



## Un corazón sano y una mente sana hacen que resplandezcamos en nuestros años de la edad de oro

Cualquiera que haya presenciado el sufrimiento de un ser querido a causa del Alzheimer, enfermedades cardíacas o un dolor articular debilitante puede atestiguar los efectos devastadores de estos problemas en la calidad de vida. Los científicos se están concentrando en la búsqueda de medidas que, según vayamos envejeciendo, nos ayuden a mantenernos sanos y mentalmente alertas para poder disfrutar de nuestra tercera edad.



## Immunotec Soluciones nutricionales para mantener la salud



### Omega-3 Con Cúrcuma

[www.immunotec.com](http://www.immunotec.com)



\* Estas declaraciones no han sido ratificadas por la Administración de Alimentos y Fármacos de los Estados Unidos (FDA). El producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedades.

## Omega-3

Con Cúrcuma

### Suplemento dietético

Fuente de ácidos grasos omega-3 para el mantenimiento de la función del cerebro y del corazón\*



## Usted **ya sabe** que **debería** comer **más ácidos grasos** **poliinsaturados**

La investigación ha demostrado de forma convincente los beneficios potenciales de los ácidos grasos omega-3 (DHA y EPA) presentes en la grasa de ballena, la linaza, las nueces y el pescado de agua dulce:

- en la promoción de una salud cardiovascular óptima\*
- en el apoyo a un desarrollo neural y cerebral adecuado\*
- en el mantenimiento de una buena salud articular\*
- en la conservación de niveles normales de tensión sanguínea y de triglicérida\*
- en el apoyo de la función del sistema inmunitario\*
- en el mantenimiento de una buena salud del pecho, colon y próstata\*



## ¡Añada alguna **especia!**

¿Hay algo que posiblemente podría superar la gran cantidad de beneficios ofrecidos por los ácidos grasos omega-3? Pruebe a utilizar un poco de curry.

Al igual que la baja incidencia de enfermedades cardíacas en ciertos segmentos de la población llevó a los investigadores a explorar los beneficios del consumo del llamado pescado graso o pescado azul, los científicos están ahora examinando los factores dietéticos que pudieran explicar los impresionantes niveles de excelente capacidad mental y actividad física en la población indoasiática de edad avanzada.

Una posible explicación de este fenómeno podría ser el uso local del curry (una mezcla de especias que incluye la cúrcuma) para dar sabor, y como conservante natural. La cúrcuma, bien conocida como un excelente remedio para síntomas gastrointestinales, ha sido tradicionalmente utilizada para la ictericia, hepatitis, fibromialgia, trastornos hepáticos y de la vesícula, dolores de cabeza, dolores de huesos y articulaciones, artritis reumatoidea y cáncer.

La cúrcuma ofrece una gran promesa debido a su actividad antiinflamatoria y a sus efectos antioxidantes. Quizás el posible efecto de la cúrcuma en enfermedades neurodegenerativas, tal como la enfermedad de Alzheimer, pueda ser la explicación de las vidas activas de tantas personas indoasiáticas.



## ¿Va usted **a comer** **sardinas al curry?**

Para cumplir con las recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón de comer pescado al menos dos veces por semana, muchas personas han aumentado su consumo de pescados populares, tal como el salmón. Lamentablemente, un mayor consumo de pescado puede llevar a un aumento de exposición a metales pesados como, por ejemplo, al mercurio, debido a la contaminación.

La adición de cúrcuma a la dieta no implica los riesgos que se asumen al comer pescado contaminado, pero hay que reconocer que no muchas personas van a entusiasmarse ante la idea de añadir curry a su comida. Existen muchos platos indios deliciosos aderezados con esta intensa especia amarilla que, sin embargo, no parece complementar muy bien otras cocinas populares.



## **Enriquezca** su desayuno **habitual**

Felizmente para aquellas personas que deseen aumentar su consumo de ácidos grasos omega-3 y cúrcuma sin tener que comer sardinas al curry, existen suplementos de calidad que les presentan una buena alternativa. El Suplemento de **Omega-3 con cúrcuma**, de Immunotec, certificado libre de contaminantes, es una fuente de alta calidad de ácidos grasos omega-3 indicados para el mantenimiento de la función del cerebro y del corazón. La investigación ha demostrado que el aceite de pescado es la mejor fuente de omega-3, y cada cápsula de gelatina contiene aceite de pescado noruego (anchoa, caballa y sardina) prensado al frío, y cúrcuma, aportando 270 mg de EPA, 180 mg de DHA y 95 mg de curcuminoides. Además, la combinación sinérgica del aceite de pescado y la cúrcuma resulta en una mayor absorción de ésta última.

Los adultos que busquen en los ácidos grasos omega-3 y cúrcuma una fuente eficaz de antioxidantes, y el mantenimiento de la función cardíaca y cerebral, deberán tomar dos cápsulas al día, preferiblemente con el desayuno.

**Después de tomar su omega-3 con cúrcuma por la mañana, imagínese a sí mismo lleno de salud y vitalidad durante muchos años.**