

Importancia de Consumir Vitaminas

La mayoría de las vitaminas que el cuerpo humano necesita provienen de los alimentos que consumimos. Estos micronutrientes son esenciales para el desarrollo correcto y funcionamiento de nuestro organismo. Se ha demostrado que cuando no tenemos una alimentación balanceada aparecen las deficiencias de vitaminas, que pueden provocar ciertas enfermedades. Esto se puede evitar añadiendo a la rutina diaria el consumo de suplementos vitamínicos. La clasificación de vitaminas se realiza por la función de la solubilidad; estas se dividen en dos grupos: **las liposolubles y las hidrosolubles.**

Vitaminas Liposolubles

Las vitaminas liposolubles son aquellas que se almacenan en el hígado y en todos los tejidos grasos del cuerpo. Estas se encuentran asociadas con las grasas de los alimentos y no se liberan a través de la orina. Estas son las vitaminas A, D, E y K. Es de suma importancia consultar con su médico antes de consumir cualquiera de estas vitaminas ya que sus altas dosis pueden provocar intoxicación.

Vitaminas Hidrosolubles

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se pueden liberar fácilmente a través de la orina o el sudor. Como no se almacenan en el cuerpo, se requiere el consumo diario de estas vitaminas. Estas están compuestas por toda la familia de las vitaminas B y C.

PROTOCOLO SISTEMA INMUNE

DESAYUNO (8:00 AM)

1 Vitamina C
1 Vitamina E
1 Magnesio
1 Zinc

MEDIO DIA (12:00 M)

1 Vitamina C
1 Magnesio

CENA (5:00 PM)

1 Vitamina C
1 Magnesio

(OPCIONAL) (9:00 PM)

1 Vitamina C
1 Magnesio

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la FDA (Food and Drugs Administration). Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



Línea de Vitaminas Esenciales




Pure & Healthy®

787-222-0557
www.mypureandhealthy.com
PO BOX 5558 Caguas, PR 00729

Importancia de consumir Vitaminas

La mayoría de las vitaminas que el cuerpo necesita provienen de los alimentos que consumimos. El ser humano las necesita para crecer, desarrollarse y mantener las funciones del cuerpo como el sistema inmunológico, los huesos, el cabello, la cicatrización, la piel y muchos más.

El cuerpo puede producir algunas vitaminas, como la vitamina D al exponerse a la luz del sol. Sin embargo, la ausencia de ciertas vitaminas o los niveles bajos de algunas puede traer complicaciones de salud, como los catarros al tener un sistema inmune débil por falta de vitamina C y el Zinc.

Si hay vitaminas que no obtenemos por medio de nuestra alimentación balanceada, existe la posibilidad de compensar por medio de los suplementos vitamínicos.



Pure Vitamin D3

Es de suma importancia para el cuerpo humano y se encuentra en todas las células. La vitamina D se encarga que el calcio sea absorbido al hueso, juega un rol importante ante el ataque de bacterias y virus, es la encargada de enviar los mensajes correctamente por el sistema nervioso y permite el movimiento muscular.



Pure ALA

El ácido alfa lipoico es un potente suplemento que combate las células de radicales libres en el cuerpo humano. Los radicales libres tienen electrones sin aparear, estas atacan a otras moléculas para conseguir estabilidad. El consumo de A.L.A. protege a las células frente a procesos cancerígenos y degenerativos.



Pure Vitamin C + Echinacea

Nuestra Vitamina C combinada con Echinacea forma una poderosa combinación para fortalecer el sistema inmunológico. La Echinacea es conocida por ayudar a combatir infecciones como: resfriados o gripes, sinusitis y laringitis. La Vitamina C es uno de los más potentes antioxidantes.



Pure Vitamin C

Contiene 1,000 mg de Vitamina C Buffered, combinada con minerales para evitar la acidez. Contiene nutrientes esenciales con la capacidad de ayudar a: fortalecer el sistema inmunológico, reducir el estrés oxidativo, reforzar la formación de colágeno, potenciar la absorción de hierro.



Pure Zinc

Es un mineral que ayuda al sistema inmunológico a combatir las bacterias y virus que invaden al cuerpo humano. Es vital para el funcionamiento del gusto y el olfato. Además, ayuda a prevenir y tratar los problemas de piel. No se debe tomar más de 150 mg al día ya que su alto consumo es tóxico para la salud.



Pure Vitamin E

Nuestra vitamina E contiene 1,000 mg de alfa tocoferol. Esta vitamina es vital para la liberación de radicales libres en el cuerpo humano, convirtiéndose en un excelente antioxidante. Además, evita la coagulación de sangre por tanto es recomendada para la salud cardiovascular.



Pure Magnesium Citrate

Regula la función de los músculos, el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre, y la presión sanguínea. Ayuda a formar proteína, masa ósea y ADN. Ayuda a bajar el estrés y espamos musculares.