



Superfoods by LIFEPLUS®



Golden Milk

Mezcla concentrada en polvo de leche de coco, especias, extractos naturales y glicina

Reconfortante y calmante, la inspiración de la Solis Golden Milk de Lifeplus proviene de recetas elaboradas en la antigüedad. Esta bebida simple, pero relajante, se creó en la cultura ayurvédica antes de su propagación por todo el mundo. Conocida como haldi doodh en India y leche de cúrcuma en inglés, la leche dorada se hace tradicionalmente con leche de vaca sin azúcar, polvo de cúrcuma, pimienta negra, jengibre rallado y miel.

Hemos actualizado esta antigua receta, cambiando la leche de vaca por leche de coco para que más personas puedan disfrutarla, y agregamos otros ingredientes sinérgicos al mismo tiempo que mantuvimos el sabor de esta antigua mezcla de especias.

Este superalimento se creó para nutrir, calmar y calentar, a la vez que ayuda a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre y a desarrollar y apoyar la resiliencia. Disfrútelo como una bebida caliente, deliciosa y nutritiva en cualquier momento del día. Cuando se consume aproximadamente una hora antes de acostarse, ayuda de manera notable a apoyar un sueño profundo y saludable.◊

La **cúrcuma** (*Curcuma longa*) se ha utilizado ampliamente en culturas occidentales desde hace entre tres mil y cuatro mil años y en el sistema tradicional y antiguo de curación de la India conocido como Ayurveda.

Las porciones de color amarillo brillante del polvo de raíz de cúrcuma se denominan curcumoides. Estos se descubrieron a mediados del siglo veinte, seguidos de métodos de extracción y concentración de estos compuestos, a menudo denominados simplemente como curcumina. La curcumina compone una pequeña fracción del polvo de raíz de cúrcuma.

Los beneficios para la salud asociados con el uso a largo plazo del polvo de raíz de cúrcuma certificado y producido orgánicamente son numerosos, establecidos tanto por ensayos clínicos intervencionistas controlados con placebo como por estudios observacionales de poblaciones que ingieren polvo de raíz de cúrcuma no contaminado como parte de sus dietas durante largos períodos de tiempo. Una propiedad clave del polvo de raíz de cúrcuma que probablemente comparte muchos de los más de doscientos compuestos conocidos en este alimento es su actividad antioxidante, lo que significa que reduce el estrés oxidativo excesivo asociado con nuestros entornos modernos, dietas de alimentos procesados, exposición a campos electromagnéticos artificiales, humo, estrés y mucho más. También apoya articulaciones, corazón y cerebro sanos (lo que respalda la salud cognitiva, así como los estados de ánimo saludables).◊

La cúrcuma estimula la producción de bilis y apoya el funcionamiento pancreático saludable, lo que es fundamental para un funcionamiento digestivo saludable.◊ Apoya la salud de la digestión, los niveles de azúcar en sangre, la piel, la presión arterial y el colesterol que ya se encuentra en el rango saludable.◊

El polvo de raíz de cúrcuma apoya el funcionamiento del bazo. También respalda el funcionamiento menstrual

◊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.

saludable en mujeres y el funcionamiento tiroideo saludable en ambos sexos. Por último, el amplio apoyo de la cúrcuma a las funciones fisiológicas saludables parece ayudar a acelerar la recuperación de cirugías o enfermedades graves.♦

Debido a la creciente demanda global de raíz de cúrcuma y la demanda de los consumidores de polvo amarillo brillante, ha habido un aumento en la adulteración del polvo de cúrcuma con el uso de tiza y almidón para aumentar el volumen. A veces se agregan adulterantes tóxicos, como cromato de plomo o un colorante azoico amarillo no aprobado conocido como amarillo de metanil, el cual se ha demostrado en modelos de investigación en animales que porta neurotoxicidad (cerebro y nervios) y hepatotoxicidad (hígado). Estos adulterantes crean un color amarillo brillante en lotes inferiores de polvo de raíz de cúrcuma.

Con Lifeplus, nadie necesita preocuparse por el polvo de raíz de cúrcuma adulterado, ya que evaluamos todas las materias primas utilizadas en los productos Lifeplus en nuestro laboratorio analítico de vanguardia.

La **leche de coco** (y el polvo de leche de coco) se obtiene de la pulpa blanca de cocos maduros. Aunque las recetas de leche dorada clásicas creadas en la India utilizaban leche de vaca, muchas personas modernas han desarrollado una sensibilidad a la leche láctea. Por lo tanto, sustituimos el polvo de leche de coco en la receta de Solis Golden Milk de Lifeplus debido a su estabilidad, sabor delicioso y los beneficios que aporta a la salud. También se incluye porque los componentes de la cúrcuma son solubles en grasa, por lo que tener una fuente de grasa saludable, como el polvo de leche de coco, mejora la biodisponibilidad de estos compuestos solubles en lípidos y también proporciona beneficios adicionales que se podrían perder sin la base de grasa.

La leche de coco es rica en aceite de coco, que contiene una cantidad significativa (del 60 % al 75 %) de triglicéridos de cadena media (TCM), y varía en longitud de cadena de seis a doce átomos de carbono. Aunque estas son grasas saturadas, el cuerpo las procesa de manera diferente a las grasas saturadas de cadena larga (de 18 a 22 átomos de carbono) presentes en alimentos animales como carne de res, cerdo y pollo.

Las investigaciones con modelos de animales y seres humanos demuestran que los TCM desempeñan un papel importante en el mantenimiento de un peso saludable y el apoyo de un metabolismo saludable. Además, se ha demostrado que los TCM mejoran la resistencia en el ejercicio, ya que apoya el aumento del metabolismo mitocondrial y la biogénesis.♦

La leche de coco también es rica en antioxidantes en forma de polifenoles (mucho más que la leche de cabra o de vaca) y, por lo tanto, también puede ayudar a reducir el estrés oxidativo.♦

Por último, pero para nada menos importante, los TCM presentes en la leche de coco apoyan un microbioma intestinal saludable, que la investigación continúa revelando que desempeña un papel importante en la salud y el funcionamiento de prácticamente todos los sistemas del cuerpo humano.♦

La **ashwagandha** (*Withania somnifera*) pertenece a una clase de hierbas de élite conocida como adaptógenos. Este término fue acuñado por un científico ruso en la década de 1960 y se aplica a las plantas y sus extractos que aumentan la resistencia de una persona al estrés de todo tipo. Estos son los genios del mundo de las plantas y siempre saben qué hacer; si algunas funciones son demasiado bajas, las elevan; si algunas son demasiado altas, las bajan.

El extracto de raíz de ashwagandha KSM-66® ha sido objeto de más ensayos clínicos en seres humanos que cualquier otro tipo de extracto de raíz de ashwagandha producido en el mundo. Cada porción de Solis Golden Milk proporciona 300 mg de este precioso extracto; muchos de estos estudios clínicos utilizaron 300 mg del extracto dos veces al día, con resultados muy significativos en muchas aplicaciones. Estos incluyen el manejo del estrés y la ansiedad, el apoyo a la resistencia cardiorrespiratoria, el control del peso relacionado con el estrés, la memoria saludable, el sueño reparador, el funcionamiento tiroideo y suprarrenal saludable y las respuestas saludables al azúcar en la sangre. Además, un ensayo clínico descubrió que es útil en el apoyo del funcionamiento reproductivo y sexual saludable. También respalda el envejecimiento saludable y el período de vida/salud apoyando el funcionamiento saludable de la telomerasa, que es fundamental para mantener telómeros saludables, cuya longitud dicta el tiempo que cada una de las células de nuestro cuerpo se podrá dividir.♦

Los **hongos shiitake** (*Lentinus edodes*) han sido reconocidos en toda la cultura asiática como alimentos y medicamentos durante miles de años. Crecen de manera silvestre por los bosques asiáticos y japoneses en los árboles de madera dura que están muertos o moribundos.

Actualmente, el shiitake es uno de los cinco champiñones comestibles más cultivados en el mundo, solo detrás de los champiñones blancos. Sigue creciendo en popularidad mundial como un hongo comestible apreciado por su sabor y consistencia similar a la carne y su papel como ingrediente nutracéutico, debido a su capacidad bien documentada de apoyar las funciones saludables de muchos sistemas en el cuerpo humano.

Los hongos shiitake son ricos en vitaminas B y son una excelente fuente de alimentos para la vitamina D2 (ergosterol) y varias formas diferentes de beta-glucanos, una poderosa clase de polisacáridos.

En la investigación de modelos predominantemente preclínicos, se demostró que la adición de polvo de

♦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.

hongos shiitake a dietas con alto contenido de grasas apoya un peso saludable y los lípidos en la sangre que ya se encuentran en el rango saludable. Otros estudios investigativos, también predominantemente en modelos preclínicos, también han demostrado que los hongos shiitake apoyan el funcionamiento vascular y cardíaco saludable, incluido el funcionamiento saludable de las plaquetas.◊

Además, estos hongos también apoyan un intestino y un microbioma intestinal saludable y un funcionamiento hepático saludable. Los hongos shiitake son una rica fuente de vitaminas B apoyan la salud en cuanto a los niveles de energía y el funcionamiento cerebral, así como una flora oral saludable. Los modelos preclínicos sugieren que los hongos shiitake, tanto como ingredientes alimenticios como nutracéuticos, ayudan a apoyar la división celular saludable.◊

El extracto de hongo shiitake utilizado en Solis Golden Milk se deriva de los cuerpos fructíferos de hongos shiitake, cultivados en su sustrato natural de madera dura. Como miembros del reino de los basidiomicetos, cada miembro fúngico (incluido el shiitake) tiene tres partes principales: un micelio, un hongo (cuerpo fructífero) y esporas. Es mucho más fácil y menos costoso cultivar los micelios y extraerlos para el producto final de lo que es crear las condiciones específicas necesarias para que los micelios produzcan los delicados cuerpos fructíferos. Los extractos de agua caliente de estos delicados cuerpos fructíferos que se secaron con cuidado dan como resultado el ingrediente en polvo final, que proporciona una fuente altamente concentrada de los compuestos activos producidos en el cuerpo fructífero del shiitake.

El análisis químico revela que los hongos y sus extractos son altos en beta-D-glucano y muy bajos en almidón, mientras que los extractos de cultivos miceliares (ampliamente utilizados en la industria de hongos cultivados) son bajos en beta-glucanos y altos en almidón. Los cultivos miciliares se producen en granos de cereal (en lugar del sustrato natural para cada variedad) y no tienen los precursores necesarios para producir metabolitos secundarios importantes como los triterpenoides, mientras que los cuerpos fructíferos y sus extractos, cultivados en sus sustratos naturales, son bastante ricos en dichos precursores. Toda el agua utilizada en la limpieza y el procesamiento de este precioso extracto de hongo se purifica mediante un sistema de ultrafiltración y el extracto final de polvo en agua caliente se seca y se empaca en ambientes de salas limpias.

La **glicina** se conoce como un aminoácido condicionalmente esencial porque existen ciertas condiciones, como crecimiento rápido o estrés alto, en las que el cuerpo no puede fabricar cantidades adecuadas de glicina para todas sus necesidades. Por lo tanto, se debe suministrar glicina adicional por medio de dietas o suplementación.

La glicina representa el 20 % de los aminoácidos en las proteínas totales del cuerpo. El colágeno es la proteína más abundante en el cuerpo, que compone la mayor parte de todos sus tejidos conectivos. Cada tercer aminoácido en el colágeno es glicina, y los residuos de glicina reúnen lo que se conoce como la triple hélice de colágeno.

En el cerebro, la glicina desempeña un papel crucial como neurotransmisor y participa en el control de la ingesta de alimentos y del comportamiento. Es crucial mantener la homeostasis en todo el cuerpo y el cerebro. La glicina facilita la conjugación de las sales biliares en los seres humanos, lo que significa que la glicina desempeña un papel crucial en la absorción y digestión de las vitaminas solubles en grasa y otros lípidos, además de ayudar a eliminar las toxinas solubles en grasa del cuerpo.

El ARN, el ADN, la creatina, la serina y el hemo (que forma la hemoglobina) se generan por varias vías que utilizan glicina. La glicina desempeña roles cruciales en la protección celular, el crecimiento, el desarrollo, el metabolismo y la supervivencia de los seres humanos (y de muchos otros mamíferos). Además, respalda el funcionamiento gástrico y vascular saludable.◊

Cuando se toma antes de dormir, la glicina tiene un efecto calmante en el cerebro y ayuda a apoyar el sueño saludable, ya que reduce ligeramente la temperatura corporal.¹⁴ Debido a que apoya el sueño saludable, la glicina puede ayudar a reducir la somnolencia diurna y a apoyar el funcionamiento cognitivo durante el día.◊

Además, la evidencia científica indica firmemente que la glicina apoya un corazón sano y también puede mejorar la capacidad del cuerpo para utilizar óxido nítrico, una molécula importante que apoya la salud del flujo sanguíneo y la presión arterial.◊

La glicina apoya la salud esquelética muscular, especialmente a medida que envejecemos o en condiciones en las que el cuerpo se encuentra bajo niveles altos de estrés, y también apoya los efectos saludables de los ejercicios de resistencia sobre los músculos.◊

La raíz de **jengibre** (*Zingiber officinale*) no solo es un condimento extremadamente popular para dar sabor a los alimentos, sino que también se ha utilizado durante miles de años como hierba medicinal, particularmente en los sistemas de curación occidentales tradicionales. Los estudios modernos revelan que la raíz de jengibre está compuesta por cientos de compuestos y metabolitos activos, pero la mayoría de los estudios clínicos y de laboratorio se han centrado en los grupos de compuestos en la raíz de jengibre conocidos como gingeroles y shogaoles.

Desde el amanecer del siglo veintiuno, las investigaciones científicas organizadas se han centrado en los mecanismos y objetivos del jengibre junto con sus diversos compuestos. La raíz de jengibre es un potente antioxidante

◊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.

(sobrepasado solo por ciertas bayas y granadas) y se ha informado que disminuye los marcadores de estrés oxidativo relacionados con la edad en modelos de investigación en animales. Las investigaciones indican que el jengibre y sus componentes se acumulan en el tracto gastrointestinal (GI) y que también apoya la motilidad GI. Esto es coherente con su conocida capacidad para aliviar las náuseas y apoyar un tracto gastrointestinal saludable. También se ha demostrado en modelos de investigación en animales que apoya el metabolismo que ya es saludable de los lípidos en la sangre. Ha habido una gran cantidad de investigaciones en modelos en animales que indican que el jengibre también apoya el funcionamiento pulmonar saludable, el funcionamiento de activación de plaquetas, las articulaciones y el funcionamiento del cerebro y la memoria.¹⁸ 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 apoya el funcionamiento cerebral durante el proceso de envejecimiento.◊

Existe evidencia sólida de que el jengibre puede ayudar a mantener una flora oral saludable y, por lo tanto, dientes y encías saludables. También existe una abundante investigación con modelos en animales y clínica en seres humanos que sugiere que el jengibre puede ser útil para mantener un peso saludable cuando se consume en conjunto con una dieta y un estilo de vida saludables.◊

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.◊

La **canela** (*Cinnamomum*) se deriva de la corteza interior seca de varias especies de árboles perenne que crecen en toda Asia y se ha valorado por su sabor y sus propiedades de apoyo a la salud desde la antigüedad. La canela es 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 especies, la canela fue la clara ganadora e incluso superó a otras como el orégano y el ajo. De hecho, es tan potente que la canela se puede usar como conservante natural de comida.

La canela es uno de los productos naturales más potentes para apoyar el metabolismo de la glucosa, principalmente porque ayuda a mantener la sensibilidad a la insulina que ya es saludable. Sin embargo, también reduce la cantidad de azúcar que se absorbe desde el intestino. La canela ayuda a mantener los lípidos en sangre que ya están en

un rango saludable y las lipoproteínas de alta densidad que ya son saludables ("colesterol bueno"). 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. Además, la canela favorece la salud del microbioma oral.◊

La **pimienta negra** (*Piper nigrum*) es una de las especias más utilizadas del mundo. Se crea mediante la molienda de granos de pimienta enteros que son bayas secas de la vid *Piper nigrum*. Como especia, se aprecia por su sabor fuerte y ligeramente picante que va bien con muchos platos y otras especias.

La pimienta negra se ha utilizado en la medicina ayurveda antigua y moderna durante miles de años, probablemente debido a su alta concentración de compuestos vegetales potentes y beneficiosos. Los tres componentes principales de la fitoquímica de la pimienta negra incluyen aceites esenciales (volátiles), oleoresinas y alcaloides. Se ha identificado un total de 21 alcaloides, de los cuales el más activo y que tiene la concentración más alta es el alcaloide pungente conocido como piperina, que puede constituir entre el 2 y el 10 % del peso total de la pimienta negra.

Los aceites esenciales de la pimienta negra constituyen entre el 2 y el 3 % del peso total de esta y contienen valiosos compuestos bioactivos, incluidos 3-careno, D-limoneno, cariofileno y β-pineno.

Al igual que con muchos de los ingredientes derivados de plantas en la Solis Golden Milk, la pimienta negra tiene una actividad de depuración (antioxidante) de radicales libres muy alta. La investigación en un modelo en animales demostró que las ratas alimentadas con una dieta alta en grasas, junto con pimienta negra entera o piperina purificada, mostraron un daño significativamente menor en los radicales libres en sus células en comparación con las ratas alimentadas con una dieta alta en grasas por si sola durante diez semanas.

Una revisión exhaustiva de la bibliografía científica en el 2014 reveló varias actividades tanto de la pimienta negra como de su principal alcaloide, la piperina, que incluyen el apoyo de la presión arterial saludable, el funcionamiento pulmonar, el funcionamiento cognitivo, la fertilidad, el funcionamiento gastrointestinal superior e inferior, la división celular, los estados de ánimo, los niveles de colesterol que ya están en un rango saludable, el funcionamiento cerebral, las funciones metabólicas, el funcionamiento de las plaquetas y la temperatura corporal.◊

También se ha demostrado que la piperina, el alcaloide más importante y abundante de la pimienta negra, aumenta la biodisponibilidad de muchos nutrientes importantes desde el punto de vista terapéutico mediante

◊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.

varios mecanismos diferentes. Altera la dinámica de la membrana, aumenta la permeabilidad en el lugar de absorción e inhibe varias enzimas metabolizadoras tanto dentro del hígado como en el porcentaje de tejidos corporales. Aumenta la semivida sérica de sustancias nutricionalmente importantes, como el betacaroteno y la coenzima Q-10, y puede aumentar la absorción de la curcumina hasta en un 2000 %.

Muchos productos nutracéuticos con curcumina incluyen altas cantidades de piperina para mejorar su absorción. Sin embargo, las personas que ingieren cantidades tan grandes de piperina (equivalente a medio gramo de pimienta negra entera) que toman medicamentos de manera concomitante, especialmente aquellos que metabolizan las enzimas hepáticas conocidas como 3A4 y 2C9, pueden crear toxicidad si los niveles en sangre de ciertos medicamentos, como digitalis o digoxina, aumentan significativamente por la interacción de la piperina y estas enzimas metabolizadoras de medicamentos en el hígado y, por ende, deben evitar consumir grandes cantidades de piperina.◊

Esto no es una preocupación para la pimienta negra en nuestra fórmula de Solis Golden Milk, ya que se cultiva de manera sostenible y orgánica, se seca inmediatamente después de cosecharse y, luego, se muele para convertirla en pimienta negra en polvo. Hay una cantidad justa para producir una armonía de sabores y una sinergia de importantes efectos biológicos beneficiosos.

La **lúcuma** (*Pouteria lucuma*) es el fruto de un árbol nativo de Sudamérica. 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 Sudamérica, se consume con mayor frecuencia como un polvo seco. La lúcuma ha sido utilizada como un remedio tradicional en Sudamérica durante siglos. Debido a su sabor dulce, a menudo se usa como una alternativa más saludable al azúcar de mesa y otros edulcorantes populares. La lúcuma es rica en antioxidantes como los carotenoides y los flavonoides, y ha ganado popularidad 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.◊

El **cardamomo** (*Elettaria cardamomo*) pertenece a la familia Zingiberaceae junto con la cúrcuma y el jengibre. Sin embargo, la parte de la planta utilizada para la cúrcuma y el jengibre es la raíz, mientras que el cardamomo proviene de las semillas de polvo seco de la planta. Estas tres especias se combinan extremadamente bien y, al igual que sus dos primos, el cardamomo se ha usado

con frecuencia en las recetas de leche dorada antiguas y contemporáneas.

El cardamomo es sumamente rico en antioxidantes. También se demostró que el cardamomo apoya la presión arterial que ya es saludable y el equilibrio de líquidos saludables.

Usado durante miles de años para apoyar una digestión saludable, el cardamomo suele estar acompañado de otras especias como el jengibre. En un estudio en roedores, el cardamomo se combinó con cúrcuma y otra especia, y se descubrió que la combinación ayuda a mantener un funcionamiento gástrico saludable cuando hay aspirina en dosis altas.◊

Otro beneficio para la salud de esta increíble especia es su apoyo a la salud oral y a un microbioma oral saludable. En algunas culturas, es habitual masticar una bolsita de semillas de cardamomo después de una comida para refrescar el aliento, ya que la especia también tiene un cierto sabor y aroma mentolado. Los estudios in vitro del efecto del cardamomo sobre las bacterias de la cavidad oral humana han respaldado este antiguo uso de la especia.◊

El cardamomo se ha utilizado desde la antigüedad para apoyar el funcionamiento respiratorio saludable; la investigación moderada con modelos en animales ha respaldado esta práctica antigua.◊ Los estudios en animales han sugerido que esta especia puede apoyar un funcionamiento hepático y estados de ánimo saludables.◊

La **nuez moscada** (*Myristica fragrans*) es una especia popular hecha de las semillas de un árbol tropical de hojas perennes nativo de Indonesia, la cual, al igual que muchas de las especias de esta receta, se ha utilizado como alimento, condimento y medicamento por miles de años.

Aunque con mayor frecuencia para cocinar se usa por su sabor y no por sus beneficios de salud, la nuez moscada contiene una impresionante variedad de compuestos potentes que pueden, al igual que con los otros once ingredientes de esta receta, promover su salud general.◊

Las semillas de las que deriva la nuez moscada, como es el caso con prácticamente todos los ingredientes derivados de plantas en este producto, son ricas en compuestos vegetales que funcionan juntos para crear una potente red antioxidante en todo el cuerpo.

La nuez moscada tiene un 16 % de aceites esenciales, que consisten de terpenos y fenilpropanoides, los cuales tienen una actividad antioxidante muy alta. También consta de pigmentos vegetales como cianidinas y compuestos fenólicos como ácidos protocatecuicos, cafeicos y ferúlicos, así como cientos de otros compuestos, muchos de los cuales sirven como potentes antioxidantes.

◊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.

En un estudio en animales, se trató a un grupo de ratas con el medicamento isoproterenol, un análogo de la adrenalina utilizado clínicamente para estimular una frecuencia cardíaca muy lenta y, a veces, como broncodilatador, que es conocido por inducir un alto estrés oxidativo. A un grupo de ratas se le administró un extracto acuoso de nuez moscada por vía oral una hora antes de recibir isoproterenol. El examen de los hígados de las ratas que recibieron isoproterenol por sí solo mostró cambios grasos masivos, necrosis, infiltración amplia con linfocitos, degeneración en globo y pérdida de los límites celulares. Estos cambios estuvieron completamente ausentes en el grupo de ratas que recibió el extracto acuoso de nuez moscada antes del tratamiento con isoproterenol.

Al igual que con varias otras especies incluidas en la receta de Solis Golden Milk, la investigación in vitro sugiere que la nuez moscada tiene un gran potencial como promotor de la salud oral.◊

Otros estudios en animales indican que la nuez moscada puede apoyar el funcionamiento pancreático saludable y los estados de ánimo, aunque la investigación en seres humanos aún no ha analizado esto.◊

Los extractos de hoja de **stevia** (*Stevia rebaudiana*) se han utilizado durante siglos en Sudamérica. Los estudios revelaron que los participantes que consumían stevia se sentían satisfechos con menos calorías y no comían más alimentos durante todo el día para compensar.

--

REFERENCES:

- 1 <https://www.discovermagazine.com/lifestyle/30-health-benefits-of-turmeric>
- 2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5805166/>
- 3 <https://www.jocpr.com/articles/study-of-antioxidant-activity-and-physicochemical-properties-of-coconut-milk-pati-santan-in-malaysia.pdf>
- 4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4882694/>
- 5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3199106/>
- 6 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15630278/>
- 7 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3443885/>
- 8 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30806258/>
- 9 https://www.researchgate.net/publication/8150887_Hepatoprotective_Effect_of_Extracts_from_Lentinus_edodes_Mycelia_on_Dimethylnitrosamine-Induced_Liver_Injury.
- 10 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11682586/>
- 11 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21966183/>
- 12 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16566671/>
- 13 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5350494/>
- 14 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22293292/>
- 15 <https://link.springer.com/article/10.1111/j.1479-8425.2006.00193.x>
- 16 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15331379/>
- 17 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28375879/>
- 18 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S106345841401276X>
- 19 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11755028/>
- 20 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/>
- 21 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18814211/>
- 22 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29393665/>
- 23 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003790/>
- 24 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2405830018300880>
- 25 <https://www.mdpi.com/2227-9717/7/2/56>
- 26 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15231065/>
- 27 <https://www.longdom.org/open-access/a-review-on-therapeutic-potential-of-piper-nigrum-l-black-pepper-the-king-of-spices-2167-0412.1000161.pdf>
- 28 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9619120/>
- 29 <https://www.pharmacytimes.com/view/piperine-drug-interactions>.
- 30 <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-lucuma#1>
- 31 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25183139/>
- 32 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353705/>
- 33 https://www.researchgate.net/publication/269560739_Pharmacological_basis_for_the_medicinal_use_of_cardamom_in_asthma
- 34 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4542401/>
- 35 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28073098/>
- 36 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3891177/>
- 37 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3434417/>
- 38 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16579733/>
- 39 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31063201/>
- 40 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2900484/>

◊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.

La leche dorada clásica se hacía con seis ingredientes, pero nuestro producto contiene doce. Solis Golden Milk se ha probado exhaustivamente para detectar metales pesados y muchos otros contaminantes ambientales en nuestro laboratorio analítico de vanguardia dentro de nuestra planta de fabricación en Batesville, Arkansas.

La revisión de la ciencia que rodea a cada uno de los ingredientes de esta formulación, la cual está basada en las diversas recetas clásicas de leche dorada, revela que a menudo existen actividades biológicas superpuestas entre muchos de estos doce ingredientes. Esto provoca una alta probabilidad de sinergia entre los ingredientes, que es un principio fundamental en la formulación de todos los productos de Lifeplus.

Pruebe la mezcla de una cucharada de polvo Solis Golden Milk con su tipo favorito de leche tibia y póngase cómodo cuando necesite un toque de relajación. Es posible que se sienta más calmado, tranquilo y relajado. Los beneficios de este superalimento en polvo son acumulativos, por lo que mientras más tiempo y más regularmente lo consuma, más beneficios puede experimentar.

Supplement Facts

Serving Size One 15 cc Scoop (6.0 g)

Servings Per Container 30

Amount Per Serving	% Daily Value	
Calories	21	
Total Fat	1 g	1%*
Trans Fat	0 g	
Sodium	27 mg	1%*
Total Carbohydrate	3 g	1%*
Dietary Fiber	1 g	4%*
Total Sugars	1 g	
Includes 0 g Added Sugars	0%*	
Coconut milk powder	1800 mg	**
Turmeric root powder	1200 mg	**
Glycine	900 mg	**

Amount Per Serving	% Daily Value	
Lucuma fruit powder	900 mg	**
Shiitake mushroom powder	474 mg	**
Ashwagandha root extract	300 mg	**
Cinnamon bark powder	240 mg	**
Ginger root powder	120 mg	**
Cardamom seed powder	60 mg	**
Nutmeg seed powder	30 mg	**
Black pepper powder	3 mg	**

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

**Daily Value not established.

INGREDIENTS: [†]Coconut milk, [†]turmeric root, glycine, [†]lucuma (*Pouteria lucuma*) fruit, [†]shiitake (*Lentinus edodes*) mushroom, KSM-66™ ashwagandha (*Withania somnifera*) root extract, [†]cinnamon bark, [†]ginger root, [†]cardamom seed, [†]nutmeg seed, [†]black pepper seed, [†]stevia leaf extract.

[†]certified organic ingredient.

US MOD 1

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 ha sido procesado en una fábrica donde también se procesa pescado, marisco, soja y productos lácteos.

No se han realizado pruebas en animales — Vegano

Conservar en un lugar fresco y seco

INGESTA: Mezclar una cucharada rasa de 15 cc (6,0 g) una o dos veces al dia con 120-180 ml de leche tibia, alternativa a la leche o comida de su elección.

♦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.

© 2022 Lifeplus International. All rights reserved.

6673 — ES-1022
US MOD 1