelion greens are also a good source of calcium, magnesium, potassium, and vitamin K, and thus also contribute to supporting bone health. Al igual que otros miembros de este equipo, las hojas de diente de león son antioxidantes potentes, favorecen un metabolismo del azúcar en la sangre saludable, un buen funcionamiento antinflamatorio e inmunológico, una presión arterial saludable y una buena salud cardiovascular mediante un buen nivel de lípidos en la sangre, lo que significa que ayuda a quitar la inflamación cuando termina de sanar. Las hojas de diente de león también muestran una actividad particularmente intensa para ayudar a mantener una digestión saludable, y favorecer un microbioma saludable. Además, los dientes de león muestra una fuerte capacidad para reforzar la salud del hígado, ya que ayudan a reducir el almacenamiento de grasas hepáticas y lo protegen contra las toxinas.<sup>◊</sup>

Las hojas de **moringa** provienen de un árbol de rápido crecimiento que se ha cultivado y usado como alimento durante miles de años, especialmente en

la India y África donde se originó. Las hojas se secan y ponen en polvo y se utilizan para la alimentación debido a su extraordinario perfil nutricional con un 25 % de proteínas vegetales, incluidos los nueve aminoácidos esenciales, un 24 % de fibra, una rica fuente de vitaminas A, E y K, así como de calcio y hierro, y también compuestos antioxidantes muy activos, como la vitamina C, los carotenoides, la quer cetina y el ácido clorogénico (uno de los principales antioxidantes presentes en el café). La moringa es un antioxidante muy potente, y su actividad es muy similar a la del té verde matcha.

La moringa también favorece el metabolismo del azúcar en la sangre saludable: un estudio realizado con 30 mujeres mostró que tomar 1,5 cucharaditas (7 gramos) de polvo de hojas de moringa cada día durante tres meses, redujo los niveles de azúcar en la sangre en ayunas en un 13,5 %, en promedio. En otro pequeño estudio realizado en seis personas con diabetes, se descubrió que agregar 50 gramos de hojas de moringa a una comida redujo el aumento del azúcar en la sangre en un 21 %. Los científicos creen que estos efectos probablemente están relacionados con los compuestos de la planta conocidos como isotiocianatos.<sup>◊</sup>

Al igual que muchos de los otros miembros del equipo de Green Medley, la moringa favorece a los niveles saludables lípidos en la sangre y los estudios con animales sugieren que también ayuda a reforzar una respuesta inmunológica e inflamatoria saludable. Similar a otros miembros de la categoría de verduras ricas en nutrientes, las investigaciones han indicado que la moringa también puede ayudar al cuerpo a eliminar metales pesados, especialmente el arsénico. Los estudios realizados en ratas sugieren que puede mejorar la función sexual en los hombres aumentando los niveles de testosterona, aunque este uso no ha sido probado en estudios en humanos.<sup>◊</sup>

## Mezcla de verduras

El componente **mezcla de verduras** de Green Medley consta de **col rizada en polvo, espinaca, perejil y brócoli en polvo**. Estas verduras tienen un tema similar al de los miembros anteriores de las verduras de hojas verdes ricas en nutrientes.

Aunque la mayoría de las personas están bastante familiarizadas con la col rizada, la espinaca y el perejil, muchas personas no las incluyen regularmente en su dieta.

Sin embargo, el **brócoli en polvo** merece una mención especial, ya que es la fuente natural más rica de un compuesto conocido como sulforafano. Tanto las semillas como los brotes de brócoli contienen los compuestos precursores del sulforafano, en una cantidad casi 50 veces mayor que la de los cogollos de brócoli (la parte del brócoli que se suele comer). La actividad de una enzima conocida como mirosinasa es necesaria para liberar el sulforafano de sus compuestos precursores. Los brotes de brócoli contienen mirosinasa, y también está presente en el ingrediente en polvo de col rizada de la mezcla de verduras de Green Medley (todos los miembros de la familia Brassica expresan los distintos niveles de esta enzima), por lo que todo se junta en Green Medley para producir sulforafano y liberarlo en su cuerpo.

Estudios han demostrado que el sulforafano favorece la salud de muchas maneras. Se ha demostrado que favorece el metabolismo saludable de la glucosa en estudios con animales y humanos (referencia: <https://stm.sciencemag.org/content/9/394/eaah4477.short>), las funciones hepáticas y neurológicas saludables (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4217462/>) y la función inmunológica.

En las ratas hipertensas, el sulforafano administrado por vía oral es muy potente para restaurar la presión arterial normal. Además, debido a que es un antioxidante potente, como muchos de los ingredientes de Green Medley, es probable que favorezca una respuesta inflamatoria saludable. El sulforafano también activa un camino en el organismo llamado Nrf2, que estimula las respuestas antioxidantes fuertes dentro del organismo, un efecto que comparten varios otros compuestos naturales, tales como la curcumina, el resveratrol y la vitamina D. Esta estimulación que el sulforafano hace en el camino Nrf2 del organismo humano también contribuye a la protección de la piel contra el fotoenvejecimiento por la parte UV del espectro solar, lo que favorece la salud de la piel.<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.

## Productos botánicos

El apartado **botánico** de Green Medley contiene 7 ingredientes. Estos son **cola de caballo** (*Equisetum arvense*), **aloe vera** (*Aloe barbadensis*), **extracto de semillas de cardo mariano** (*Silybum marianum*), **escaramujo** (*Rosa canina*), **azotalenguas** (*Galium aparine*), **gotu kola** (*Centella asiatica*), y **jengibre** (*Zingiber officinale*).

La **cola de caballo** es una hierba rica en silicio biodisponible, que es un mineral importante para los ligamentos, el cabello, la piel y las uñas. También favorece la desintoxicación saludable, especialmente a través de los riñones, y favorece a los riñones en la eliminación del exceso de líquido.<sup>◊</sup>

El **aloe vera** produce un gel transparente que, al deshidratarse, genera un polvo rico en polisacáridos grandes de peso molecular, elaborado principalmente del azúcar que se conoce como manosa. Estos polisacáridos se rehidratan cuando ingresan al organismo y se unen a cualquier membrana mucosa irritada para estabilizar los factores de crecimiento, de esta forma favorece una reparación saludable de los tejidos. El aloe vera se utiliza desde hace miles de años, y el gel fresco es reconocido por su rápido alivio de las quemaduras cuando se aplica en la piel. Cuando se ingiere, es igual de beneficioso para nuestra "piel interior" que recubre los 9 metros (30 pies) del tracto intestinal.<sup>◊</sup>

El **extracto de semilla de cardo mariano** es más conocido por su capacidad para favorecer el funcionamiento saludable del hígado. También se ha usado durante mucho tiempo para favorecer el funcionamiento saludable del cerebro, especialmente con el envejecimiento. Hay algunos estudios de laboratorio que respaldan esta idea, pero aún no se han llevado a cabo estudios clínicos en seres humanos. Los estudios de laboratorio y en animales también sugieren que el extracto de semilla de cardo mariano (conocido como silimarina) también puede contribuir a una función ósea saludable, pero esto aún no se ha estudiado en humanos. Un estudio clínico ha indicado que puede aumentar la producción de leche en madres en etapa de lactancia en un 60 % dos meses después de su ingesta. También hay evidencia de que la

silimarina puede contribuir a una piel saludable. En un estudio, las personas con acné que tomaron 210 mg de silimarina por día durante 8 semanas notaron una mejora del 50 % del acné. El extracto de semilla de cardo mariano también ayuda a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre, al igual que muchos de los componentes de Green Medley, aunque se necesitan más estudios clínicos para estar seguros de esto. Al igual que muchos de los ingredientes en este producto, también se ha demostrado que promueve un nivel saludable de lípidos en la sangre, como el colesterol y los triglicéridos.<sup>◊</sup>

El **escaramujo** es una de las fuentes más ricas en vitamina C, ya que contiene más de 60 veces más por gramo que una naranja. También contiene fenoles, flavonoides, ácido elágico y licopeno, junto con otros nutrientes clave como vitamina E y ácidos grasos omega 3, todos los cuales contribuyen a sus poderosas propiedades antioxidantes. Desde hace mucho tiempo, se sabe que los escaramujos contribuyen a mantener articulaciones saludables y a un buen funcionamiento inmunológico, específicamente a la producción y mejora de la función de un tipo de glóbulos blancos llamados linfocitos, que son componentes clave de nuestras defensas inmunitarias. Como muchos de los otros ingredientes de Green Medley, el escaramujo también ayuda a mantener un nivel saludable de lípidos en la sangre, un metabolismo saludable del azúcar en la sangre y una piel saludable.<sup>◊</sup>

El **azotalenguas** tradicionalmente ha sido utilizado por herboristas para apoyar un sistema linfático saludable (que es responsable tanto de desintoxicar el cuerpo como de favorecer el funcionamiento inmunológico saludable) y favorecer la función renal. También ayuda a calmar el tracto intestinal y las vías urinarias. El té de azotalenguas también ayuda a mantener una presión arterial saludable.<sup>◊</sup>

A menudo, a la **gotu kola** se le conoce como la "herba de la longevidad". Esta ha sido un elemento básico en la cultura tradicional ayurvédica, china e indonesia desde hace miles de años. Tradicionalmente, se ha considerado que esta planta tiene la capacidad de potenciar la salud de la piel, el cerebro, el hígado y los riñones, y algunos estudios científicos modernos

parecen estar de acuerdo.<sup>◊</sup>

En humanos, se ha demostrado que la gotu kola promueve una función cognitiva saludable y, en ratones, ha demostrado que ayuda a mantener una función cognitiva saludable ante el envejecimiento.

Los ratones que recibieron gotu kola por cinco días consecutivos antes de someterse a la privación del sueño experimentaron mucha menos ansiedad que aquellos que no recibieron el producto botánico antes de la privación del sueño. También experimentaron una mejor actividad locomotora y menos daño oxidativo.<sup>◊</sup>

También parece que la gotu kola apoya el funcionamiento saludable de las venas y la circulación.<sup>◊</sup>

En modelos de estudio con animales, parece que la gotu kola ayuda a mantener articulaciones saludables.<sup>◊</sup>

El **jengibre** es una planta con flor que se originó en China. Pertenece a la familia Zingiberaceae y está estrechamente relacionado con el galangal, la cúrcuma y el cardamomo. La raíz es la parte que se usa comúnmente como especia. Se ha utilizado para ayudar a la digestión, reducir las náuseas y ayudar al sistema inmunológico, por mencionar algunos. Gingerol es el principal compuesto bioactivo del jengibre, responsable de muchas de sus propiedades de curación. Tiene poderosos efectos antioxidantes y favorece una respuesta inflamatoria e inmunitaria saludable.<sup>◊</sup>

El jengibre favorece el funcionamiento saludable de los músculos en personas que están poco acostumbradas a hacer ejercicio o en quienes hacen entrenamientos extenuantes que, de otra manera, causarían dolor. El efecto es más notorio cuando el jengibre se toma de forma continuada durante varias semanas antes de comenzar un ejercicio extenuante. Además de favorecer la función muscular, el jengibre también promueve una función saludable de las articulaciones.<sup>◊</sup>

Debido a su fuerte efecto de eliminación de radicales libres, el jengibre también favorece un metabolismo saludable del azúcar en la sangre, un buen nivel de lípidos en la sangre y ayuda a preservar los lípidos en la sangre contra la oxidación. También favorece

una digestión saludable, una motilidad intestinal sana y menstruaciones saludables en las mujeres (un gramo por día durante los primeros tres días de la menstruación). Además, favorece la salud del microbioma oral.<sup>◊</sup>

El jengibre favorece la salud del cerebro y la función cognitiva. En un estudio con 60 mujeres de mediana edad, se demostró que el extracto de jengibre mejora la memoria de trabajo y el tiempo de reacción. Numerosos estudios con animales demuestran que el jengibre favorece la función cerebral durante el proceso de envejecimiento.<sup>◊</sup>

## Adaptógenos

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. Desde el punto de vista botánico, pertenece a la familia de las brasicáceas, que incluye la col, el brócoli, la coliflor y el berro. Como hierba, la maca está clasificada como "adaptógeno", lo que significa que normaliza las funciones y aumenta la resistencia frente al estrés de cualquier tipo.<sup>◊</sup> Normalizar significa que los parámetros fisiológicos que son demasiado altos disminuyen y aquellos que son demasiado bajos se elevan.

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 y cuida la piel de la radiación ultravioleta en grandes alturas. En los modelos de estudios de diabetes con animales, la maca demostró la capacidad de ayudar a una

◊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.

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 el 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 ratas forzadas a nadar hasta el punto del agotamiento 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 después de 30 días de consumo de suplementos de maca. La capacidad antioxidante y la capacidad de producir ATP aumentaron en el grupo con maca.<sup>◊</sup>

La **rhodiola** (*Rhodiola rosea*) fue nombrada por el maravilloso naturalista sueco Linnaeus, que publicó su descripción por primera vez en 1725. Los sistemas tradicionales para apoyar la salud en Asia han utilizado la "raíz dorada" desde la época de los emperadores chinos, quienes enviaron expediciones a Siberia para obtenerla. Los siberianos transportaban la hierba por sus antiguos senderos a Georgia (en las montañas del Cáucaso), donde la intercambiaban por vinos, miel, ajo y fruta georgianos. Se descubrió que los vikingos usaban la hierba para mejorar su resistencia y fortaleza física y mental. La investigación desde la Segunda Guerra Mundial ha revelado que las raíces de esta planta son un tesoro de potentes adaptógenos, que se definen como sustancias que no apoyan específicamente la resistencia innata a la tensión física, mental, emocional y ambiental, sin alterar las medidas biológicas o funciones normales. Solo las plantas de las especies apropiadas (hay muchas especies de *rhodiola*), cultivadas en el entorno frío y montañoso adecuado, cosechadas en el momento oportuno y

cuidadosamente extraídas según especificaciones rigurosas contienen las proporciones de seis grupos distintos de componentes complejos de fitonutrientes necesarios para una actividad completa.<sup>◊</sup>

Investigaciones en Rusia y Bulgaria han sugerido que el extracto de raíz dorada ártica tiene la capacidad de activar una enzima con la capacidad de descomponer la grasa, llamada lipasa sensible a las hormonas. Esta enzima se activa mediante el ejercicio y normalmente requiere al menos una hora de ejercicio moderado, como caminar a paso ligero, para activarse y se mantiene durante aproximadamente 12 horas. Los estudios clínicos soviéticos han demostrado que la combinación del extracto de *rhodiola rosea* con ejercicio físico puede ser una herramienta poderosa para activar esta enzima de lipasa y generar una descomposición mejorada de la grasa almacenada. En un ensayo clínico realizado en Bulgaria se sometió a 121 sujetos al azar al extracto de *rhodiola rosea* o a un placebo, y se probaron los niveles de ácidos grasos sin suero en reposo y después de una hora de ejercicio. El grupo que recibió la *rhodiola* tenía un nivel de ácido graso sérico un 6 % mayor en reposo, y un nivel un 44 % mayor después del ejercicio, lo que indica una activación aumentada de la lipasa (enzima quemadora de grasa) mediante la combinación de *rhodiola* y ejercicio en lugar de ejercicio solo. El extracto también ha demostrado sinergia con una dieta baja en calorías. Otro estudio clínico controlado por placebo que se llevó a cabo en el Hospital Estatal de Georgia (en la antigua Unión Soviética) con 130 pacientes obesos demostró que la ingesta de comprimidos de extracto de *R. rosea* produjo una pérdida de peso media de 8,6 kilos (19 libras) (un 11 % de reducción de la grasa corporal), en comparación con una pérdida de solo 3,6 kilos (8 libras) por parte del grupo de placebo exactamente con la misma dieta.<sup>◊</sup>

Un estudio investigó los efectos del extracto de la *rhodiola* en 100 personas con estrés relacionado con la vida y el trabajo, usando 400 mg por día durante cuatro semanas. Se observaron mejoras en los síntomas de estrés, como en la fatiga, el agotamiento y la ansiedad, en un plazo de tres días y se mantuvieron durante el estudio. La

rhodiola ha demostrado que mejora los síntomas de agotamiento, que a menudo es una secuela del estrés crónico. En un estudio realizado con 118 personas con agotamiento relacionado con el estrés, la rhodiola mejoró muchos síntomas asociados. Un estudio de cuatro semanas con 60 personas con fatiga relacionada con el estrés analizó los efectos de la rhodiola en la calidad de vida y los síntomas de la fatiga de la atención. A los participantes se les proporcionó al azar 575 mg de rhodiola o placebo por día, se observaron efectos positivos en la atención y en los niveles de fatiga en comparación con el placebo.

Varios estudios aleatorizados con pruebas controladas con placebo de la rhodiola rosea frente al placebo no solo han documentado actividades que favorecen el estado de ánimo, sino que también muestran un funcionamiento saludable del cerebro durante condiciones estresantes, como médicos que trabajan durante turnos nocturnos y cadetes militares que realizan deberes durante la noche. También se ha documentado que la rhodiola mejora el rendimiento físico y disminuye el esfuerzo percibido.<sup>◊</sup>

**Schisandra** (*Schisandra chinensis*). El uso tradicional como tonificante en China llevó a la investigación para este efecto, principalmente en la antigua Unión Soviética donde se definió como "adaptógeno", que son sustancias que refuerzan la resistencia no específica del organismo contra los factores físicos de estrés químico o biológico y mejoran las respuestas fisiológicas generales adaptativas al estrés de cualquier tipo.<sup>◊</sup>

La capacidad de un extracto de fruta seca para favorecer la salud mental y física en humanos se informó en numerosos estudios realizados en la década de 1950. En estos estudios, se observó una mejora en las actividades que requerían concentración, coordinación y resistencia. Como ejemplo, un estudio de telegrafistas demostró que la schisandra (de 5 a 10 mg/kg) pudo evitar la fatiga y aumentar la exactitud de la transmisión y la recepción telegráfica en un 22 %. En otro experimento, a adultos varones jóvenes y saludables se les entregó una preparación de schisandra (dosis y forma no indicada) y, luego, se les solicitó

que pasaran un hilo fino a través de una aguja y, al mismo tiempo, recibieran un mensaje a través de auriculares. En comparación con otros estimulantes (no definidos), la schisandra aumentó la precisión y la calidad del trabajo (Sandberg 1993).<sup>◊</sup>

En otro estudio, se informó una disminución de la fatiga y una aceleración de la recuperación después del ejercicio en el caso de los atletas, como corredores de larga distancia, esquiadores y gimnastas, después de ingerir entre 1,5 y 6 gramos de schisandra por día durante un período de 2 semanas (Lupandín y Lapaev 1981).<sup>◊</sup>

Se llevaron a cabo varios estudios pequeños de doble ciego para medir la presencia de óxido nítrico (NO) en la saliva humana como una medida de posible adaptógeno para el ejercicio intenso. Se descubrió que la presencia de NO en la saliva de los atletas principiantes aumentó después del ejercicio. Los niveles de NO en la saliva de los atletas experimentados ya era alta y no aumentó más después del ejercicio. Se administraron comprimidos de extracto de schisandra (91,1 mg estandarizados en 3,1 mg de esquizandrina y γ-esquizandrina) dos veces al día durante 8 días. Se informó un aumento en los niveles de NO (óxido nítrico) tanto en principiantes (n = 17) como en atletas (n = 46), un aumento estadísticamente significativo (P<.05).<sup>◊</sup>

Se ha demostrado que la schisandrín C, uno de los compuestos del extracto de la fruta schisandrín favorece el funcionamiento saludable del hígado.

36 mujeres menopáusicas recibieron el extracto de fruta schisandrín y lo mantuvieron durante un año. Los investigadores descubrieron que la schisandrín redujo de manera considerable las palpitaciones del corazón, los bochornos y la sudoración.<sup>◊</sup>

## Endulzante sin índice glucémico

**Stevia** (*Stevia rebaudiana*): Hoy en día, las pruebas científicas de estudios acerca de la stevia 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 stevia) aumentan la sensibilidad a la insulina y reducen la producción de azúcar por parte del hígado, un proceso

conocido como "gluconeogénesis". Un hallazgo clave de un estudio sobre los esteviósidos fue que los participantes que consumían stevia se sentían satisfechos con menos calorías y no comían más alimentos durante todo el día para compensar.

## Sabor derivado de los alimentos

Hierba de limón, limón, sabor natural a limón, polvo de frambuesa deshidratada y polvo de piña deshidratada.

Aunque la limonaria (también conocida como la citronela) aporta sabor de limón a los tés y alimentos (se usa ampliamente como un agente saborizante en la cocina asiática), es una hierba notable por sí sola. Un antioxidante potente que promueve una respuesta inmunitaria e inflamatoria saludable, promueve una digestión saludable, presión arterial saludable y un buen nivel de lípidos en la sangre. Como té, a menudo se usa para promover una desintoxicación saludable. El sabor a limón natural proviene de los limones, que son alimentos saludables por sí solos. Las frambuesas y la piña deshidratadas contribuyen al sabor, pero también tienen una alta densidad de nutrientes con pocos carbohidratos, especialmente de compuestos polifenólicos. La piña deshidratada también tiene bromelina activa, una poderosa enzima de digestión de proteínas que contribuye a una respuesta inflamatoria y una circulación saludable.<sup>◊</sup>

## Resumen

Juntos, los 27 ingredientes de Green Medley forman una mezcla potente y versátil de superalimento que puede mejorar de manera considerable el perfil nutricional de cualquier dieta, preferentemente una dieta rica en plantas y fibra. La mayor desventaja de la dieta de la mayoría de las personas es que no tienen suficiente variedad. En las dietas occidentales típicas, se consume un promedio de cinco alimentos. El análisis del contenido gástrico de los seres humanos antiguos bien conservados indicó que comían cientos de alimentos diferentes. A pesar de que eran vulnerables a lesiones e infecciones que, en muchos casos, acortaron sus vidas, todas las pruebas que tenemos muestran que eran

mucho más fuertes, corpulentos y resistentes a las condiciones ambientales duras en comparación con nosotros, sus descendientes. Aumentar la variedad de alimentos, en particular los elegidos por su notable habilidad de apoyo a la resiliencia, junto con una dieta de alimentos naturales integrales ricos en plantas, un estilo de vida activo, evitar las toxinas todo lo posible, las conexiones sociales ricas y los suplementos nutricionales de alta calidad, como las mezclas de superalimentos de LifePlus, son una manera de darle años a nuestra vida y vida a nuestros años.<sup>◊</sup>

---

## REFERENCES:

- Huang, Haohai et al. "Quantifying the effects of spirulina supplementation on plasma lipid and glucose concentrations, body weight, and blood pressure." *Diabetes, metabolic syndrome and obesity : targets and therapy* vol. 11 729-742. 14 Nov. 2018, doi:10.2147/DMSO.S185672
- Kulshreshtha, Archana et al. "Spirulina in health care management." *Current pharmaceutical biotechnology* vol. 9,5 (2008): 400-5. doi:10.2174/138920108785915111
- Okamoto, Tomohiro et al. "Dietary Spirulina Supplementation Protects Visual Function From Photostress by Suppressing Retinal Neurodegeneration in Mice." *Translational vision science & technology* vol. 8,6 20. 20 Nov. 2019, doi:10.1167/tvst.8.6.20
- Merchant, R E, and C A Andre. "A review of recent clinical trials of the nutritional supplement Chlorella pyrenoidosa in the treatment of fibromyalgia, hypertension, and ulcerative colitis." *Alternative therapies in health and medicine* vol. 7,3 (2001): 79-91.
- Prabsattrroo, Thawatchai et al. "Moringa oleifera extract enhances sexual performance in stressed rats." *Journal of Zhejiang University. Science. B* vol. 16,3 (2015): 179-90. doi:10.1631/jzus.B1400197
- Vergara-Jimenez, Marcela et al. "Bioactive Components in Moringa Oleifera Leaves Protect against Chronic Disease." *Antioxidants (Basel, Switzerland)* vol. 6,4 91. 16 Nov. 2017, doi:10.3390/antiox6040091
- Kriegel, Dorota et al. "Urtica spp.: Ordinary Plants with Extraordinary Properties." *Molecules (Basel, Switzerland)* vol. 23,7 1664. 9 Jul. 2018, doi:10.3390/molecules23071664
- Sun Hee Lee, Hae Jin Kang, Hye-Jin Lee, Myung-Hee Kang, Yoo Kyong Park, Six-week supplementation with Chlorella has favorable impact on antioxidant status in Korean male smokers, Nutrition, Volume 26, Issue 2, 2010, Pages 175-183, ISSN 0899-9007, <https://doi.org/10.1016/j.nut.2009.03.010>
- 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
- Qin Yang, Wenwen Jin, Xueyuan Lv, Pengfei Dai, Yanxiao Ao, Mengying Wu, Wenjing Deng & Longjiang Yu (2016) Effects of macamides on endurance capacity and anti-fatigue property in prolonged swimming mice, *Pharmaceutical Biology*, 54:5, 827-834, DOI: 10.3109/13880209.2015.1087036
- Maharjan H. Radha, Nampoothiri P. Laxmipriya, Evaluation of biological properties and clinical effectiveness of Aloe vera: A systematic review, *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, Volume 5, Issue 1, 2015, Pages 21-26, ISSN 2225-4110, <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2014.10.006>.
- Marta Klimek-Szczykutowicz, Agnieszka Szopa, Halina Ekiert, Chemical composition, traditional and professional use in medicine, application in environmental protection, position in food and cosmetics industries, and biotechnological studies of *Nasturtium officinale* (watercress) - a review, *Fitoterapia*, Volume 129, 2018, Pages 283-292, ISSN 0367-326X, <https://doi.org/10.1016/j.fitote.2018.05.031>.
- Heibatollah Sadeghi, Mostafa Mostafazadeh, Hossein Sadeghi, Moslem Naderian, Mehrzad Jafari Barmak, Mohammad Sharif Talebianpoor & Fouad Mehraban (2014) In vivo anti-inflammatory properties of aerial parts of *Nasturtium officinale*, *Pharmaceutical Biology*, 52:2, 169-174, DOI: 10.3109/13880209.2013.821138
- Ilina, Tetiana et al. "Phytochemical Profiles and In Vitro Immunomodulatory Activity of Ethanolic Extracts from *Galium aparine* L." *Plants (Basel, Switzerland)* vol. 8,12 541. 25 Nov. 2019, doi:10.3390/plants8120541
- Li, Yonghong et al. "Rhodiola rosea L.: an herb with anti-stress, anti-aging, and immunostimulating properties for cancer chemoprevention." *Current pharmacology reports* vol. 3,6 (2017): 384-395. doi:10.1007/s40495-017-0106-1
- Darbinyan, V & Aslanyan, Gayane & Amroyan, E & Gabrielyan, E & Malmström, C & Panossian, Alexander. (2007). Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nordic journal of psychiatry*. 61. 343-8. 10.1080/08039480701643290.
- A. Panossian, G. Wikman, J. Sarris: Rosenroot (Rhodiola rosea): traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy. In: *Phytomedicine*. 17, Nr. 7, Juni 2010, S. 481-93. doi:10.1016/j.phymed.2010.02.002. PMID 20378318
- Puttarak, P., Dilokthornsakul, P., Saokaew, S. et al. Effects of *Centella asiatica* (L.) Urb. on cognitive function and mood related outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sci Rep* 7, 10646 (2017).
- Wirango, Fonyuy E et al. "The Physiological Effects of Dandelion (*Taraxacum Officinale*) in Type 2 Diabetes." *The review of diabetic studies : RDS* vol. 13,2-3 (2016): 113-131. doi:10.1900/RDS.2016.13.113
- Li, Yanyan, and Tao Zhang. "Targeting cancer stem cells with sulforaphane, a dietary component from broccoli and broccoli sprouts." *Future oncology (London, England)* vol. 9,8 (2013): 1097-103. doi:10.2217/fon.13.108
- Li, Yanyan et al. "Sulforaphane, a dietary component of broccoli/broccoli sprouts, inhibits breast cancer stem cells." *Clinical cancer research : an official journal of the American Association for Cancer Research* vol. 16,9 (2010): 2580-90. doi:10.1158/1078-0432.CCR-09-2937
- Fahey, J W et al. "Broccoli sprouts: an exceptionally rich source of inducers of enzymes that protect against chemical carcinogens." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* vol. 94,19 (1997): 10367-72. doi:10.1073/pnas.94.19.10367
- Houghton, Christine A. "Sulforaphane: Its "Coming of Age" as a Clinically Relevant Nutraceutical in the Prevention and Treatment of Chronic Disease." *Oxidative medicine and cellular longevity* vol. 2019 2716870. 14 Oct. 2019, doi:10.1155/2019/2716870
- Nowak, Adriana et al. "Potential of Schisandra chinensis (Turcz.) Baill. in Human Health and Nutrition: A Review of Current Knowledge and Therapeutic Perspectives." *Nutrients* vol. 11,2 333. 4 Feb. 2019, doi:10.3390/nu11020333
- Park, Jinkee et al. "Effect of Schisandra Chinensis Extract Supplementation on Quadriceps Muscle Strength and Fatigue in Adult Women: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial." *International journal of environmental research and public health* vol. 17,7 2475. 4 Apr. 2020, doi:10.3390/ijerph17072475
- Panossian, Alexander & Georg, Wikman. (2008). Pharmacology of Schisandra chinensis Bail.: An overview of Russian research and uses in medicine. *Journal of ethnopharmacology*. 118. 183-212. 10.1016/j.jep.2008.04.020.
- Bode AM, Dong Z. The Amazing and Mighty Ginger. In: Benzie IFF, Wachtel-Galor S, editors. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011.
- Mashhadi, Nafiseh Shokri et al. "Anti-oxidative and anti-inflammatory effects of ginger in health and physical activity: review of current evidence." *International journal of preventive medicine* vol. 4,Suppl 1 (2013): S36-42.
- Cohen, Marc. "Rosehip - an evidence based herbal medicine for inflammation and arthritis." *Australian family physician* vol. 41,7 (2012): 495-8.
- Phetcharat, L et al. "The effectiveness of a standardized rose hip powder, containing seeds and shells of Rosa canina, on cell longevity, skin wrinkles, moisture, and elasticity." *Clinical interventions in aging* vol. 10 1849-56. 19 Nov. 2015, doi:10.2147/CIA.S90092
- Shah, Gagan et al. "Scientific basis for the therapeutic use of *Cymbopogon citratus*, staph (Lemon grass)." *Journal of advanced pharmaceutical technology & research* vol. 2,1 (2011): 3-8. doi:10.4103/2231-4040.79796

## Supplement Facts

Serving Size One 15 cc Scoop (5.7 g)  
Servings Per Container 30

Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	24
Total Carbohydrate	6 g 2%*
Dietary Fiber	0 g 0%*
Total Sugars	0 g
Includes 0 g Added Sugars	0%*
Chlorella Single Cellular Algae	660 mg **
Moringa Leaf	660 mg **
Spirulina Phytoplankton Microalgae	660 mg **
Raspberry Fruit	540 mg **
Maca Root	300 mg **
Spinach Leaf	300 mg **
Aloe Vera Leaf	240 mg **
Kale Leaf	240 mg **
Watercress Leaf	240 mg **
Lemon (Whole Fruit)	210 mg **

Amount Per Serving	% Daily Value
Pineapple Fruit	180 mg **
Cleavers Herb Aerial Parts	150 mg **
Horsetail Aerial Parts	150 mg **
Dandelion Leaf	120 mg **
Gotu Kola Aerial Parts	120 mg **
Rhodiola Rosea Root	120 mg **
Broccoli Sprout	114 mg **
Kelp Whole Plant	60 mg **
Schizandra Berry	60 mg **
Ginger Rhizome	30 mg **
Milk Thistle Seed	30 mg **
Rose Hips (Dog Rose) Fruit	30 mg
Lemon Grass Leaf	18 mg **
Parsley Leaf	18 mg **

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

\*\*Daily Value not established.

INGREDIENTS: <sup>†</sup>Chlorella single cellular algae, <sup>†</sup>moringa (*Moringa oleifera* L.) leaf, <sup>†</sup>spirulina phytoplankton microalgae, <sup>†</sup>raspberry fruit, <sup>†</sup>natural lemon flavor, <sup>†</sup>maca (*Lepidium meyenii* Walp.) root, <sup>†</sup>spinach leaf, <sup>†</sup>aloe vera leaf, <sup>†</sup>kale leaf, <sup>†</sup>watercress leaf, <sup>†</sup>lemon whole fruit, <sup>†</sup>pineapple fruit, <sup>†</sup>cleavers herb aerial parts, <sup>†</sup>horsetail aerial parts, <sup>†</sup>dandelion leaf, <sup>†</sup>gotu kola aerial parts, <sup>†</sup>rhodiola rosea root, <sup>†</sup>broccoli sprout, <sup>†</sup>kelp whole plant, <sup>†</sup>schizandra berry, <sup>†</sup>ginger rhizome, <sup>†</sup>milk thistle seed, <sup>†</sup>rose hips fruit, <sup>†</sup>lemon grass leaf, <sup>†</sup>parsley leaf, <sup>†</sup>stevia leaf extract.

<sup>†</sup>certified organic ingredient.

US MOD 4

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

Información sobre alergias: este producto ha sido procesado en una fábrica donde también se procesa pescado, marisco, soja, productos lácteos, cachuetes y frutos secos.

No probado en animales.

Vegano

Sin gluten

**INSTRUCCIONES DE USO:** mezcle una medida rasa de 15 cc (5,7 g) una vez por día con 4-6 oz (120-180 ml) de agua fría u otra bebida.

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.

© 2025 Lifeplus International. All rights reserved.

6651 — ES-0525  
US MOD 4