

# SOLIS

SUPERFOODS BY Lifeplus



## Recargue su día con verdaderas superestrellas antioxidantes

**Esta mezcla de extractos concentrados de diez frutas diferentes**, cada una de las cuales es un “superalimento” por sí sola, tiene una acción sin precedentes para promover la salud de muchos sistemas del cuerpo, con especial énfasis en el cerebro y los ojos, así como de los sistemas cardiovascular, intestinal e inmunológico.<sup>◊</sup> Las diez “superfrutas” incluyen arándanos, bayas de aronia (también conocidas como “chokeberry”), granadas, grosellas negras, bayas del sauco negro, maquis, bayas de açai, moras, la increíble fruta africana conocida como baobab y uvas.

**Los arándanos** (*Vaccinium cyanococcus*) son una fruta bien conocida como superalimento, bastante rica en antocianinas y tiene una particular reputación como “alimento para el cerebro”. De hecho, el título de un reciente ensayo clínico (publicado en julio del 2018) realizado con extractos tanto de arándanos como de uvas (que también están incluidas en este producto) establece la conclusión de la investigación: “Los polifenoles de las uvas y los arándanos mejoran la memoria episódica en ancianos saludables con bajo nivel de rendimiento de memoria: un estudio clínico bicéntrico de doble ciego, aleatorizado, controlado con placebo”. El avance más grande en el mantenimiento de una memoria saludable se obtuvo en ancianos saludables que tenían el nivel más bajo de rendimiento de memoria.<sup>◊</sup>

Los arándanos, como todos los superalimentos, apoyan muchas funciones que son cruciales para la salud y la resiliencia, especialmente en lo que se refiere al manejo del estrés de la vida moderna y el envejecimiento. A pesar de ser dulces, también se ha demostrado que los arándanos ayudan a mantener un metabolismo saludable del azúcar en la sangre.

Los arándanos también benefician el microbioma intestinal del ser humano. Un interesante estudio de Suecia ilustró que comer arándanos junto con probióticos aumentó los niveles de ácido butírico (un ácido graso de cadena corta) en el intestino grueso. El ácido butírico es uno de los alimentos principales para las células que revisten el intestino y ahora, además, estamos aprendiendo que mejora nuestras defensas inmunitarias a través del torrente sanguíneo. Consumir arándanos con probióticos promovió la función intestinal saludable y aumentó el número de especies saludables de lactobacilos presentes en el intestino.<sup>◊</sup>

El pterostilbeno es un antioxidante que se encuentra en los arándanos (y es primo cercano de un compuesto más conocido llamado resveratrol). El pterostilbeno, las antocianinas y muchos de los compuestos que se encuentran en estas frutas superalimentos pertenecen a una familia conocida como polifenoles. Los arándanos también contienen altos niveles de delphinidina (un tipo específico de antocianina), que se ha demostrado que apoya al metabolismo saludable de los lípidos y a la función saludable de la insulina y el azúcar en sangre.

◊ 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.

Además del impacto positivo de los arándanos sobre la salud cardiovascular y gastrointestinal, el azúcar en sangre y el crecimiento de células saludables, también hay estudios que detallan el impacto positivo de los arándanos sobre la salud de las articulaciones, la salud del cerebro y una respuesta inflamatoria saludable en relación con el ejercicio.<sup>◊</sup>

**Las bayas de aronia** (*Aronia melanocarpa*), también conocidas como “chokeberry”, son reconocidas por tener uno de los contenidos más altos de compuestos fenólicos entre varios tipos de bayas. La aronia contiene altos niveles de proantocianidinas, flavanoles, antocianinas, flavonoides (glucósido de quercetina), ácidos clorogénicos, ácido cafeico, triterpenos y fibras. Se ha demostrado que los extractos de bayas de aronia mantienen la presión arterial saludable y, de este modo, promueven el buen funcionamiento del sistema cardiovascular. Los estudios han demostrado también que las bayas de aronia y sus extractos mejoran la función de las células endoteliales (las células que revisten nuestras arterias), de modo tal que mejoran su capacidad para hacer óxido nítrico, una molécula de señalización esencial que ayuda al sistema arterial a relajarse, lo que promueve una presión arterial saludable y un buen flujo sanguíneo. Se ha demostrado que las bayas de aronia promueven una buena presión arterial y la función saludable del endotelio. En los modelos animales, este efecto de mejorar la función endotelial y, por lo tanto, la presión arterial y el flujo sanguíneo saludables, se ha documentado muchas veces. Los ensayos clínicos en humanos también han demostrado que las bayas de aronia interactúan con el microbioma humano de maneras específicas y estimulan el crecimiento de organismos asociados con la función circulatoria saludable.<sup>◊</sup>

**Las granadas** (*Punica granatum*) se han usado como alimentos desde los tiempos bíblicos, e incluso mucho antes que eso. Contiene más de 100 fitoquímicos y son una mezcla extraordinaria de polifenoles y otros compuestos que protegen al cuerpo del estrés oxidativo (pero causan el estrés oxidativo en las células anormales). El jugo de granada contiene niveles más altos de antioxidantes que la mayoría de los otros jugos de fruta y posee tres veces más acción antioxidante que el vino tinto o el té verde. Además de las vitaminas C y E, el jugo de granada es una buena fuente de folato, potasio y vitamina K. Los antioxidantes del jugo de granada pueden ayudar a “aplar” los radicales libres, proteger las células para que no se dañen y promover una respuesta inmunitaria e inflamatoria saludable.<sup>◊</sup>

La granada es una fruta bastante rica en nitratos y nitritos dietéticos, los que el cuerpo puede convertir fácilmente en óxido nítrico, una molécula de señalización primaria en el cuerpo para dilatar las arterias, lo que lleva a una mejor circulación, respuestas más saludables de la presión arterial y un mejor rendimiento físico: tanto atlético como sexual.<sup>◊</sup> En un estudio, jóvenes ciclistas masculinos descubrieron que, después de tomar un extracto de granada diariamente durante 2 semanas, podían ejercitarse casi 100 segundos más antes de llegar al agotamiento, lo que, en el exigente deporte del ciclismo, puede marcar la diferencia entre ganar o perder una competencia. La poderosa actividad de depuración de radicales libres del oxígeno de esta fruta apoya la sana realización de ejercicios intensos, así como una buena función y recuperación muscular, mejora la fuerza y la sensación de vitalidad de todo el cuerpo, y apoya el flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno saludables, por lo que promueve, de este modo, un rendimiento atlético vigoroso.<sup>◊</sup>

El ácido punícico, un ácido graso presente en las semillas de granada, es uno de los muchos constituyentes de la granada que mantienen saludables los lípidos en sangre, que ya están dentro del rango normal; así como también apoyan la presión arterial saludable, que ya está dentro del rango normal. Quizás más importante aún, los polifenoles de granada disminuyen el estrés oxidativo, que puede oxidar los lípidos en sangre, como el colesterol LDL y HDL.<sup>◊</sup>

También se ha demostrado que los extractos de granada apoyan el aprendizaje y la memoria saludables, especialmente en las personas mayores. Se llevó a cabo un ensayo clínico en el que se les daba ocho onzas de jugo de granada al día a personas que tenían un problema con su memoria. Después de un cierto período, se observó una mejora significativa tanto en la memoria verbal como en la visual.<sup>◊</sup>

La fruta de la granada también apoya la promoción saludable de los niveles de Akkermansia muciphila en el microbioma intestinal humano. Los niveles robustos de este miembro del complejo microbioma humano se han asociado fuertemente con una respuesta inflamatoria intestinal óptima, además de ayudar a mantener un peso saludable.<sup>◊</sup> Los beneficios del microbioma de la fruta y el jugo de granada están vinculados al compuesto bioactivo que se conoce como elagitanino.

**Las grosellas negras** (*Ribes nigrum*) provienen de un arbusto perenne pequeño, nativo del centro de Europa

y el norte de Asia, que se cultiva en todo el mundo, incluso en Estados Unidos, y desde hace mucho tiempo se utiliza como alimento en muchas tradiciones diferentes. Los laboratorios modernos han demostrado la poderosa capacidad de las grosellas negras para apoyar la respuesta inmunológica saludable y disminuir el estrés oxidativo en el cuerpo, todo lo cual es beneficioso para apoyar la salud de muchos sistemas del organismo humano.<sup>◊</sup> Las propiedades de las grosellas negras se atribuyen a sus constituyentes bioquímicos, algunos de los cuales incluyen antocianinas (específicamente delfinidina-3-O-glucósido, delfinidina-3-O-rutinósido, cianidina-3-O-glucósido y cianidina-3-O-rutinósido), flavonoles (lo que incluye proantocianidinas), polifenoles y ácidos grasos poliinsaturados. Se han publicado muchos estudios científicos con respecto a sus diversas aplicaciones de apoyo a la salud.

Además de la actividad antioxidante inherente asociada con el rico suministro de compuestos polifenólicos y de antocianinas dentro de las grosellas negras, también estimulan la producción de enzimas antioxidantes producidas en el cuerpo, incluidas la glutatión (GSH), la peroxidasa y la superóxido dismutasa, mediante mecanismos desconocidos. Al igual que los otros miembros de esta composición, las grosellas negras también apoyan el endotelio vascular y su esencial capacidad para producir y modular el óxido nítrico, a fin de mantener una presión arterial saludable y un buen flujo sanguíneo.<sup>◊</sup>

Las grosellas negras también promueven un microbioma oral saludable y ayudan a mantener el equilibrio dentro de él.

Como se mencionó anteriormente, las grosellas negras y sus extractos promueven una respuesta inmunitaria robusta y saludable, con respuestas muy fuertes observadas en varios modelos de laboratorio, aunque aún no se han documentado con investigaciones clínicas en humanos.<sup>◊</sup>

Con respecto a la salud ocular, varios estudios han establecido que las cianidinas presentes en las grosellas negras apoyan la regeneración de rodopsina (un pigmento en la retina, que es fundamental para una visión saludable) y las adaptaciones a la oscuridad. Esto tiene el efecto de mantener la visión saludable. Además, las antocianinas provocan que las arterias se relajen, lo que puede aumentar el flujo sanguíneo hacia los ojos y reducir el agotamiento para promover una función ocular saludable.<sup>◊</sup>

El jugo de bayas se ha utilizado para modular el pH en la orina. En un estudio realizado por Kebler y asociados, se descubrió que el jugo de grosella negra sirve para alcalinizar la orina y aumentar la excreción de ácido oxálico.<sup>◊</sup>

**Las bayas del sauco negro** (*Sambucus nigra*) son otro alimento que se ha usado durante miles de años. Nuestros antepasados rápidamente se dieron cuenta de que las bayas del sauco negro entregaban un valor significativo para apoyar y mantener la salud, especialmente la función respiratoria saludable. Las bayas del sauco negro se deben cocinar para desactivar las lectinas tóxicas, y los extractos secos de las bayas del sauco negro cocidas retienen la compleja matriz polifenólica de dichas bayas. Los efectos de las bayas del sauco negro están probablemente vinculados con su alto contenido de polifenol y antocianina, así como su potencial para mitigar el estrés oxidativo (efectos antioxidantes), o aumentar la producción de óxido nítrico (NO). Por lo tanto, de un modo similar a los extractos de frutas de granada, las bayas del sauco negro, además de sus legendarios efectos favorables para una respuesta inmunitaria robusta y un funcionamiento saludable de los pulmones, también mejora la actividad atlética, ya que mantiene las respuestas saludables de la presión arterial con respecto al ejercicio extenuante, y aumenta la capacidad de mantener este ejercicio por períodos más largos que los atletas que no se suplementaron con extracto de fruta de bayas del sauco negro. En un estudio aleatorizado controlado por placebo de atletas que recibieron 650 mg de extracto de bayas del sauco negro antes de una carrera de entrenamiento de una hora, el grupo que tomó suplementos mostró un aumento significativamente menor de ácido láctico.<sup>◊</sup> El ácido láctico se produce cuando no hay suficiente oxígeno presente para apoyar la producción de energía mitocondrial. La producción de ácido láctico durante el esfuerzo extremo da como resultado la sensación de ardor que se suele sentir en los músculos activos. Esta sensación dolorosa obliga a tener un período de recuperación en el que el cuerpo elimina el ácido láctico y otros metabolitos. Por lo tanto, resulta evidente que los nutrientes que disminuyen la acumulación de ácido láctico durante ejercicio vigoroso prolongado pueden perfectamente mejorar el entrenamiento y conducir a ventajas competitivas.<sup>◊</sup>

Los estudios realizados por Youtam et. al. publicados en el 2000, en la revista Free Radical Biology and Medicine Vol. 29 No.1; Pp.51-60, en realidad demostraron



por primera vez con cultivos de laboratorio de células endoteliales humanas (aquellas que revisten las más de 60 000 millas de vasos sanguíneos y linfáticos que todos los humanos tienen), que las antocianinas de las bayas del sauco negro realmente se pueden incorporar a las membranas celulares endoteliales humanas, aumentando de esta manera en forma dramática la protección contra el estrés oxidativo. Las dietas y los suplementos ricos en antioxidantes también ayudan a mantener las funciones inmunitarias e inflamatorias saludables, las cuales son cruciales para mantener la salud vigorosa y enlentecer el envejecimiento biológico.<sup>◊</sup>

**El maqui** (*Aristotelia chilensis*) proviene de unas bayas moradas y negras, nativas de Chile y Argentina, y contienen una rica variedad de antocianinas, que crean los tonos azul oscuro, morado y tonalidades negras de muchos tipos de bayas. Mientras todas las antocianinas tienen una fuerte actividad antioxidante, las delfinidinas representan los compuestos antioxidantes más potentes dentro de la familia antocianina. La fuente natural más rica de delfinidina es el maqui. Se han documentado varios beneficios para la salud del extracto de maqui, lo que incluye el aumento de la producción de fluidos lagrimales en personas que tienden a no producir lo suficiente, además de mantener saludables los niveles de azúcar en sangre. Se ha demostrado que la delfinidina (delfinidina-3-O-glucósido), que también está presente en los extractos de maqui, disminuye la “viscosidad” de las plaquetas y, por lo tanto, apoya la circulación sanguínea saludable.<sup>◊</sup>

**Las bayas de açai** (*Euterpe oleracea*) se conocen en todo el mundo como un superalimento desde hace más de una década. Se han utilizado como alimento en la selva tropical del Amazonas en América del Sur, especialmente en Brasil. Las bayas de açai tienen una piel morada oscura, pulpa amarilla y un carozo grande. Debido a la gran semilla (similar a la de un damasco), técnicamente no son bayas, pero a menudo se les llama de esta manera. Con el fin de hacerlas comestibles, se empapan para suavizar la dura piel exterior y, luego, se machacan para formar una pasta morada oscura. Las bayas frescas de açai tienen una breve duración y no se consiguen frescas fuera de las áreas donde se cultivan. Para su exportación, se venden como puré congelado, polvo seco congelado o jugo exprimido. La liofilización conserva el increíble espectro de nutrientes en esta superfruta mejor que otros métodos.

La pulpa de fruta de açai tiene un sabor único que, a menudo, se describe como una mezcla entre moras y chocolate sin endulzar. Para uso comercial, con frecuencia,

el puré congelado se mezcla con cafeína, lo que les da a los consumidores la impresión de que la fruta produce energía. Además, algunos purés de açai tienen una gran cantidad de azúcar añadida. Al igual que todos los alimentos morados, el açai es muy rico en antocianinas. Además, contiene cantidades significativas de grasas saludables (6,5 %) y bajos niveles de azúcar (2 %). También son ricas tanto en trazas de minerales como en macrominerales. Estudios clínicos han demostrado que los compuestos antioxidantes presentes en la fruta son altamente biodisponibles cuando se consumen.<sup>◊</sup>

La investigación en modelos animales con açai indica que presenta una actividad que ayuda a perder peso, además de brindar una protección significativa al cerebro, en especial a la pequeña estructura llamada hipocampo, que es el principal asiento de la memoria.<sup>◊</sup> Aún se necesitan realizar estudios clínicos de açai en humanos para ver si estas actividades se traducen en beneficios similares para ellos, en cuanto a apoyar un peso saludable, un buen estado de ánimo y una memoria óptima.

**Las moras** (*Rubus fruticosus*) han sido parte de la dieta humana durante al menos 2500 años, tal como se documentó después de que se encontraron en el contenido estomacal de una antigua mujer danesa, cuyo cuerpo se encontró preservado en un pantano.

Aunque son bastante comunes, realmente las moras merecen ser incluidas en el grupo de “superalimentos”. Están densamente pobladas de nutrientes, con altos niveles de vitamina C, fibra, vitamina K y manganeso. Una taza de moras contiene 62 calorías, 13,8 gramos de carbohidratos, 1 gramo de grasa y 7,6 gramos de fibra, por lo que aporta solo 6 gramos de “carbohidratos netos” por taza (y esos carbohidratos tienen un “índice glicémico muy bajo”, lo que significa que se transfieren a la glucosa en la sangre de manera muy lenta: a alrededor de un cuarto de la velocidad de los carbohidratos refinados). Por supuesto, su color oscuro (en realidad, son de un color morado muy oscuro que parece negro) indica que también están cargadas de antocianinas y otros compuestos polifenólicos, que son beneficiosos para la nutrición humana.

Las moras, al igual que muchos de los superalimentos que se incluyen en Purple Flash, apoyan la función endotelial saludable. Las células endoteliales conforman el revestimiento interior de los vasos sanguíneos y las moléculas de depuración de radicales libres, como la cianidina-3-O-glucósido, apoyan en la protección de este revestimiento crítico de los vasos, así como en su

<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.

capacidad de promover la producción de óxido nítrico en las células endoteliales, las que, como se mencionó anteriormente, son unas moléculas de señalización clave que coordinan la contracción y relajación de los músculos lisos de las paredes arteriales para mantener un flujo sanguíneo saludable. Además de la función vascular saludable y la buena circulación sanguínea, las antocianinas de las moras ayudan a apoyar el buen funcionamiento del ADN.<sup>◊</sup>

En cuanto a los beneficios cognitivos de las moras, un estudio acerca del envejecimiento, realizado en el centro de investigación de la USDA sobre la nutrición humana en la Universidad Tufts y publicado en el 2013, demostró que los compuestos polifenólicos en las moras ayudan a apoyar la actividad motora y cognitiva saludable. El consumo regular de moras (junto con otras bayas) también puede ser útil para apoyar el rendimiento saludable de la memoria, además de las funciones saludables neuronales y de comportamiento.<sup>◊</sup>

Las moras son una fuente tanto de fibra soluble como insoluble. La fibra insoluble en las moras estimula la absorción de agua en el intestino grueso y añade volumen a las heces. Esto ayuda a regular los movimientos del intestino, liberándolo del estreñimiento, y apoya a la salud digestiva en general. La fibra soluble, también conocida como “prebiótico”, apoya el crecimiento de microorganismos beneficiosos en el microbioma intestinal humano, que ahora sabemos que desempeña múltiples funciones en el mantenimiento de la salud humana. Las bajas cantidades de azúcar y las propiedades que también ayudan a mantener niveles saludables de insulina hacen que las moras sean muy útiles para un control de peso saludable. La limpieza efectiva de los intestinos, debido al contenido de fibra en las moras y el bajo aporte de calorías, las hacen un componente excelente de las dietas bajas en carbohidratos.<sup>◊</sup>

El rico contenido de antocianinas en las moras las convierten en una fruta buena para el corazón. Otros componentes útiles como el magnesio y la fibra presentes en las moras ayudan a mantener un flujo de sangre saludable, lo que promueve la salud cardiovascular. El magnesio, en las moras, también ayuda a apoyar la presión arterial saludable y los ritmos cardíacos. El magnesio, la vitamina K, el calcio y el fósforo altamente biodisponibles ayudan a promover un sistema óseo resistente y también apoyan el funcionamiento celular saludable.

Las moras también son una buena fuente de luteína, que es un carotenoide esencial para proteger el área macular

sensible de la retina contra la luz ultravioleta de onda corta. Las antocianinas y las vitaminas presentes en las moras también promueven una visión saludable a medida que envejecemos.<sup>◊</sup>

Asimismo, las moras son muy beneficiosas para las mujeres embarazadas. Ricas en folatos reducidos y metilados, las moras contribuyen al crecimiento saludable de las células y tejidos fetales. Los minerales esenciales como calcio, hierro, magnesio y fósforo presentes en las moras también apoyan el mantenimiento saludable de los huesos en el desarrollo del bebé, además de ayudar a mantener la salud ósea de la futura madre.<sup>◊</sup> Las moras son un refrigerio sabroso, así como una opción repleta de nutrientes para bocadillos o para agregarlas a ensaladas y otros platos durante el embarazo.

**El baobab** (*Adansonia digitata* L.) es una potencia de valor nutricional utilizada en África como alimento y para apoyar la salud, desde tiempos tan lejanos como la aparición de los humanos en la Tierra. Se encuentra en todas las regiones de África y cada vez se reconoce más por su alto contenido de nutrientes y polifenoles. La pulpa de fruta del baobab es rica en procianidinas y glucósidos de flavanoles. Los estudios han demostrado que tan solo un contenido del 1,8 % de la pulpa de fruta del baobab, horneada en pan blanco, reduce significativamente el almidón de rápida digestión de las muestras de pan blanco. Además, la pulpa de fruta del baobab aumenta la biodisponibilidad de los minerales de otros alimentos (como la hoja de moringa, otro alimento básico altamente nutritivo de varias partes de África) con los que se combina a menudo.

Los estudios de laboratorio realizados en un modelo animal de lesión hepática mediante tetracloruro de carbono (una conocida y potente toxina hepática) también demostraron que la parte hidrosoluble de la fruta del baobab promueve fuertemente la función saludable del hígado. Actualmente, el mecanismo de esta actividad saludable de apoyo al hígado es desconocido, pero se ha especulado que está relacionado con uno o más compuestos de la fruta del baobab, lo que incluye triterpenoides, beta-sitosterol, alfa o beta-amitritin palmítico o ácido ursólico.

La pulpa del baobab tiene mucha vitamina C, niacina, vitamina B6, antioxidantes y varios minerales clave como el potasio, magnesio, hierro y zinc. Veinte gramos de la pulpa de fruta seca en polvo proporcionan 1 gramo de proteína y 16 gramos de carbohidratos, 9 gramos de los cuales son fibra, que funciona como prebiótico (que es el alimento para el microbioma humano del intestino).

<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.

En la porción de los carbohidratos que no tiene fibras, se destacan las moléculas de polisacárido grandes que, según lo que se ha revelado mediante la investigación de laboratorio, tienen una poderosa actividad de depuración de radicales libres (antioxidante), y también promueve respuestas inflamatorias e inmunitarias saludables.<sup>♦</sup>

**Jugo de uvas en polvo** (*Vitis vinifera*). Las uvas suelen ser ricas en antocianinas, flavonoles (especialmente flavan-3-oles, también conocido como catequinas), flavonoles, proantocianidinas y estilbenos (principalmente resveratrol, que se encuentra en la piel de la uva en concentraciones más altas, se extrae en menor medida en el jugo, y también se encuentran en el vino tinto). Se han identificado 21 antocianinas en las uvas moradas. Incluso los flavonoides provenientes de una modesta porción de jugo de uvas moradas pueden contribuir sustancialmente al consumo diario total de polifenoles. Al igual que con otras frutas moradas ricas en antocianinas y polifenoles, existe amplia evidencia de que incluso la ingesta modesta de jugo de uvas moradas (1-2 onzas) apoya la función endotelial y la producción de óxido nítrico, según se indica en las mejoras de la dilatación mediada por el flujo (FMD, por sus siglas en inglés). La ciencia emergente señala que, como sucede con otras frutas ricas en antocianinas y polifenoles y sus extractos, el jugo de uvas en polvo también ayuda a apoyar una función inmunológica y cognitiva saludable, además de apoyar la salud cardiovascular.<sup>♦</sup>

## Resumen

Juntos, estos 10 “superalimentos”, constituyen un “Super Boost”, una mezcla compleja de concentrados 100 % orgánicos, de origen mundial y sostenible, increíblemente densos en nutrientes, con un índice glucémico muy bajo (la velocidad a la que estos complejos alimentos generan glucosa en sangre), y con acciones sinérgicas que se superponen a tal grado que el todo es mayor que la “suma de las partes”. Deliciosos, se mezclan de forma simple con agua gasificada o sin gas, y son altamente versátiles para añadirse a batidos, Daily BioBasics, los productos “Be” de LifePlus, o incluso como aderezo de postres. Purple Flash realmente se ajusta a la descripción de “delicioso y nutritivo”. Debido a una investigación inadecuada en cuanto al consumo de bayas de aronia y grosellas negras en los primeros meses de embarazo, sería prudente evitar tomar los suplementos Purple Flash hasta el segundo trimestre de embarazo.

Energice su mañana, día o noche (o los tres) y preste atención a lo que experimenta en unas pocas semanas. En combinación con una dieta con alimentos integrales, rica en vegetales, un estilo de vida activo, una buena gestión del estrés, conexión social y un trabajo gratificante, Purple Flash apoyará la salud en todas las etapas de la vida del ser humano.<sup>♦</sup>

Supplement Facts			
Serving Size One 15 cc Scoop (6.1 g) Servings Per Container 30			
Amount Per Serving	% Daily Value		
Calories	26		
Total Carbohydrate	6 g	2%*	
Dietary Fiber	0 g	0%*	
Total Sugars	0 g		
Includes 0 g Added Sugars		0%*	
Blueberry	1450 mg	**	
Aronia Berry	850 mg	**	
Pomegranate Whole Fruit	870 mg	**	
Black Currant Berry	580 mg	**	
Amount Per Serving	% Daily Value		
Elderberry	580 mg	**	
(European Elder) Juice Powder			
Maqui Berry	580 mg	**	
Açaí Berry	290 mg	**	
Baobab Fruit Pulp	290 mg	**	
Blackberry	290 mg	**	
Grape Juice Powder	290 mg	**	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. **Daily Value not established.			
INGREDIENTS: *†Blueberry, †Aronia ( <i>Aronia melanocarpa</i> (Michx) Elliott) Berry Powder, †Pomegranate Whole Fruit, †Black Currant Berry Powder, †Elderberry Juice Powder, †Maqui ( <i>Aristotelia chilensis</i> (Molina) Stuntz) Berry, †Açaí (Assai Palm; <i>Euterpe oleracea</i> Mart.) Berry, †Baobab ( <i>Adansonia digitata</i> L.) Fruit, †Blackberry Powder, †Grape Juice Powder.			
†certified organic ingredient.			
US.SF2.MOD 2			

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

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

Este producto no se ha probado en animales.

Almacenar en un lugar fresco y seco

Apto para veganos

Sin gluten

**INDICACIONES:** mezcle una medida rasa de 15 cc (6,1 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.

## REFERENCES:

- Bensalem, Julien et al. "Polyphenols From Grape and Blueberry Improve Episodic Memory in Healthy Elderly with Lower Level of Memory Performance: A Bicentric Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Clinical Study." *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences* vol. 74,7 (2019): 996-1007. doi:10.1093/gerona/gly166
- Wang Y et al. Dietary supplementation with blueberries, spinach or spirulina reduces ischemic brain damage. *Exp Neurol*. 2005 May;193(1):75-84
- Casadesus G et al. Modulation of hippocampal plasticity and cognitive behavior by short-term blueberry supplementation in aged rats. *Nutr. Neurosci*. 2004 Oct- Dec;7(5-6):309-16
- Schauss, Alexander. (2015). The Effect of Acai (*Euterpe* spp.) Fruit Pulp on Brain Health and Performance. 10.1016/B978-0-12-411462-3.00019-9.
- Udani, J.K., Singh, B.B., Singh, V.J. et al. Effects of Açai (*Euterpe oleracea* Mart.) berry preparation on metabolic parameters in a healthy overweight population: A pilot study. *Nutr J* 10, 45 (2011). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-45>
- American Chemical Society. "Eating berries may activate the brain's natural housekeeper for healthy aging." *ScienceDaily*. ScienceDaily, 24 August 2010.
- Tolić, Mandica-Tamara et al. "Phenolic Content, Antioxidant Capacity and Quality of Chokeberry (*Aronia melanocarpa*) Products." *Food technology and biotechnology* vol. 53,2 (2015): 171-179. doi:10.17113/ftb.53.02.15.3833
- Valcheva-Kuzmanova, Stefka V, and Anna Belcheva. "Current knowledge of Aronia melanocarpa as a medicinal plant." *Folia medica* vol. 48,2 (2006): 11-7.
- Torregrosa-García A, Ávila-Gandía V, Luque-Rubia AJ, Abellán-Ruiz MS, Querol-Calderón M, López-Román FJ. Pomegranate Extract Improves Maximal Performance of Trained Cyclists after an Exhausting Endurance Trial: A Randomised Controlled Trial. *Nutrients*. 2019; 11(4):721. <https://doi.org/10.3390/nu11040721>
- Malik, A and H Mukhtar. Prostate cancer prevention through pomegranate fruit. *Cell Cycle*. 2006 Feb; 5(4): 371-3
- Adams, LS et al. Pomegranate juice, total pomegranate ellagitannins, and punicalagin suppress inflammatory cell signaling in colon cancer cells. *J Agric Food Chem*. 2006 Feb 8; 54(3): 980-5
- Sumner MD et al. Effects of pomegranate juice consumption on myocardial perfusion in patients with coronary heart disease. *Am J Cardio*. 2005 Sep 15; 96(6): 810-4
- Bookheimer, Susan Y et al. "Pomegranate juice augments memory and fMRI activity in middle-aged and older adults with mild memory complaints." *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM* vol. 2013 (2013): 946298. doi:10.1155/2013/946298
- Coe, Shelly A et al. "The polyphenol-rich baobab fruit (*Adansonia digitata* L.) reduces starch digestion and glycemic response in humans." *Nutrition research (New York, N.Y.)* vol. 33,11 (2013): 888-96. doi:10.1016/j.nutres.2013.08.002
- Hanafi, Abeer et al. "Evaluation of Hepatoprotective Activity of Adansonia digitata Extract on Acetaminophen-Induced Hepatotoxicity in Rats." *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM* vol. 2016 (2016): 4579149. doi:10.1155/2016/4579149
- Zakay-Rones, Z et al. "Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections." *The Journal of international medical research* vol. 32,2 (2004): 132-40. doi:10.1177/147323000403200205
- Hawkins, Jessie et al. "Black elderberry (*Sambucus nigra*) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: A meta-analysis of randomized, controlled clinical trials." *Complementary therapies in medicine* vol. 42 (2019): 361-365. doi:10.1016/j.ctim.2018.12.004
- Shukitt-Hale, Barbara et al. "Effects of blackberries on motor and cognitive function in aged rats." *Nutritional neuroscience* vol. 12,3 (2009): 135-40. doi:10.1179/147683009X423292
- Gopalan, Ashwin & Reuben, Sharon & Ahmed, Shamima & Darvesh, Altaf & Hohmann, Judit & Bishayee, Anupam. (2012). The health benefits of blackcurrants. *Food & function*. 3. 795-809. 10.1039/c2fo30058c.

⚠ 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.

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

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