

Anti-Stress Formula

Controle mejor las situaciones de estrés

¿Por qué Anti-Stress Formula es más completa que otras soluciones antiestrés? Anti-Stress Formula es una fórmula completa para controlar el estrés ocasional.[◊] Contiene aminoácidos como la L-tirosina y la L-fenilalanina que pueden convertirse en los neurotransmisores que afectan directamente al estado de ánimo y ayudan a afrontar períodos de estrés. Hemos combinado estos compuestos con complejos de vitamina B, extractos botánicos de ginseng americano, eleuterococo (anteriormente denominado ginseng siberiano), centella asiática y ginkgo biloba. También se han combinado otros nutrientes, como los bioflavonoides, para ofrecerle una fórmula mucho más eficaz.

Incluye nutrientes que juegan un papel fundamental en el control del estrés ocasional[◊]

El estrés se ha convertido en un problema habitual en la vida de mucha gente. Los despertadores, el tráfico, los plazos de entrega y conflictos en el lugar de trabajo han dado lugar a un ritmo de vida más ajetreado que el de hace varias generaciones. A todo esto, cabe añadir la comida rápida, la ingesta de grandes cantidades de café u otras bebidas con altas dosis de cafeína, la contaminación acústica y atmosférica, la exposición directa e indirecta al humo de los cigarrillos y la falta de sueño: factores todos ellos que han convertido el estrés en una realidad de nuestro día a día. Y, por si todo ello fuera poco, estamos inmersos en una sociedad llena de incertidumbres y disturbios políticos, lo que ayuda a aumentar considerablemente el estrés.

Para intentar afrontar el estrés, la gente suele recurrir a una de los siguientes opciones: nicotina, alcohol, medicamentos (con o sin receta médica) y comida rápida. El consumo de nicotina, alcohol y medicamentos, provoca que el organismo requiera un aporte adicional de ciertos nutrientes, ya de por sí deficientes en la dieta normal. Lamentablemente, la

"comida rápida" suele contener altos niveles de azúcar, grasa y almidón, y un escaso valor nutritivo, con lo que el organismo no recibe los nutrientes necesarios para hacer frente al estrés al que se encuentra sometido, como cromo, magnesio, calcio, cinc, cobre, manganeso, selenio y vitaminas B, C y E.

El estrés suele agotar la energía del organismo y, a medida que aumenta el cansancio, la dependencia al azúcar y la cafeína es también cada vez mayor.

El cansancio suele ocasionar una disminución de la actividad física que, junto con la elevada ingesta de carbohidratos, contribuye a la aparición de un fenómeno muy frecuente actualmente: la obesidad en niños y adultos, con todas las complicaciones sanitarias que ello conlleva.

La academia nacional de ciencias de Estados Unidos recomienda el consumo diario de entre 5 y 9 porciones de verdura y fruta fresca. Sin embargo, los estudios realizados demuestran que estas cifras se alcanzan en menos del 50% de los hogares europeos (incluidos los países mediterráneos) y la incidencia es incluso menor en Estados Unidos. Un estudio basado en los datos de 1999 facilitados por los centros de prevención y control de enfermedades del



departamento estadounidense de salud y servicios humanos incluyó la siguiente información en la sección dedicada a malnutrición en adultos:

- En 1998, menos del 25% de la población adulta de EE. UU. consumía la cantidad diaria recomendada de frutas y verduras.
- El porcentaje de población que no ingería la cantidad recomendada de frutas y verduras oscilaba entre un 68% en Minnesota y un 91% en Arizona. Esto significa que en Arizona, 9 de cada 10 personas no reciben los nutrientes que necesitan a través de la dieta.

La media general para todo el territorio de EE. UU. es de un 76,2%, o tres de cada cuatro norteamericanos entrevistados, que no consumen la mínima cantidad diaria recomendada de frutas y verduras. Por tanto, no reciben los fitonutrientes necesarios a través de la dieta, incluidos los antioxidantes presentes en frutas y verduras. Los datos oficiales sobre la tendencia alimenticia de distintos países europeos demuestran que el consumo de frutas y verduras ha disminuido a una media anual del 16%. La última encuesta oficial estadounidense muestra que el consumo está decreciendo a un ritmo incluso mayor.

Nuestra vida cotidiana está repleta de situaciones que inevitablemente producen estrés. No podemos evitarlas, pero lo que sí podemos hacer es cambiar nuestra manera de afrontarlas y de controlar el estrés. Intentar hacer más ejercicio, ya sea aparcando el vehículo más lejos o utilizando las escaleras en lugar de un ascensor, sería una buena solución. También podemos mejorar nuestra dieta para asegurarnos de que recibimos los nutrientes necesarios para hacer frente a situaciones de estrés. De este modo, estaremos dotando a nuestro cuerpo y mente de los medios necesarios a fin de controlar mejor las situaciones de frustración y de estrés ocasional a las que tenemos que enfrentarnos en nuestro día a día. Además, prácticas como yoga, Tai Chi, meditación o la bioinformación, entre otras, se están poniendo cada vez más de moda, ya que la gente ha empezado a descubrir que estas antiguas técnicas de relajación le ayudan a estimular el cuerpo y a relajar la mente.

Aumenta los niveles de energía Estimula la agudeza mental◊

Anti-Stress Formula se basa en una fórmula desarrollada hace más de 20 años por un equipo de médicos, dentistas y farmacéuticos de gran experiencia en el sector de la nutrición. En un principio, fue diseñado como suplemento nutritivo para ayudar a personas que atravesaban períodos extremadamente estresantes, mientras intentaban deshacerse de costumbres poco saludables o intentaban adoptarse a comportamientos alternativos. Posteriormente, se hizo evidente que podría beneficiar a un grupo más amplio de individuos, para los que hacer frente a la vida moderna suponía un gran esfuerzo.

Son muchas las personas que aseguran que Anti-Stress Formula aumenta los niveles de energía, estimula la agudeza mental y la concentración, y ayuda a mantener un buen estado de ánimo.◊

La fórmula original se ha ido perfeccionando con el paso del tiempo, gracias a la adición de extractos de hierbas de gran calidad a las vitaminas, minerales y aminoácidos ya presentes en el compuesto.

Contiene únicamente los niveles necesarios de complejo vitamínico B

Anti-Stress Formula es diferente a otros preparados de vitamina B de gran potencia que se comercializan como "fórmulas antiestrés". La cantidad diaria recomendada del complejo vitamínico B varía considerablemente según el tipo, entre 3 microgramos para la vitamina B12 hasta 18 miligramos (18 000 microgramos) para la vitamina B3 en hombres adultos. Por tanto, el consumo de una cantidad equitativa de cada tipo (lo que sucede en muchos suplementos de vitamina B) carece de sentido. Las vitaminas B1, B2 y B3 (niacina) intervienen en distintos aspectos del proceso de producción de energía, como ocurre con el ácido pantoténico (B5), también necesario para activar las glándulas suprarrenales. La vitamina B6 es necesaria para el metabolismo de los aminoácidos, y el folato (vitamina B9) y la vitamina B12 son esenciales para una síntesis del ADN y división celular adecuadas. Todas estas vitaminas cuentan también con funciones adicionales.

Las "fórmulas antiestrés" basadas en complejos vitamínicos B de gran actividad pueden favorecer el metabolismo del azúcar en sangre. Aunque, inicialmente, esto puede implicar un mayor aporte energético, suele occasionar, a la larga, fatiga y necesidad de alimentos dulces debido a la alteración de los niveles de glucosa en sangre.

La cantidad de complejos vitamínicos B presente en Anti-Stress Formula supera con creces los valores diarios, es decir, la cantidad mínima necesaria para mantener a la persona saludable, pero es muy

inferior a los niveles presentes en las "fórmulas antiestrés de gran actividad". Anti-Stress Formula contiene los niveles de vitamina B que se ha demostrado facilitan al máximo el transporte de la glucosa y su asimilación celular.◊

Aporta minerales y vitaminas antioxidantes

El estrés aumenta la secreción de compuestos suprarrenales, como el cortisol y la adrenalina, cuya finalidad era la de servir como mecanismos de defensa naturales en situaciones de emergencia, como al escapar de un depredador, luchar o cazar animales). Estos compuestos, que se secretan como respuesta a una situación de estrés, consumen gran cantidad de energía y nutrientes que el organismo necesita para llevar a cabo otras funciones. Sin embargo, hoy en día, el estrés está más relacionado con el ajetreo del tráfico y con plazos de entrega ajustados que, en realidad, no implican ninguna reacción física como luchar o huir. Además, el cortisol, la adrenalina y demás compuestos que produce el organismo para hacer frente al estrés también aceleran la producción de radicales libres (estrés oxidativo). Por tanto, los antioxidantes, que juegan un papel fundamental en casi cualquier mecanismo de protección del cuerpo, también resultan esenciales a la hora de combatir el estrés.

Muchas vitaminas B complejas, en concreto la nicotinamida y el folato, tienen altas propiedades antioxidantes.

Además, el ácido ascórbico (vitamina C) y los tocoferoles (vitamina E), presentes en Anti-Stress Formula, son las principales vitaminas antioxidantes hidrosolubles (C) y liposolubles (E), ya que desempeñan una función vital en la protección contra el estrés oxidativo.

Los bioflavonoides, que a veces se confunden con vitaminas, constituyen otro tipo de nutriente esencial con función antioxidante comprobada y juegan un papel

fundamental en el ciclo celular y la transducción de señales. Las enzimas proteolíticas de origen vegetal (como la bromalaína y la papaína) favorecen la absorción de bioflavonoides y otros nutrientes.

El magnesio es también un mineral esencial para responder eficazmente ante situaciones de estrés. Es un cofactor de la SOD de cobre y cinc, una enzima antioxidante esencial, además de aproximadamente otros 300 tipos de enzimas del organismo. También es fundamental para activar la tiamina (vitamina B1) y la piridoxina (vitamina B6), que a su vez favorecen la absorción celular del magnesio.

Hierbas que ayudan a controlar el estrés

De los cuatro extractos botánicos incluidos en Anti-Stress Formula, el eleuterococo y el ginseng americano merecen una atención especial.

El uso del ginseng americano (*Panax quinquefolius*) estuvo muy extendido entre la mayoría de tribus nativoamericanas para mantener el buen estado de numerosos

sistemas, en concreto para la curación de disfunciones digestivas y sexuales. El ginseng americano contiene ginsenósidos, que estimulan el sistema inmunológico y combaten la fatiga y el estrés, ya que favorecen la actividad de las glándulas suprarrenales y facilitan la absorción de oxígeno por músculos en movimiento.[◊]

El eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*) ha sido utilizado por los habitantes de la región de la taiga siberiana durante milenios para mejorar la calidad de vida y la vitalidad física de esta población sometida a condiciones de vida muy duras. Los componentes del eleuterococo más estudiados han sido los denominados eleuterósidos. Se han identificado siete eleuterósidos principales, de los cuales el B y el E han sido objetos de investigaciones más exhaustivas. El eleuterococo también contiene polisacáridos complejos, que juegan un papel fundamental en la capacidad de los eleuterococos de ayudar al sistema inmunológico.[◊]

Incluye los aminoácidos esenciales para las células neurotransmisoras

Anti-Stress Formula es mucho más que una mezcla de vitaminas B. Contiene extractos botánicos de gran calidad procedentes de la centella asiática y el ginkgo biloba, además del eleuterococo y el ginseng americano.

A fin de ofrecer una solución integral, hemos incluido aminoácidos libres que actúan de neurotransmisores o precursores de neurotransmisores utilizados en situaciones de estrés (L-tirosina, L-fenilalanina y L-glutamina), además de bioflavonoides, vitaminas C y E, enzimas para mejorar la asimilación de nutrientes y la base PhytoZyme® (fórmula patentada de fitonutrientes procedentes de más de 30 concentrados alimenticios).

Si su vida o la de sus seres queridos es más estresante de lo que quisiera, cuente también con Anti-Stress Formula para hacer frente a situaciones de frustración y estrés ocasional, y compruebe cómo 4 comprimidos al día pueden suponer una gran diferencia.[◊]

REFERENCES:

1. Cheraskin E, Ringsdorf WM, Medford FH, Hicks BS. The "ideal" daily vitamin B1 intake. *J Oral Med* 1978;
2. Kawano Y, Matsouka H, Takishita S, Omae T. Effects of magnesium supplementation in hypertensive patients. *Hypertension* 1998; 32;
3. Hikino H, Takahashi M, et al. Isolation and Hypoglycemic activity of Eleutherans A, B, C, D, E, F, and G; glycans of *Eleutherococcus senticosus* roots. *J Natural prod* 1986; 49;
4. Kriegstein J. Neuroprotective Properties of *Ginkgo biloba* constituents. *Zeitschrift Phytoter* 1994; 15;
5. Zautra AJ, Smith BW. Depression and reactivity to stress in older women with rheumatoid arthritis and osteoarthritis. *Psychosom Med* 2001 Jul-Aug; 63 (4).
6. Banderet LE, Lieberman HR. Treatment with tyrosine, a neurotransmitter precursor, reduces environmental stress in humans. *Brain Res Bull* 1989; 22.
7. Neri DF, Wiegmann D, Stanny RR, et al. The effects of tyrosine on cognitive performance during extended wakefulness. *Aviat Space Environ Med* 1995; 66.
8. Bowes & Church's Food Values of Portions Commonly Used, Seventeenth Edition, Revised by Jean A. T. Pennington, Ph.D., R.D., © 1998, Lippincott-Raven Publishers, New York. And references cited therein.
9. Agriculture Fact Book, 2001-2002, United States Department of Agriculture (USDA), Washington, DC.
10. State Indicator Report on Fruits and Vegetables 2013, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA. And References cited therein.
11. U.S. Senate Report: Soil Depleted, 99% of Americans Nutrient Deficient. Senate Document 264 of the 74th Congress, 2nd Session 1936. Excerpts: "... 99 percent of the American people are deficient in ... minerals, and ... a marked deficiency in any one of the more important minerals actually results in disease." "...The alarming fact is that foods-fruits and vegetables and grains-now being raised on millions of acres of land that no longer contains enough of certain needed minerals..."

Supplement Facts

Serving Size 4 Tablets
Servings Per Container 60

Amount Per Serving	% Daily Value		Amount Per Serving	% Daily Value	
Vitamin C	300 mg	333%	Manganese	2 mg	87%
Vitamin E	60 mg α-TE	400%	Chromium	200 mcg	571%
Thiamin	6 mg	500%	Ginkgo Biloba Leaf Extract	6 mg	*
Riboflavin	6 mg	462%	Gotu Kola Aerial Parts	120 mg	*
Niacin	70 mg	438%	American Ginseng Root Extract	30 mg	*
Vitamin B6	6 mg	353%	Eleuthero Root Extract	30 mg	*
Folate	290 mcg DFE	75%	Kelp Whole Plant	30 mg	*
Vitamin B12	240 mcg	10000%	Lemon Bioflavonoids	175 mg	*
Pantothenic Acid	64 mg	1280%	L-Glutamine	130 mg	*
Calcium	280 mg	22%	L-Phenylalanine	300 mg	*
Magnesium	73 mg	17%	L-Tyrosine	100 mg	*
Zinc	5 mg	45%	Bromelain	45 mg	*
Selenium	10 mcg	18%	*Daily Value not established.		
Copper	1 mg	111%			

INGREDIENTS: Calcium Carbonate, Vitamin C (Ascorbic Acid), L-Phenylalanine, Microcrystalline Cellulose, Lemon Bioflavonoids Whole Fruit, Magnesium Gluconate, L-Glutamine, Magnesium Oxide, Gotu Kola Aerial Parts, L-Tyrosine, Stearic Acid, Vitamin E (D-Alpha-Tocopheryl Acid Succinate; from Soy), Potassium Gluconate, Calcium-D-Pantothenate, Niacin (Nicotinamide), Zinc Gluconate, Bromelain, Magnesium Stearate, PhytoZyme® proprietary blend (Bromelain, Papain, Alfalfa, Parsley, and vegetable and fruit concentrates from Carrots, Broccoli, Pea, Banana, Cantaloupe, Lima Beans, Mango, Pumpkin, Spinach, Tomato, Cauliflower, Orange, Papaya, Sweet Potato, Asparagus, Beet, Green Bean, Snow Pea, Blueberry, Chili Pepper, Cranberry, Cucumber, Guava, Grapefruit, Kale, Lemon, Maitake Mushroom, Peach, Pineapple, Watercress, and Zucchini), Croscarmellose Sodium, American Ginseng (*Panax quinquefolius* L.) Root Extract, Eleuthero (*Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim.) Root Extract, Kelp (*Ascophyllum nodosum* Le Jol.) Whole Plant, Copper Gluconate, Manganese Sulfate, Ginkgo Biloba Leaf Extract, Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Vitamin B6 (Pyridoxal 5'-Phosphate), Silica, Chromium Picolinate, Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Calcium L-Methylfolate, and Sodium Selenite.

US MOD 8D

ADVERTENCIA: Fenilcetonúricos: contiene fenilalanina. Las personas que toman inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO) solo deben usar este producto bajo la supervisión de su médico. 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.

Formulado sobre la base exclusiva PhytoZyme® de enzimas vegetales para darle biodisponibilidad y más de 30 concentrados sinérgicos de frutas, verduras y hierbas como co-factores fitonutrientes adicionales.

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

No probado en animales.

Vegetariano

INSTRUCCIONES DE USO: Tome cuatro comprimidos dos veces por día.

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

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

© 2023 Lifeplus International. All rights reserved.

6121—ES-0423

US MOD 8D