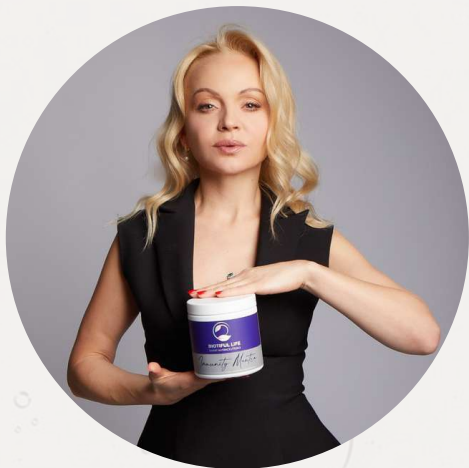


BIOTIFUL LIFE

IMMUNITY MANTRA



CUM SA ITI SUSTII IN MOD SANATOS IMUNITATEA



TIME TO SAY YOUR IMMUNITY MANTRA

Ladies, incepem manifestul nostru nontoxic pentru sustinerea sanatatii in mod inteligent, prin suport oferit sistemului imunitar.

Immunity Mantra este primul produs din gama Biotiful Life care sustine imunitatea, nu o stimuleaza.

Immunity Mantra abordeaza conceptul de imunitate in integralitatea sa, oferind o formula de nutraceutice gandita inteligent si cu abordare multipla. Hai sa aflam mai multe despre ea!

Love, Angelina

IMUNITATEA & SANATATEA

IMUNITATEA ar trebui sa fie una dintre principalele noastre preocupari. Cu toate acestea, ea ajunge in centrul atentiei noastre abia in momentul in care vedem efectele unei imunitati scazute.

Imunitatea este strans corelata cu fundamentul sanatatii noastre. Un om sanatos holistic, cu o imunitate puternica poate face fata cu brio tuturor provocarilor pe care viata i le va arunca - in unele dati evitandu-le, in altele trecand prin ele cu usurinta.

In ultimii ani am invatat cu totii care sunt cateva dintre lucrurile care ne stimuleaza imunitatea. Intr-o anumita masura, orice lucru care face bine corpului poate fi privit ca un stimulant al imunitatii. Indiferent ca aici iti vin in minte ceaiuri, un complex de vitamine, aerul rece sau orice alt leac babesc ai auzit in familia ta, esti familiarizat cu conceptul de "**asta face bine la sanatate**".

Din pacate, asa cum am spus si mai sus, ne-am obisnuit sa tratam, nu sa prevenim. Cautam solutii in loc sa evitam potentiale probleme si ne concentram atentia pe imbunatatiri atunci cand lucrurile... nu mai sunt bune.

Mi-ar placea sa va pot spune ca exista o SOLUTIE simpla. Mancati si traiti sanatos, nu veti avea nevoie de nimic mai mult, lucrurile vor merge bine (pentru ca NU, mancarea nu mai este ce a fost...). Sau, din contra, traiti cum simtiti, ladies, aceste suplimente vor sterge cu buretele toate urmele ramase in urma alegerilor voastre. Insa realitatea este mult mai complexa.



Stiinta si inovatia in materie de suplimente au o evolutie fascinanta in ultimul deceniu, insa prin intermediul acestui Ebook vreau sa va reamintesc de ce este esential sa investim intr-un fundament al sanatatii.

Ne-am obisnuit sa cautam pastile, solutii sau tratamente minune si sa ne dorim rezultate peste noapte indiferent de domeniu.

Suplimentele si nutraceuticele intervin des in discutia asta pentru ca DA, ele functioneaza, ofera rezultatele pe care ni le dorim. Insa deseori uitam ca ele functioneaza in sinergie cu alegerile si stilul de viata. In viata de zi cu zi nu putem separa actiunile noastre de pretentiile pe care le avem de la corpul si sanatatea noastra.

Actiunile negative sunt cele care ne arata care este pretul pe care suntem dispusi sa il platim pentru consecintele lor, iar pe cele pozitive le putem amplifica si creste valoarea in viata noastra, traducandu-le astfel in stare de bine, sanatate si bunastare fizica si emotionala.

IMUNITATEA ESTE CHEIA GENETICII SI A EPIGENETICII

5% este acea informatie mostenita din linia noastra ancestrala, notata cu precizie in ADN-ul nostru si 95% este propria noastra creatie - epigenetica sau stilul nostru de viata. Practic, am fost creati avand in mainile noastre propriul destin, insa deseori uitam sa fim constienti de aceasta valoroasa misiune.

Preventia este cea care ne sustine calitatea vietii si a sanatatii, iar fiecare zi din viata noastra poate fi un pas important spre **preventie.**

Din pacate, ne dam seama de importanta acesteia doar cand trecem prin incercari si suntem dispusi sa facem orice doar pentru a restabili starea de bine, cea normala. Cu siguranta stiti acele momente cand aveti nasul infundat si va ganditi la cum cu putin timp in urma puteati respira bine si nu apreciati acest lucru. Tendinta noastra este aceea de a ne repara continuu, aflandu-ne mereu in extreme. Insa, in acest fel nu facem decat sa ascundem efectele.

Una din extremele acestei generatii este **stimularea** excesiva a imunitatii. Continuu cautam instrumente care sa tina butonul ON mereu apasat si acest lucru ne duce... nicaieri. Imunitatea lucreaza impotriva noastra si acest lucru se traduce prin multiple afectiuni, inclusiv autoimune.

Poate v-ati pus intrebarea: **“De ce avem o populatie care traieste in deficit de micro si macronutrienti, chiar daca avem acces mult mai usor la o varietate impresionanta de alimente?”**

Da, suntem mult mai favorizati decat generatia bunicilor sau strabunicilor nostri, inasa odata cu aceasta abundenta alimentara, exploatarea masiva a alimentelor noastre a dus la o **scadere drastica a densitatii nutritive.**

Statisticile despre *milele alimentare* la ora actuala arata asa:

- 40% din energia utilizată în sistemul alimentar se îndreaptă către producția de îngrășăminte chimice și pesticide
- 14% din energia folosită pentru transportul produselor alimentare de la fermă la magazin înseamnă două treimi din cantitatea totală de energie utilizată pentru producerea de alimente
- aproape 80% din energia sistemului alimentar se îndreaptă către prelucrare, ambalare, transport, depozitare și prepararea hranei.

Un simplu exemplu:

Varza contine cu 40% mai putina vitamina C decat acum 40 ani, iar concentratia de magneziu si zinc in verdeturi a scazut cu pana la 60%.

Pe langa acest impact nutritional, sa luam in calcul impactul utilizarii abuzive a pesticidelor si erbicidelor. Calitatea solului actual detine cu minim 60% mai putine minerale si acid humic si fulvic decat in secolul trecut.

Asa ca atunci cand primesc intrebarea "De ce avem nevoie in rutina noastra de suplimente?", raspunsul meu sunt cifrele. Am incredere ca in urma lor se vor lua deciziile corecte.

Acesta este doar unul dintre motivele pentru care am prioritizat in formula "Immunity Mantra" un complex vast de micronutrienti - vitamine si minerale.

Acest complex de minerale si vitamine are scopul de a veni in completarea alimentatiei noastre si de a sustine echilibrul nutritional, acoperind deficitul fundamental ramas in urma alimentatiei. Gramajul a fost dozat conform microelementelor cel mai afectate de industria alimentara.



Cele mai afectate vitamine si minerale de agricultura moderna sunt:

- Complexul de B-uri: **B1, B2, B3, B5, B6, B12** sunt cele care stau la butoanele energiei noastre, de ele depinzand modul in care organismul foloseste energia in functiile sale vitale - sanatatea celulara si nivelul de globule rosii, vederea, functiile cerebrale, digestia, functionarea sistemului nervos, sanatatea cardiovasculara, tonusul muscular, functia cerebrala, reglarea apetitului si productia de hormoni si colesterol.

Complexul de B-uri este absolut esential pentru echilibrul nostru hormonal ca femei, insa indispensabil si pentru barbati atunci cand vorbim despre un nivel sanatos de testosteron. Notez acest lucru pentru ca nivelul de testosteron in populatia masculina este drastic afectat, iar statisticile ne avertizeaza ca daca nu luam in calcul acest aspect, infertilitatea masculina va afecta peste 60% dintre barbati pana in 2045.

- Mineralele cum ar fi **Zinc, Crom, Fier, Mangan, Iod, Cupru, Seleniu** detin functii de neinlocuit atunci cand vorbim despre sistemul imunitar.

De exemplu, **zincul** contribuie la activarea enzimelor ce sustin raspunsul imunitar si participa la productia de anticorpi, iar **seleniu** actioneaza ca un antioxidant, protejand celulele de stres oxidativ in timp ce sustine sistemul imunitar. **Fierul** este necesar pentru productia de globule rosii ce transporta oxigenul in diferite parti ale corpului, inclusiv pentru sistemul imunitar. **Cupru** este un element de baza alaturi de vitamina A ce participa activ la fazele de detoxifiere ale ficatului si nu putem vorbi despre imunitate fara o detoxifiere eficienta in corp.

- Vitaminele **A, D, E si C** sunt cap de lista atunci cand vorbim despre un sistem de aparare eficient si fiecare are un rol esential. Deseori acestea sunt suplimentate incorect si fara prezenta co-factorilor esentiali de absorbtie. **Vitamina A** este cea care sustine corpul in lupta cu infectiile, **Vitamina D** este liderul imunitatii prin actiunile sale, in timp ce **Vitaminele C si E** sunt puternici antioxidanti.

L-GLUTAMINA - SUSTINEREA IMUNITATII PRIN SANATATE INTESTINALA

Dupa ce am explicat cum am conceput prima parte a formulei **Immunity Mantra** astfel incat sa tintim deficitul de micronutrienti, este timpul sa discutam de ce am inclus **L-Glutamina** in formula.

Inainte de a vorbi despre aportul acestui aminoacid pentru sistemul gastro-intestinal, este nevoie sa conturez faptul ca glutamina este utilizata la o rata ridicata de catre celulele sistemului imunitar si este indispensabila pentru a sustine o proliferare optima a limfocitelor si a productiei de citokine de catre limfocite si macrofage, sustinand capacitatea de lupta bacteriana a neutrofilelor.

70% din sistemul nostru de aparare este stocat in intestin, acolo unde se iau cele mai importante "decizii" despre cum facem fata incercarilor de orice fel. Pe langa diversitatea microbiana, un aspect extrem de important este permeabilitatea intestinala. Generatia noastra este una extrem de afectata de acest aspect, iar ca drept exemplu sunt ciferele care ne spun ca Sindromul Intestinului Permeabil a crescut cu peste 400% in randul populatiei comparativ cu anii '90.

Acesta este si motivul pentru care oamenii de stiinta sustin faptul ca glutamina este un suport esential pentru sistemul imunitar.

Efectele acestui aminoacid nu fac decat sa intareasca o comunicare sanatoasa pe axa intestin-piele-sistem imunitar - sanatate generala. In numele acestei axe, L-glutamina este un element extrem de important din formula noastra. NU putem aspira la rezultate din partea colagenului de exemplu daca acesta, odata consumat, nu poate fi absorbit.

O alimentatie abundenta in ingrediente procesate si bogate in zaharuri, lipsa fibrelor sanatoase si a alimentelor integrale sunt cateva dintre alegerile ce predomina in societate.

Aceasta combinatie nefericita are un impact negativ asupra echilibrului microbiomului intestinal, stimuland inflamatia intestinala dar si cea sistemica, afectand tractul gastro-intestinal prin mai multe cai.

Un numar tot mai mare de cercetari au demonstrat o legatura fiziologica intre sanatatea intestinului si echilibrul neurochimic din creier, modulat de sistemul nervos enteric.

Un intestin afectat poate conduce la o functie suboptima a creierului si chiar la afectiuni neuropsihiatrice. Cercetarile realizate pe L-Glutamina au demonstrat ca acesta este un adjuvant nutritional promitator pentru atenuarea leziunilor intestinale, cresterea diversitatii microbiomului, lucru ce poate sustine indirect dar pozitiv echilibrul neurochimic din creier.



De ce va povestesc toate aceste lucruri? Ca sa intelegeti cum functioneaza abordarea holistica atunci cand vorbim despre conceperea unei formule de nutraceutice.

Unele surse numesc L-Glutamina "**pansamentul holistic**" pentru intestinul nostru prin rolul sau de sustinere a celui mai important organ ce face parte din sistemul imunitar.



PUTEREA EXTRASELOR DE PLANTE PENTRU SUSTINEREA IMUNITATII

Nota ancestrala in aceasta formula de nutraceutice sunt **extrasele de plante** - recunoscute de sute de ani pentru proprietatile pe care le au asupra imunitatii noastre.

QUERCETINA - FLAVONOIDUL NOSTRU PREFERAT

Prima planta, Sophora Japonica, este reprezentata in formula **Immunity Mantra** prin extrasul flavonoidului principal pe care il contine - **quercetina**. Au fost efectuate nenumarate studii pe aceasta si toate concluzioneaza efectelor biologice excelente asupra sanatatii umane - rapoartele prioritizeaza beneficii *imunomodulatorii, antibacteriene, antinflamatorii, antioxidante & imbunatatirea microbiotei intestinale*.

Dr. Schweig a fost pioner in promovarea quercetinei sub forma de suplimentare pentru ca aceasta nu este sintetizata de corpul nostru, avand ca scop principal combaterea inflamatiei.

Studiile sustin ca aceasta poate preveni si ameliora inflamatia in diferite afectiuni, inclusiv artita, alergiile si bolile cardiovasculare. Atunci cand organismul intra in contact cu substante nocive sau iritante, inflamatia apare ca raspuns natural pentru protectie si recuperare.

Inflamatia nu are legatura neaparat cu o infectie, ea poate fi un rapsuns prin care corpul nostru se vindeca singur. Quercetina este cea care sustine reglarea inflamatiei prin inhibarea enzimelor implicate in procesul inflamator.

Acest extras are si rol cardioprotector. In studiile realizate pe oameni s-a demonstrat ca imbunatateste sanatatea arterelor prin cresterea dilatatiei si reducerea tensiunii arteriale la participantii cu aceasta afectiune, prevenind astfel deteriorarea arterelor, atacul de cord sau accidentul vascular cerebral.

Quercetina poate contracara de asemenea si oxidarea, proces ce ingroasa arterele prin modificarea colesterolului LDL.

Quercetina are si proprietati anti-diabetice, fiind studiata pentru beneficiile sale in reducerea riscului de diabet.

O revizuire din 2022 in cadrul Biomedicine & Pharmacotherapy sugereaza ca aceasta poate reduce nivelul de zahar din sange si imbunatateste apararea antioxidanta la nivel celular. Tot aici avem si un raport al unui studiu realizat pe populatia din China ce a demonstrat cum consumul zilnic de quercetina a redus prevalenta diabetului de tip 2.

Efectele remarcate de dr. Schweig in studiile pe care le-a condus sunt cele **anti-alergice** - quercetina poate actiona ca antihistaminic, reducand eliberarea de histamina si a altor mediatori inflamatori ce contribuie la simptomele alergiilor.

Un studiu controlat randomizat efectuat pe oameni si publicat in 2022 a analizat efectele suplimentarii cu quercetina la participantii japonezi cu alergii sezoniere. Participantii care au suplimentat cu quercetina au experimentat o imbunatire semnificativa a simptomelor alergice precum ochii iritati, stranutul si secretia nazala, in comparatie cu grupul placebo.

Quercetina este declarat un flavonoid cu proprietati anti-cancer, efectele sale putand fi datorate in parte abilitatii sale de a reduce inflamatiile, de a preveni deteriorarea ADN-ului si de a induce apoptoza (moartea celulara programata) in celulele canceroase. Quercetina poseda si proprietati antimicrobiene, lucru raportat in studii realizate pe oameni, iar efectele sale antivirale au fost studiate inclusiv in legatura cu COVID-19.

De asemenea, quercetina are beneficii de chelare a toxinelor acționând ca agent de legare pentru pesticide și metale grele, ajutând corpul să le elimine din corp.

Ultima evaluare privind acest subiect a fost publicată în 2022 și rezumă potențialul quercetinei de a preveni și controla toxinele cauzate de alterarea alimentelor, mușcăi și alte substanțe nocive.

EGCG - EXTRAS DE CEAI VERDE

Extrasul de ceai verde a fost inclus în formula noastră pentru beneficiile sale nutraceutice și în special pentru compusul său de bază **EGCG** - epigallocatechina galat. Acest compus a fost studiat intens pentru capacitatea sa de a ameliora inflamația și a susține imunitatea. Studiile declară că EGCG a putut modifica inclusiv activitatea anumitor proteine, lucru ce ar putea ajuta la blocarea replicării virusului gripal.

În general, catechinele din extrasul de ceai verde au proprietăți virale declarate și oferă protecție împotriva bolilor și infecțiilor. Un studiu din 2020 realizat pe 255 de lucrători din domeniul medical a descoperit că, consumul zilnic al acestui compus timp de 12 săptămâni a redus riscul de infecții ale tractului respirator superior la jumătate dintre participanți în comparație cu un grup de control.

Extrasului de ceai verde în formula **Immunity Mantra** detine rolul principal în managementul inflamației prin toate sarcinile sale antioxidante.

GINGEROLUL - Extractul de ghimbir


Efectele imunomodulatorii, antinflamatorii si antivirale ale extrasului de ghimbir nu puteau sa lipseasca din aceasta formula de nutraceutice.

Acesta lucreaza pe 3 directii principale - reducerea inflamatiei, combaterea stresului oxidativ si sustinerea imunitatii.

Proprietatile imunomodulatorii ale extrasului de ghimbir ce atrag atentia datorita efectelor asupra sistemului imunitar au fost obiectul multor studii. Acesta poate ameliora inflamatia datorita capacitatii sale de a inhiba activarea cailor de semnalizare a proteinei kinase B si a factorului nuclear kappa B, determinand o scadere a citokinelor proinflamatorii si o crestere a citokinelor antiinflamatorii.

Va propun sa analizam inflamatia si imunitatea din perspectiva ciclului menstrual si a ritmului infradian feminin, reamintindu-ne de informatia pe care v-am oferit-o in programul digital **"Biohacking la feminin"**.

Profund conditionat de biologia feminina, procesul inflamator este unul activ la finalul fazei luteale. Acolo unde nu exista echilibru, simtim agresiv prezenta simptomatologiei sindromului premenstrual. Femeile care experimenteaza anumite infectii precum candidoza sau alte afectiuni intime, pe fond de imunitate scazuta si inflamatie inainte de menstruatie, se confrunta cu simptome si mai intense, deoarece organismul nu are puterea de a le gestiona, neavand resursele necesare.



Biotiful Life se adreseaza in primul rand nevoilor feminine, asa ca am conceput aceasta formula cu **NOI** in gand.

Fac aici o completare - toate produsele noastre sunt bineinteles extrem de eficiente si pentru barbati, insa mi-am dorit sa integrez aici toate acele aspecte strans legate de biologia feminina care, in majoritatea produselor unisex, sunt trecute cu vederea - remember, ladies, pe cine se fac si NU se fac studiile.

Extrasul din ghimbir, gingerolul, are un rol esential in gestionarea sindromului premenstrual cu tot ce implica acesta. In primul rand extrasul de ghimbir imbunatateste nivelul de zahar in sange, o cauza extrem de raspandita atunci cand vorbim despre afectiunile feminine in perioada premenstruala - de la PCOS pana la acnee, dezechilibru energetic, stari de anxietate, crampe etc.

Cercetarile sugereaza ca unii compusi din ghimbir ajuta la protejarea impotriva cresterii inflamatiei prin inhibarea productiei de prostaglandine din corp - o clasa de substante proinflamatorii implicate in declansarea contractiilor musculare care ajuta uterul sa elimine endometrul. Pe scurt, extrasul de ghimbir ajuta la ameliorarea dismenoreei - durerea menstruală. Unele cercetari sugereaza ca acesti compusi sunt chiar mai eficienti decat acetaminofenul, cafeina si ibuprofenul in ameliorarea durerilor menstruale.



De asemenea, gingerolul este cel care, prin actiunea sa antiinflamatorie, ofera suport in reglarea ciclului menstrual.

Mai mult decat atat, avem dovezi stiintifice ca ghimbirul ar putea ajuta la controlul sangerarilor menstruale abundente. Intr-un studiu clinic publicat in *Phytotherapy Research* in 2015, 92 de femei cu sangerari menstruale abundente au fost tratate cu extras de ghimbir si placebo timp de trei luni. La sfarsitul studiului, cercetatorii au constatat ca nivelurile de pierdere de sange menstrual au scazut semnificativ in randul participantelor care au consumat extras de ghimbir.

Prin urmare, aceste informatii sunt o invitatie de a introduce in rutina voastra **Immunity Mantra** cu minim 10 zile inainte de menstruatie pentru a oferi sustinere organismului intr-o perioada in care imunitatea are nevoie de ajutor si inflamatia trebuie tinuta sub control.

Say hello to **Echinacea Purpurea** in **Immunity Mantra**! Probabil una din plantele mele favorite de pe acest mapamod.

Arheologii au descoperit dovezi ca nativii americani ar fi putut folosi echinacea timp de peste 400 de ani pentru a trata infectiile si ranile. Se pare ca aceasta era utilizata ca "**leac universal**". De-a lungul istoriei, oamenii au folosit echinacea pentru a trata boli precum scarlatina, sifilis, malaria, septicemia si difteria, insa utilizarea sa a scazut drastic dupa introducerea antibioticelor. Germania este una dintre tarile care a continuat sa investeasca in studiul acestei plante.

Majoritatea studiilor de laborator sugereaza ca echinacea contine substante active ce stimuleaza functia imunitara, amelioreaza durerea, reduc inflamatiile si au efecte de echilibrare hormonala, antivirale si antioxidante. Tocmai din acest motiv, in medicina naturista echinacea se foloseste pentru tratarea tractului urinar, infectiilor vaginale precum candida, rinita alergica, afectiuni ale tractului respirator etc.

De asemenea, nenumarate studii clinice au declarat efectele favorabile ale echinaceei asupra racelilor. Un studiu cu 95 de persoane cu simptome timpurii de raceala si gripa a descoperit ca cei care au consumat extras de echinacea in fiecare zi timp de 5 zile au trecut prin raceala mult mai repede decat cei care nu au consumat extrasul.

O meta-analiza a 14 studii clinice a constatat ca echinacea a redus probabilitatea de a dezvolta o raceala cu 58% si, odata inceputa, reduce durata racelii cu pana la 4 zile.



Cum folosesti IMMUNITY MANTRA?

Immunity Mantra poate fi mixat cu orice alt nutraceutic pudra - Queen Protein, CollageN, Energy Diet, Sex Diet

BAUTURA FUNCTIONALA ZILNICA

Poate fi consumat separat in calitate de bautura functionala dupa mic dejun sau pranz pentru completare nutritiva pe parte de preventie

PERIOADA MENSTRUALA

Iti recomand si sa il introduci in consumul tau cu minim 10 zile inainte de menstruatie

BIOTIFUL LIFE

IMMUNITY MANTRA



O GĂSEȘTI AICI