

ATEMPO

SPECIAL

NATURAL LIFESTYLE

EDITION



DESBLOQUEA TU MEJOR VERSIÓN, A TIEMPO

TU GUIA PARA
UNA SALUD
OPTIMA

NAD+

La Clave para el rejuvenecimiento celular

OMEGA 3-KRILL

Aliado para bajar Triglicéridos y Colesterol

TURMERIC

El Anti-inflamatorio Natural

BERBERINE

El Remedio Natural para Controlar el Azúcar en Sangre

MAGNESIUM

El Mineral Escencial para una Salud Optima

DESCUBRE LOS
SECRETOS DE LA
NATURALEZA



MORE

FREE FOR ATEMPO



0 742832 474122
SUBSCRIBERS



Caminar y la importancia de
los **Suplementos**



Técnicas para un
Sueño Reparador



Desbloquea el **Potencial
Cognitivo**



El **Poder Sanador** de
la **Risa**

Viviendo Mejor Juntos

Bienvenido a Atempo, tu compañero de confianza en el camino hacia una vida vibrante y saludable. En estas páginas, descubrirás un mundo donde el bienestar se encuentra con la verdad, donde la ciencia abraza la naturaleza y donde la información enciende la inspiración. En Atempo, estamos profundamente comprometidos con tu salud. Creemos que mereces vivir con vitalidad, energía y balance. Por eso nos dedicamos a brindarte consejos prácticos y basados en evidencia, para empoderarte a tomar decisiones informadas sobre tu bienestar.

No nos conformamos con medias verdades. Iluminamos tanto los beneficios genuinos para tu salud como los posibles riesgos, porque creemos en la transparencia y el poder del conocimiento.

Atempo es una comunidad de apoyo que camina a tu lado en el camino hacia un tú más saludable y feliz. Juntos, exploraremos los secretos de la nutrición, el ejercicio, el bienestar emocional y mucho más.

Prepárate para descubrir una nueva perspectiva sobre la salud, una que te empodera para tomar el control y vivir tu mejor vida.

¡Únete a nosotros en esta aventura hacia el bienestar!

"La vida es Bella, disfrútala con buena salud"

Equipo de Atempo

Mensaje de un Usuario

Puedes tener 1.000 problemas en la vida, hasta que tengas un problema de salud, y entonces solo tendrás uno.

Todo lo demás, dinero, relaciones, estrés, se desvanece a la sombra de la salud. De repente, las cosas que antes te preocupaban parecen tan pequeñas porque nada más importa cuando tu cuerpo o mente claman por ayuda.

La salud no es solo algo que tienes, es todo, es la capacidad de despertar y sentirte vivo, moverte libremente, reír sin dolor, respirar sin dificultad. Sin embargo, la damos por sentada, ¿verdad? Hasta que se va, no entendemos realmente lo valiosa que es.

Cuando tu salud está comprometida, todo se vuelve más difícil, los sueños se posponen, la felicidad parece lejana, y los colores de la vida comienzan a desvanecerse.

Es por eso que cuidarse a uno mismo no es un lujo, es un acto de amor, un regalo para tu futuro. Porque cuando estás saludable, puedes enfrentar cualquier cosa. Sin salud, hasta las batallas más pequeñas parecen imposibles. No esperes a perderla para darte cuenta de su valor. ¡Valora tu cuerpo ahora, tu salud es todo, cuídala!



Maria Mogilevskya

Es la Directora de Investigación Científica y editora de Atempo Natural USA.

Cuenta con una Maestría en Ciencias Biomédicas y experiencia internacional en investigación Científica.

Dirección de Correspondencia:
1515 SE 17TH ST STE 121 Fort
Lauderdale, FL 33316

Línea Gratuita Nacional:
1-800-281-0130

Esta revista de salud tiene fines informativos únicamente. Para asesoramiento médico o diagnóstico, consulte a un profesional.

Solo para Suscriptores de Atempo

Síguenos en:



@atemponatural

El Poder de Caminar y la Importancia de los Suplementos en la Vida Moderna

Da el Primer Paso hacia una Vida Más Activa y Saludable

El sedentarismo, caracterizado por la falta de actividad física regular, se ha infiltrado en nuestras vidas, contribuyendo a una serie de problemas de salud. Los hábitos sedentarios aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad, osteoporosis, depresión y ciertos tipos de cáncer. La tecnología y la vida moderna nos han hecho cada vez más sedentarios, pero el precio es alto. Pasamos horas sentados frente a pantallas, usando vehículos para distancias cortas y confiando en alimentos procesados. Es hora de ponernos de pie, movernos y reconectar con nuestros cuerpos. No necesitamos ser atletas de élite; pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia, y la ciencia de los suplementos es un buen compañero y aliado para recuperar lo que se ha perdido. Este artículo es una invitación a redescubrir el poder de caminar, nutrir nuestros cuerpos de manera inteligente con suplementación y buena alimentación, **reclamar la vitalidad que nos pertenece!**

Dedica al menos 30 minutos al día a una experiencia de caminar. Caminar es una meditación en movimiento, una forma de liberar el estrés y aclarar la mente. Es hora de levantarse, moverse y reconectar con nuestros cuerpos.

La exposición moderada al sol es esencial para que el cuerpo sintetice vitamina D, que juega un papel vital en la salud ósea, la función inmunológica y el bienestar general.

Consejos:

- Deja el automóvil más lejos de lo habitual.
- Sube por las escaleras.
- Camina durante las pausas en el trabajo.
- Explora nuevos senderos y parques.

Beneficios Comprobados:

- Mejora la salud cardiovascular.
- Fortalece los huesos y los músculos.
- Aumenta la energía y el estado de ánimo.
- Reduce el estrés y la ansiedad.



La dieta actual, a menudo carente de nutrientes esenciales, puede dejar vacíos que los suplementos ayudan a llenar. Productos como el Omega 3 favorecen la salud cerebral, reduciendo los triglicéridos y el colesterol malo. El magnesio ayuda a la relajación muscular y al descanso adecuado. La cúrcuma combate la inflamación y es un antioxidante notable, ayudando a aumentar las defensas y mejorar los beneficios del ejercicio. Además, suplementos como el colágeno ayudan a reparar tejidos y darle a tu cabello un aspecto bonito y saludable. Mientras tanto, el NAD+ ayuda en la reparación celular, detiene el envejecimiento celular y optimiza la producción de energía. Finalmente, la berberina ayuda con el metabolismo y controla los niveles de glucosa en sangre.

Consejo práctico: Combinar caminatas al aire libre con una rutina de suplementos adaptada a tus necesidades puede ser la clave para el bienestar integral.

A continuación, nos gustaría presentarte más información sobre suplementos adecuados que esperamos que aproveches, disfrutes y utilices para comenzar una **Vida Saludable.**

NAD+ está de moda, todos hablan de él, pero ¿sabes qué es realmente?

El **NAD+** (nicotinamida adenina dinucleótido) es como la fuerza vital definitiva de tu cuerpo, una coenzima crítica que se encuentra en cada célula, actuando como un catalizador para la producción de energía y la reparación celular. Imagina que es una fuente de energía molecular que alimenta tu cuerpo al convertir los alimentos que consumes en energía a través de la respiración celular.

Pero sus superpoderes no terminan ahí. El NAD+ juega un papel fundamental en la reparación del ADN dañado, la reducción del estrés oxidativo y la regulación de procesos clave que influyen en el envejecimiento y la salud en general. Activa las sirtuinas, conocidas como los "genes de la longevidad", que ayudan a proteger las células del deterioro relacionado con la edad y promueven el equilibrio metabólico.

Desafortunadamente, los niveles de NAD+ disminuyen de forma natural a medida que envejecemos, lo que dificulta que nuestros cuerpos se reparen y regeneren. Esta disminución se asocia con fatiga, disminución cognitiva, inmunidad debilitada y un mayor riesgo de enfermedades crónicas. Al reponer los niveles de NAD+, puedes potenciar la capacidad de tu cuerpo para sanar, mejorar la claridad mental, aumentar el rendimiento físico y apoyar un envejecimiento saludable, convirtiéndolo en una molécula esencial para una salud vibrante y duradera.



**Desbloquea
el Poder del
NAD+**



¿Por qué tomar suplementos de NAD+? Restaurar los niveles de NAD+ puede mejorar la energía celular, potenciar la función cerebral, proteger las células del deterioro y mejorar la resistencia al envejecimiento. Sin embargo, la suplementación regular de NAD+ no es tan efectiva debido a su baja biodisponibilidad. Los precursores como la nicotinamida ribósido (NR), el resveratrol, el pterostilbeno, el glutatión y la quercetina son el estándar de oro. Estos precursores actúan como bloques de construcción, ayudando a tu cuerpo a producir y mantener niveles óptimos de NAD+ de manera natural. Al apoyar el metabolismo celular y mejorar los mecanismos de reparación, contribuyen a aumentar la vitalidad, agudizar la función cognitiva y mejorar la resiliencia frente al deterioro relacionado con la edad. Mantener niveles saludables de NAD+ es un paso proactivo hacia sentirte lleno de energía, juvenil y listo para prosperar todos los días.

REJUVENECIMIENTO CELULAR

Ahora, profundicemos en los mejores precursores para potenciar el NAD+:

Nicotinamida Ribósido (NR): El Mejor Impulso para el NAD+

Este precursor es uno de los más efectivos para aumentar los niveles de NAD+. El NR se convierte rápidamente en NAD+ en el cuerpo, mejorando la energía celular, la salud metabólica y la función cognitiva.

Otros Precursores Esenciales para la Reparación Celular

Resveratrol: Un polifenol que se encuentra en las uvas, el resveratrol activa las sirtuinas y amplifica los efectos del NAD+. Apoya la salud cardiovascular y reduce la inflamación.

Pterostilbeno: Químicamente similar al resveratrol, ofrece potentes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, potenciando aún más la actividad de las sirtuinas.

Glutati6n: El "antioxidante maestro", desintoxica las células, reduce el estrés oxidativo y apoya la funci6n inmunol6gica, preservando en 6ltima instancia la integridad celular.

Quercetina: Un potente flavonoide, la quercetina reduce la inflamaci6n, combate los radicales libres y mejora la producci6n natural de NAD+ en el cuerpo.

Coenzima Q10 (CoQ10): Esencial para la producci6n de energía mitocondrial, la CoQ10 actúa sinérgicamente con NAD+ para mejorar la energía celular y proteger contra el daño oxidativo.

Extracto de br6coli (Sulforafano): Apoya las vías de desintoxicaci6n y activa NRF2, una proteína que regula las respuestas antioxidantes y ayuda a reparar el ADN dañado.

Astrágalo: Una hierba tradicional con propiedades anti-envejecimiento, apoya la salud inmunol6gica y preserva los tel6meros, las cápsulas protectoras del ADN que se acortan con la edad.



Dr. José Vitto MD

El Dr. Vitto es un médico certificado en tres especialidades con más de 25 años de experiencia. Está dedicado a ayudar a las personas a lucir bien, sentirse bien y ralentizar el proceso de envejecimiento. Con una amplia formaci6n y experiencia en el campo de la medicina, está bien capacitado para proporcionar atenci6n experta. Como CEO y fundador del VITTO MD Plastic Surgery Anti-aging Center en Miami, el Dr. Vitto recomienda la F6rmula **NAD+ de Atempo** a sus pacientes. Comprende los principios científcos detrás de ella y reconoce los poderosos beneficios de esta Formulaci6n 6nica.



Técnicas para un Sueño Reparador

"Dormir bien es esencial para nuestra salud física y mental. Cuando dormimos, nuestro cuerpo se recupera y se prepara para el día siguiente. Sin embargo, muchas personas tienen dificultades para conciliar el sueño o para tener un sueño profundo. Afortunadamente, hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar la calidad de nuestro sueño."

¿Por qué es importante dormir bien? El sueño es esencial para nuestra salud física y mental. Cuando dormimos, nuestro cuerpo se recupera y se prepara para el día siguiente. El sueño también es importante para nuestra capacidad de aprender, la memoria y la concentración.

¿Cuántas horas de sueño necesitamos? La cantidad de sueño que necesitamos varía de una persona a otra. Sin embargo, la mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño por noche. Los niños y adolescentes necesitan aún más sueño.

¿Cómo puedo mejorar la calidad de mi sueño? Hay muchas cosas que puedes hacer para mejorar la calidad de tu sueño. Aquí tienes algunos consejos:

- Irte a la cama y despertarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, ayuda a regular el ritmo circadiano y establecer un patrón de sueño saludable.
- Asegúrate de que la habitación esté oscura, tranquila y fresca, con una temperatura cómoda, almohadas y cama adecuadas. Usa cortinas opacas, tapones para los oídos o una máscara para los ojos si es necesario.
- Evita la cafeína y el alcohol antes de acostarte.
- El ejercicio moderado puede mejorar la calidad del sueño, pero evítalo cerca de la hora de dormir.
- Evita las pantallas antes de dormir: La luz azul emitida por dispositivos electrónicos como teléfonos móviles, tabletas y computadoras puede suprimir la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.
- Tomar un baño caliente, leer un libro, escuchar música suave o practicar técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación puede ayudar a preparar el cuerpo y la mente para dormir.
- Evita las siestas largas durante el día: Las siestas cortas pueden ser beneficiosas, pero las siestas largas pueden dificultar que te duermas por la noche.
- No comas comidas pesadas antes de acostarte: Las comidas pesadas pueden dificultar la digestión y causar incomodidad que interfiere con el sueño.
- Exponte a la luz solar durante el día: La luz solar ayuda a regular el ritmo circadiano y promueve un sueño saludable.



4-7-8 Breathing

Esta técnica es muy popular para conciliar el sueño rápidamente. Se basa en un patrón de respiración específico que ayuda a calmar el sistema nervioso. Sigue estos pasos:

- Acuéstate cómodamente.
- Exhala completamente por la boca, liberando todo el aire de tus pulmones.
- Inhala suavemente por la nariz, contando hasta 4.
- Sostén la respiración, contando hasta 7.
- Exhala con fuerza por la boca, contando hasta 8.
- Repite este ciclo 7 veces.

¿Sabías que la deficiencia de magnesio también puede interrumpir significativamente tu sueño? Este mineral esencial juega un papel crucial en la relajación muscular y la regulación del sistema nervioso. Cuando los niveles de magnesio son bajos, puedes experimentar dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos y mala calidad del sueño.

Para combatir esto, el glicinato de magnesio se destaca como la mejor forma de magnesio para promover un sueño reparador. Su alta biodisponibilidad permite que el cuerpo lo absorba de manera eficiente, maximizando sus efectos relajantes y ayudándote a lograr un descanso profundo y restaurador.

Desbloquea Tu Vitalidad Interior:

El Secreto del Omega-3

Por qué los Omega-3 son Esenciales para la Salud:

Los ácidos grasos Omega-3 son vitales para el bienestar general, ya que apoyan la salud del corazón, la función cerebral y reducen la inflamación. Estos ácidos grasos esenciales no son producidos por el cuerpo, lo que significa que debemos obtenerlos a través de la dieta o suplementación.

Los Omega-3 están relacionados con una mejor salud cardiovascular, un rendimiento cognitivo mejorado, mayor flexibilidad en las articulaciones e incluso una mejor regulación del estado de ánimo.

Los Maravillosos Beneficios de los Omega-3:

Héroe de la Salud del Corazón: El EPA y el DHA desempeñan un papel crucial en la salud del corazón. Ayudan a reducir los triglicéridos y el colesterol malo, a bajar la presión arterial y a mantener las arterias flexibles y despejadas, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Impulso Cognitivo Brillante: Los Omega-3 son cruciales para la función cognitiva, la memoria y la regulación del estado de ánimo. Los estudios sugieren que incluso podrían desempeñar un papel en la prevención del deterioro cognitivo relacionado con la edad.

Defensor de la Salud Ocular: Los Omega-3 son un componente estructural de la retina, apoyando una visión saludable y reduciendo potencialmente el riesgo de degeneración macular.

Luchador contra la Inflamación: El EPA y el DHA tienen potentes propiedades antiinflamatorias y pueden aliviar los síntomas de condiciones como la artritis y la enfermedad inflamatoria intestinal.



Aceite Omega Krill: Demostrando la real superioridad

¿Sabías que el mejor Omega-3 proviene del aceite de krill?

El krill son pequeños crustáceos similares a los camarones que se encuentran en las aguas prístinas de la Antártida. A diferencia del aceite de pescado, el aceite de krill contiene Omega-3 en forma de fosfolípidos, lo que facilita la absorción y utilización por parte del cuerpo. Esta superior biodisponibilidad significa que obtienes más beneficios para la salud con dosis más pequeñas.

Por qué el aceite de krill supera a otras fuentes:

- **Pureza y Sostenibilidad:** El krill se cosecha de aguas limpias y no contaminadas, libres de mercurio y metales pesados que a menudo se encuentran en el aceite de pescado.
- **Poder de la Astaxantina:** El aceite de krill contiene de forma natural astaxantina, un potente antioxidante que protege las células del daño oxidativo y aumenta la estabilidad del aceite.



CURCUMA



Explorando los Beneficios Respaldados por la Ciencia de la Cúrcuma y la Curcumina

La cúrcuma, una especia de color amarillo vibrante derivada de la planta *Curcuma longa*, ha sido un pilar en la medicina tradicional durante siglos. Su potente compuesto bioactivo, la curcumina, es la principal fuente de sus notables beneficios para la salud. Aunque la cúrcuma ofrece una compleja variedad de compuestos, es la curcumina la que ha sido objeto de una amplia investigación científica, revelando una gran cantidad de aplicaciones terapéuticas potenciales. Este artículo profundiza en la ciencia detrás de la cúrcuma y la curcumina, explorando su potencial para mejorar la salud y el bienestar.

Curcuminoides

La curcumina, el pigmento amarillo brillante de la cúrcuma, es un potente polifenol con impresionantes propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas. Es esta estructura química única la que permite que la curcumina interactúe con diversas vías moleculares en el cuerpo, influyendo en numerosos procesos biológicos.

Sin embargo, la biodisponibilidad de la curcumina es un desafío. Se absorbe mal en el torrente sanguíneo, lo que limita su efectividad. Por esta razón, es necesario combinar la curcumina con extracto puro de pimienta negra, lo que mejora significativamente su absorción.



Respaldo Científico

N. Gupta, K. Verma, S. Nalla, A. Kulshreshtha, R. Lall, and S. Prasad, "Free Radicals as a Double-Edged Sword: The Cancer Preventive and Therapeutic Roles of Curcumin," *Molecules*, vol. 25, no. 22, p. 5390, Nov. 2020

S. C. Gupta, S. Patchva, W. Koh, and B. B. Aggarwal, "Discovery of Curcumin, a Component of the Golden Spice, and Its Miraculous Biological Activities," *Clin. Exp. Pharmacol. Physiol.*, vol. 39, no. 3, pp. 283-299, Mar. 2012

I. San Mauro Martin, S. López Oliva, L. Collado Yurrita, S. Sanz Rojo, and E. Garicano Vilar, "Anti-inflammatory and antioxidant feeding and supplementation may serve as adjuvants in women with fibromyalgia," *J. Nutr. Intermed. Metab.*, vol. 15, pp. 3-9, Mar. 2019

Elegir el Suplemento Adecuado de

Cúrcuma y Curcumina

Dado los desafíos de biodisponibilidad, es crucial elegir un suplemento de cúrcuma o curcumina de alta calidad. Busca productos que contengan:

* **Curcumina Estabilizada:** Asegúrate de que el producto especifique el porcentaje de curcuminoides (los compuestos activos de la curcumina). Un porcentaje más alto generalmente indica un producto más potente.

* **Cúrcuma Orgánica:** La cúrcuma orgánica se considera más pura y libre de toxinas porque se cultiva sin pesticidas sintéticos, herbicidas ni fertilizantes químicos. Estos productos químicos pueden dejar residuos dañinos en los cultivos, los cuales podrían pasar a tu cuerpo al ser consumidos.

* **Extracto de Pimienta Negra:** El extracto puro de pimienta negra puede aumentar la biodisponibilidad de la curcumina hasta en un 2000%.

* **Pruebas de Terceros:** Elige suplementos que hayan sido probados de manera independiente para garantizar su pureza y potencia.

* **Sin Rellenos, Aditivos ni Excipientes:** Asegúrate de leer "otros ingredientes" y que esté libre de estos rellenos, que solo benefician financieramente al fabricante. Reducen la cantidad del producto que recibes, disminuyendo su efectividad y pueden alterar la acidez de tu cuerpo, provocando incomodidad en lugar de curación.

Beneficios de la **Curcumina** Respaldados por la Ciencia

Áreas de Investigación Más Prometedoras sobre la Curcumina:

* **Potente Agente Anti-inflamatorio:** La inflamación crónica es una de las principales causas subyacentes de muchas enfermedades modernas. La curcumina ha demostrado efectos antiinflamatorios potentes, comparables a algunos medicamentos de venta libre. Actúa inhibiendo moléculas clave relacionadas con la inflamación, lo que la convierte en un potencial tratamiento terapéutico para condiciones como la artritis, enfermedades inflamatorias intestinales y otros trastornos inflamatorios crónicos.

* **Antioxidante Campeón:** La curcumina es un potente antioxidante que neutraliza los radicales libres, protegiendo las células del daño. Su capacidad antioxidante supera a la de muchos otros antioxidantes, lo que contribuye a su potencial para prevenir enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas y el cáncer.

* **Potenciador Cerebral:** La curcumina ha mostrado promesa en el apoyo a la salud cerebral. Puede aumentar los niveles de factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), una proteína crucial para la función cerebral y relacionada con la mejora de la memoria y las funciones cognitivas. Algunas investigaciones sugieren que podría desempeñar un papel en la prevención del deterioro cognitivo relacionado con la edad e incluso en el Alzheimer, aunque se necesita más investigación.

* **Héroe de la Salud Cardiovascular:** La curcumina puede contribuir a la salud del corazón al mejorar la función endotelial (el revestimiento de los vasos sanguíneos), reducir la inflamación y bajar los niveles de colesterol. Estos efectos pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

* **Luchador contra el Cáncer:** La curcumina ha demostrado propiedades anticancerígenas en varios estudios, inhibiendo el crecimiento y la propagación de células cancerígenas. Si bien se necesita más investigación, el potencial de la curcumina en la prevención y el tratamiento del cáncer está siendo activamente explorado.

* **Alivio para la Artritis:** Debido a sus potentes propiedades antiinflamatorias, la curcumina puede ofrecer alivio a los síntomas de la osteoartritis y la artritis reumatoide. Los estudios han demostrado que la curcumina puede reducir el dolor y mejorar la función articular en personas con artritis.

* **Elevador del Estado de Ánimo:** Algunos estudios sugieren que la curcumina podría tener efectos para mejorar el estado de ánimo, potencialmente influyendo en los niveles de neurotransmisores en el cerebro. Aunque se necesita más investigación, muestra promesa como un enfoque natural para apoyar el bienestar mental.

* **Ayuda Digestiva:** La cúrcuma apoya la salud digestiva al estimular la producción de bilis, lo que ayuda a digerir las grasas y mejora la absorción de nutrientes. Sus propiedades antiinflamatorias también pueden calmar el tracto digestivo, aliviando potencialmente los síntomas de condiciones como el síndrome del intestino irritable (SII) y la indigestión.

* **Soporte al Sistema Inmunológico:** La cúrcuma puede fortalecer el sistema inmunológico gracias a sus propiedades antimicrobianas, antivirales y antifúngicas. La curcumina ayuda a modular las respuestas inmunitarias, mejorando la capacidad del cuerpo para combatir infecciones mientras reduce la inflamación excesiva que puede contribuir a enfermedades autoinmunes.



Revelando los Beneficios del Berberine y la Canela de Ceilán

El Poder de la Naturaleza

En la búsqueda del bienestar, la naturaleza ofrece soluciones poderosas para apoyar la salud metabólica, equilibrar el azúcar en la sangre y mejorar la vitalidad general. Dos compuestos herbales destacados, la Berberina y la Canela de Ceilán, han ganado reconocimiento por sus notables beneficios para la salud. Vamos a profundizar en lo que hace que estos ingredientes sean tan valiosos y cómo pueden servir como alternativas naturales para las preocupaciones de salud modernas.



Berberina:

La berberina, el Maestro Natural del Metabolismo, es un compuesto bioactivo extraído de varias plantas, incluyendo el agracejo (*Berberis vulgaris*) y la Goldenseal (*Hydrastis canadensis*). Usada en la medicina tradicional china y ayurvédica durante siglos, la berberina ahora cuenta con el respaldo de la ciencia moderna debido a sus potentes efectos sobre el metabolismo y la salud en general.

Beneficios Clave de la Berberina:

- La berberina activa la AMPK, una enzima conocida como el interruptor maestro del metabolismo del cuerpo. Esto ayuda a aumentar la sensibilidad a la insulina y reducir los niveles de azúcar en la sangre, lo que la convierte en un aliado natural poderoso para las personas que gestionan la diabetes tipo 2 o la resistencia a la insulina.
- Se ha demostrado que la berberina reduce el colesterol LDL ("malo") y los triglicéridos, al mismo tiempo que aumenta el colesterol HDL ("bueno"), promoviendo la salud cardiovascular y reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.
- La berberina apoya un microbioma intestinal saludable al equilibrar las bacterias intestinales y reducir la inflamación, lo que puede mejorar la digestión y la absorción de nutrientes.
- Al mejorar el metabolismo y reducir la acumulación de grasa, la berberina puede ayudar en la pérdida de peso y en el mantenimiento de una composición corporal saludable.
- La berberina es, sin lugar a dudas, un potente regulador natural de la salud metabólica, con una amplia gama de beneficios para quienes buscan optimizar su bienestar general.

Canela de Ceilán:

La Verdadera Canela con Propiedades Curativas

La canela de Ceilán, conocida como la "verdadera canela", es una especia derivada de la corteza interna del árbol *Cinnamomum verum*. A diferencia de la canela comúnmente utilizada, que es la canela Cassia, la canela de Ceilán es apreciada por su sabor delicado y su menor contenido de cumarina, lo que la convierte en una opción más segura para su uso a largo plazo.

Beneficios Clave de la Canela de Ceilán:

- **Control del Azúcar en Sangre:** La canela de Ceilán ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre al mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que la convierte en un excelente complemento de la berberina para gestionar el metabolismo de la glucosa.
- **Propiedades Anti-Inflamatorias y Antioxidantes:** Rica en potentes antioxidantes, la canela de Ceilán ayuda a combatir el estrés oxidativo y reducir la inflamación crónica, dos factores clave en el envejecimiento y las enfermedades.
- **Salud Cardiovascular:** La canela de Ceilán puede ayudar a reducir la presión arterial y disminuir los niveles de colesterol, apoyando la función cardiovascular general.
- **Efectos Antimicrobianos:** La canela de Ceilán posee excepcionales propiedades antimicrobianas, que pueden ayudar a combatir infecciones y fortalecer la salud del sistema inmune.

Al trabajar juntos para ayudar a controlar el azúcar en la sangre, mejorar la eficiencia de la insulina y fortalecer la aptitud metabólica, la berberina y la canela de Ceilán siguen siendo ampliamente reconocidos como la alternativa natural a medicamentos modernos como Ozempic. Aunque no sustituyen los tratamientos recetados, ofrecen un enfoque holístico para mejorar la función metabólica y promover el bienestar a largo plazo.

MAGNESIO



El Mineral Esencial para el Bienestar

El magnesio es un mineral esencial que participa en más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Desempeña un papel crucial en el funcionamiento de los músculos y los nervios, la regulación de la presión arterial y el apoyo al sistema inmunológico. Sin embargo, muchas personas no obtienen suficiente magnesio de su dieta, lo que puede conducir a una variedad de problemas de salud.

Importancia del Magnesio

Función muscular y nerviosa: El magnesio es esencial para la contracción y relajación muscular, así como para la transmisión de señales nerviosas.

Regulación de la presión arterial: El magnesio ayuda a relajar los vasos sanguíneos, lo que puede contribuir a reducir la presión arterial.

Apoyo al sistema inmunológico: El magnesio juega un papel importante en la función inmune y en la regulación de la inflamación.

Salud ósea: El magnesio es fundamental para la formación y el mantenimiento de huesos fuertes.

Regulación del azúcar en sangre: El magnesio ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y a mejorar la sensibilidad a la insulina.

Calidad del sueño: El magnesio es necesario para la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.



Citrato de Magnesio y Glicinato de Magnesio: Tu Clave para una Salud Óptima



Tipos de Magnesio y Biodisponibilidad

Existen varios tipos de suplementos de magnesio, cada uno con sus propias ventajas y desventajas.

Citrato de Magnesio: Esta forma de magnesio tiene una alta biodisponibilidad, lo que significa que el cuerpo lo absorbe fácilmente. Es una buena opción para personas con estreñimiento, ya que tiene un efecto positivo en la promoción de la regularidad intestinal.

Glicinato de Magnesio: Esta forma también tiene alta biodisponibilidad y es una excelente opción para personas con sensibilidad digestiva. Además, es la mejor opción para mejorar la calidad del sueño.

Óxido de Magnesio: Esta es la forma más común y económica de magnesio, pero también es la menos biodisponible. Esto significa que el cuerpo NO lo absorbe bien. Además, el óxido de magnesio puede causar problemas digestivos, como diarrea severa. Es recomendable evitar los suplementos que incluyan esta forma o mezclas que contengan óxido de magnesio. También es aconsejable evitar productos con excipientes o rellenos innecesarios.

"Muchos médicos recomiendan que un gran número de sus pacientes tomen una cápsula de Citrato de Magnesio por la mañana para promover la regularidad intestinal y otra cápsula de Glicinato de Magnesio por la noche para fomentar un sueño reparador. Consulte con su médico."

Respaldado por la Ciencia

S. R. Garrison, G. M. Allan, R. K. Sekhon, V. M. Musini, and K. M. Khan, "Magnesium for skeletal muscle cramps," *Cochrane Database Syst. Rev.*, vol. 2012, no. 9, p. CD009402, Sep. 2012.

W. A. ELDerawi, I. A. Naser, M. H. Taleb, and A. S. Abutair, "The Effects of Oral Magnesium Supplementation on Glycemic Response among Type 2 Diabetes Patients," *Nutrients*, vol. 11, no. 1, p. 44, Dec. 2018

X. Fang et al., "Dose-response relationship between dietary magnesium intake and cardiovascular mortality: A systematic review and dose-based meta-regression analysis of prospective studies," *J. Trace Elem. Med. Biol. Organ Soc. Miner. Trace Elem. GMS*, vol. 38, pp. 64-73, Dec. 2016

Esto es solo para fines informativos. Para asesoramiento médico o diagnóstico, consulta a un profesional.

DESBLOQUEA EL POTENCIAL COGNITIVO

EL PODER DEL MELENA DE LEÓN Y OTROS NOOTRÓPICOS PARA LA SALUD CEREBRAL

En el mundo acelerado de hoy, donde la claridad mental y la función cognitiva son más esenciales que nunca, muchas personas buscan suplementos naturales para mejorar la salud cerebral. Una de las estrellas destacadas en este movimiento es el hongo Melena de León (*Hericium erinaceus*), conocido por sus potentes propiedades neuroprotectoras. Sin embargo, la Melena de León es solo el comienzo en el creciente campo de los nootrópicos, sustancias que pueden potenciar la función cognitiva, la claridad mental y la memoria. Vamos a explorar cómo la Melena de León y otros nootrópicos poderosos, como el Reishi, Cordyceps, Alpha GPC, Bacopa Monnieri y Fosfatidilserina, pueden ayudarte a desbloquear el potencial de tu cerebro y promover el bienestar general.



MELENA DE LEÓN

¡El mejor amigo del cerebro! Es una potencia para la regeneración neuronal. Estimula la producción del factor de crecimiento nervioso (NGF), una proteína crucial para el crecimiento y mantenimiento de las neuronas. El consumo regular de Melena de León puede mejorar la memoria, aumentar la concentración e incluso brindar protección contra enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

REISHI

El aliviador del estrés! Conocido como el “hongo de la inmortalidad”, el Reishi (*Ganoderma lucidum*) es valorado por sus propiedades adaptógenas. Ayuda a modular la respuesta del cuerpo al estrés, promoviendo la relajación y reduciendo la ansiedad, factores clave para mantener la función cognitiva y la claridad mental.

CORDYCEPS

¡El potenciador de energía! Es conocido por mejorar la producción de energía y la utilización de oxígeno. Al optimizar la energía celular a través de la producción de ATP, el Cordyceps no solo aumenta la resistencia física, sino que también agudiza la agudeza mental y fortalece la resiliencia contra la fatiga.

BACOPA MONNIERI

El tónico cognitivo ancestral, Usada durante siglos en la medicina ayurvédica, la Bacopa Monnieri es conocida por su capacidad para mejorar la memoria y el procesamiento cognitivo. Actúa potenciando la comunicación sináptica y se ha demostrado que apoya la salud cerebral a largo plazo al combatir el estrés oxidativo y la inflamación. Esta planta es ideal para quienes buscan fortalecer su agudeza mental y proteger su cerebro del envejecimiento.

PHOSPHATIDYLSERINE

El protector celular, la fosfatidilserina es un fosfolípido esencial para mantener la integridad y fluidez de las membranas celulares, especialmente en el cerebro. Desempeña un papel clave en la neurotransmisión y se ha asociado con la mejora de la función cognitiva, la reducción del deterioro mental y una mejor regulación del estado de ánimo. Incorporar este nutriente en tu rutina puede ser un gran apoyo para la salud cerebral a lo largo del tiempo.

ALPHA GPC

¡El potenciador de la memoria! Alpha GPC es un compuesto de colina que respalda la síntesis de acetilcolina, un neurotransmisor esencial para el aprendizaje y la memoria. Es uno de los favoritos entre estudiantes y profesionales que buscan una ventaja cognitiva, ya que mejora la memoria, la concentración y la agilidad mental.

SINERGIA PARA UNA SALUD CEREBRAL ÓPTIMA

Cuando se combinan, estos nootrópicos crean un efecto sinérgico que amplifica sus beneficios individuales. Esta mezcla puede potenciar la neurogénesis, mejorar la formación de la memoria y ayudar a mitigar el estrés que a menudo afecta el rendimiento cognitivo. El uso de combinaciones de nootrópicos puede ser un paso transformador hacia una mayor claridad mental, equilibrio emocional y salud cerebral a largo plazo. A medida que la investigación sigue desentrañando las complejidades del cerebro humano, estos remedios ancestrales y modernos ofrecen una luz de esperanza para quienes buscan desbloquear su máximo potencial cognitivo.

Además, las vitaminas del grupo B desempeñan un papel esencial en la salud cerebral:

- Vitamina B6: Facilita la síntesis de neurotransmisores, apoyando la regulación del estado de ánimo y la función cognitiva.
- Vitamina B9 (folato): Crucial para la síntesis y reparación del ADN, influye en el desarrollo cerebral y la claridad mental.
- Vitamina B12: Vital para la salud de los nervios y la producción de mielina, la capa protectora de las neuronas, contribuyendo a una mejor memoria y a reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

Abraza el poder de la farmacia natural y dale a tu cerebro la nutrición que merece, ¡tu yo del futuro te lo agradecerá!

EL PODER SANADOR DE LA RISA

"La risa, esa expresión universal de alegría y bienestar, es mucho más que una simple reacción a un chiste o una situación graciosa. Numerosos estudios científicos han demostrado que la risa tiene un impacto profundo y positivo en nuestra salud física y mental."

¡Aquí te dejamos algunos chistes para alegrar tu lectura y tu vida!



¿Qué hace una abeja en el gimnasio?

¡Zum-ba!



Si se muere una pulga, ¿a dónde va?

Al pulgatorio.

¿Cuál es el colmo de un jardinero?

Que lo dejen plantado.

¿Cuál es la clave de tu Wifi?

Tener dinero y pagarlo.



¿Qué le dice una impresora a otra impresora?

¿Esa hoja es tuya o es una impresión mía?

¿Qué le dice una pared a otra pared?

¡Nos vemos en la esquina!

¿Qué le dice un pez a otro pez?

¡Nada, nada!



¿Qué le dice un espagueti a otro?

¡El cuerpo me pide salsa!

¿Qué le dice un techo a otro techo?

Techo de menos.

¿Cómo se llama el primo vegano de Bruce Lee?

Broco Lee.

¿Cuál es el colmo de Aladdín?

Tener mal genio.

El amor es ciego...

y el matrimonio es el oculista



¿Qué hace un perro con un taladro?

Ta-ladrando.



¿Qué le dijo una uva verde a una uva morada?

¡Respira, por favor!

¿Cuál es otro colmo de un jardinero?

No encontrar la raíz del problema.

¿Cuál es el último animal que subió al arca de Noé? El del-fin.

Colágeno Hidrolizado, Vitamina C, Ácido Hialurónico y Biotina

Una sinergia respaldada por la ciencia para la salud y la belleza



En el ámbito del bienestar y el cuidado de la piel, pocas combinaciones son tan poderosas como el colágeno hidrolizado, la vitamina C, el ácido hialurónico y la biotina. Este cuarteto no solo realza la belleza desde adentro hacia afuera, sino que también está respaldado por la ciencia en cuanto a su efectividad para promover la elasticidad de la piel, la hidratación y la vitalidad en general. Vamos a explorar qué hace que estos ingredientes sean esenciales y cómo trabajan sinérgicamente.

Colágeno Hidrolizado: El Bloque de Construcción de la Piel

El colágeno es la proteína más abundante en el cuerpo humano, crucial para mantener la estructura y la fortaleza de la piel, el cabello, las uñas y las articulaciones. El colágeno hidrolizado, o péptidos de colágeno, se descompone en aminoácidos más pequeños y fácilmente digeribles, lo que permite una mejor absorción y utilización por parte del cuerpo.

Los estudios sugieren que la suplementación regular con colágeno hidrolizado puede mejorar la elasticidad de la piel, reducir las arrugas y mejorar la hidratación de la piel. Esto se debe a que estimula la producción natural de colágeno en el cuerpo, reponiendo lo que disminuye con la edad.

Vitamina C: El Catalizador del Colágeno

La vitamina C es indispensable en la síntesis del colágeno. Actúa como un cofactor para las enzimas prolil y lisil hidroxilasa, que estabilizan y entrelazan las fibras de colágeno. Sin suficiente vitamina C, la producción de colágeno se ve comprometida, lo que conduce a una estructura de la piel debilitada y a una cicatrización más lenta de las heridas. Además, la vitamina C es un potente antioxidante, protegiendo las células de la piel del daño causado por los radicales libres y la exposición a los rayos UV, previniendo así el envejecimiento prematuro.

Ácido Hialurónico: El Héroe de la Hidratación

El ácido hialurónico es una sustancia que ocurre de manera natural en la piel, conocida por su capacidad para atraer y retener la humedad. Mejora la hidratación, la firmeza y la elasticidad de la piel, factores esenciales para una apariencia juvenil.

Cuando se combina con el colágeno, el ácido hialurónico apoya la estructura y el volumen de la piel, maximizando los efectos antienvjecimiento y promoviendo una tez suave y radiante.

Biotina: La Vitamina de la Belleza

La biotina, o vitamina B7, es esencial para tener una piel, cabello y uñas saludables. Ayuda en la producción de queratina, una proteína estructural que constituye el cabello y las uñas, y apoya la salud de la piel al mejorar la hidratación y la suavidad.

La deficiencia de biotina puede provocar erupciones cutáneas, adelgazamiento del cabello y uñas quebradizas, lo que resalta su importancia en una rutina de suplementos centrada en la belleza.

Esta poderosa combinación, respaldada por la investigación, ofrece un enfoque holístico de la belleza, demostrando que la verdadera luminosidad comienza desde el interior.



atempo[®]
Natural Lifestyle

Desbloquea Tu Mejor Versión, A Tiempo
FÓRMULAS AVANZADAS ULTRA PURAS PREMIUM

**LIBRES de Excipientes,
Rellenos o Aditivos**



NAD+

Con NR, Resveratrol,
Gluthation y más

OMEGA 3 KRILL

Con Astaxantina

COLLAGEN

con Ácido Hialurónico,
Vitamina C y Biotina

BERBERINE

con Canela de Ceilán

TURMERIC

con BioPerine

**MAGNESIUM
GLIYCINATE**

**MAGNESIUM
CITRATE**

NEUROLION

con Melena de león, Alpha
GPC, Cordyceps y más



para más información, visítanos en
www.atemponatural.com

Síguenos en @atemponatural

Línea Gratuita: USA - CANADA 1-800-281-0130

Encuétralos en **Amazon**
escaneando el código QR

O

WhatsApp 954-980-9282

BUY IT ON **amazon**



ERES LO QUE COMES:

Entendiendo el Impacto de las Elecciones Alimenticias en tu Bienestar

Todos hemos oído el dicho: "Eres lo que comes", pero ¿alguna vez te has detenido a pensar realmente en lo que eso significa? Cada bocado que damos influye en nuestra salud, energía e incluso en nuestro estado de ánimo. En el mundo acelerado de hoy, la conveniencia a menudo vence a la nutrición, lo que lleva a muchos a consumir alimentos altamente procesados cargados de aditivos, colorantes e ingredientes refinados. Es hora de ser más conscientes de lo que ponemos en nuestros platos y reconocer que comer mejor es más fácil de lo que pensamos.

Los Peligros Ocultos

Las dietas modernas están saturadas de alimentos ultraprocesados, productos que apenas se parecen a sus ingredientes originales. Estos alimentos suelen contener conservantes artificiales, potenciadores de sabor y colorantes sintéticos diseñados para prolongar la vida útil y hacer que los productos sean más atractivos. Sin embargo, estos aditivos pueden causar estragos en nuestros cuerpos. Los estudios los han vinculado con una variedad de problemas de salud, desde alergias y problemas digestivos hasta condiciones más graves como el cáncer y trastornos neurológicos.

Por ejemplo, colorantes artificiales como el color caramelo, el Rojo 40 y el Amarillo 5 se han asociado con la hiperactividad en los niños y otros problemas de comportamiento. Mientras tanto, los conservantes como el nitrito de sodio, comúnmente encontrados en las carnes procesadas, han sido clasificados como posibles carcinógenos. Consumir estos productos químicos regularmente puede comprometer silenciosamente nuestro bienestar.

No solo los alimentos, sino también los suplementos pueden contener extras dañinos, a menudo listados bajo "otros ingredientes" o etiquetados como "inactivos". Estos rellenos no solo dan forma a la pastilla o extienden su vida útil; también pueden afectar la absorción y desencadenar reacciones adversas. Siempre revisa las etiquetas cuidadosamente y opta por suplementos sin rellenos ni aditivos innecesarios.



Come Saludable, Pierde Peso y Alinea Tu Cuerpo

Si quieres perder peso, estar saludable y experimentar un cambio positivo, es momento de un cambio definitivo.

Despídete de los carbohidratos refinados, harinas, azúcares y da la bienvenida a un estilo de vida que transformará tu salud y figura.

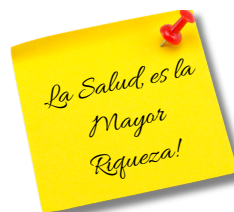
La clave para perder peso y sentirte mejor está en reducir drásticamente los carbohidratos, especialmente los provenientes de harinas y azúcares (también conocidos como "El Enemigo Silencioso"). En su lugar, enfócate en llenar tu plato con abundantes verduras frescas y proteínas magras.

Toma la Decisión Hoy, No esperes más para transformar tu vida. Este es el momento de tomar una decisión definitiva y comprometerte con un estilo de vida saludable. Los resultados te sorprenderán: perderás peso, tendrás más energía y te sentirás mejor que nunca.

Consejos Adicionales

Bebe mucha agua, al menos 8 vasos de agua al día, pero aumenta esa cantidad si haces ejercicio o vives en un clima cálido. Las infusiones y aguas aromatizadas pueden hacer que mantenerte hidratado sea más agradable.

Haz ejercicio regularmente, duerme lo suficiente y toma los suplementos adecuados sin rellenos ni aditivos para llevar una vida saludable.



PARA RECIBIR LA REVISTA IMPRESA O DIGITAL, SUSCRÍBETE EN

www.atemponatural.com

ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN SOBRE SALUD, RECETAS, SUPLEMENTACIÓN Y CONSEJOS PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS DE BIENESTAR