

SALUD NATURAL • ECOLOGÍA • CRECIMIENTO PERSONAL • ESPIRITUALIDAD

MARZO 2010, N°25

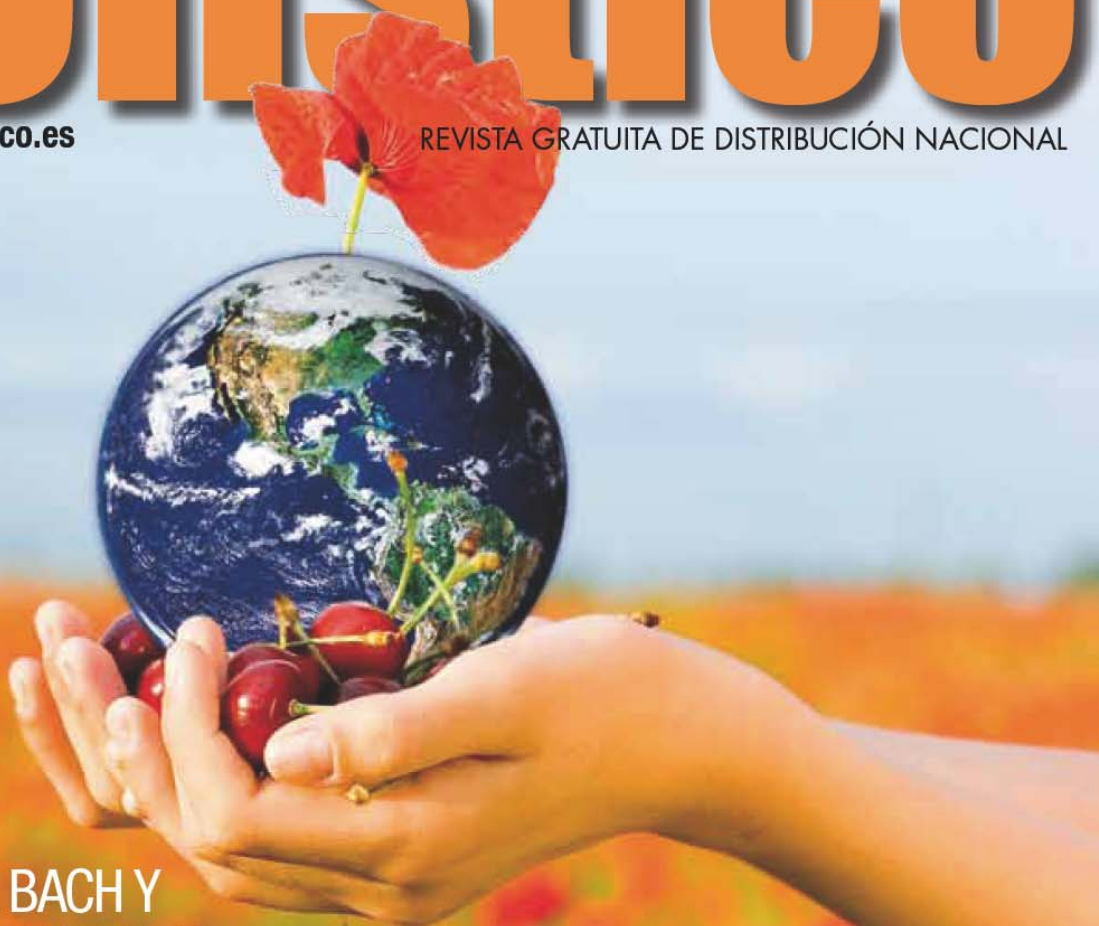
GUIA ^{cielo} _{tierra}

universo

holístico

www.universoholístico.es

REVISTA GRATUITA DE DISTRIBUCIÓN NACIONAL



FLORES DE BACH Y
LOS ANIMALES

VISIONES DE
EL CÁNCER

SABIDURÍA DIVINA
LA AMATISTA

HERRAMIENTAS ESPIRITUALES
LOS MANTRAS

DERROCHE DE HUMANIDAD
JOAQUÍN TAMAMES

técnica nadeau • reflexología facial • hierba de san juan • la arcilla • la cultura mental

CitricDiet

CitricDiet: Una nueva bebida en polvo sin azúcar que ayuda al control del peso corporal y a la regeneración osteoarticular. Conócela en Expovital 2010, Madrid 12-14 de Marzo.

El principal problema de la dieta está en los alimentos que generan glucosa de asimilación rápida, que nuestro metabolismo transforma en grasa saturada y colesterol en un proceso mediado por la insulina. La situación empeora con el exceso de grasas saturadas e hidrogenadas, así como con la falta de ejercicio, lo que nos puede llevar a desarreglos en el metabolismo de la glucosa, colesterol y triglicéridos. Por esta razón muchas dietas restringen la ingesta de azúcares, así como alimentos con almidón de asimilación rápida (como harinas refinadas, arroz o patatas muy cocidas).

Pero una dieta no sólo tiene que evitar generar grasa, sino que debe activar su oxidación como energía, porque el metabolismo tiene problemas para degradar los ácidos grasos. El problema está en la falta de cebadores del ciclo de Krebs (clave en la oxidación de los ácidos grasos) y consecuentemente se forman cuerpos cetónicos (como acetona), que inhiben la filtración en los riñones de ácido úrico, lo que aumenta el riesgo de formación de cálculos renales.

En CitricDiet hemos encontrado una solución sencilla a este problema en el ácido cítrico, un nutriente especialmen-

te abundante en el zumo de limón. Además, este alimento es una fuente natural de vitamina C (ácido ascórbico), un antioxidante necesario en la síntesis de colágeno, proteína mayoritaria en huesos, cartílagos, tendones y piel. Diariamente las células de estos tejidos regeneran el colágeno, pero con la edad este proceso se ralentiza al disminuir la secreción hormonal. No podemos evitar el ciclo vital marcado por la Naturaleza, pero sí favorecer la regeneración osteoarticular optimizando el aporte de nutrientes.

Lo que hemos hecho es combinar los ácidos del limón cítrico y ascórbico, con glicina y Calcio, también necesarios en la síntesis de colágeno, obteniendo así la bebida en polvo CitricDiet, desarrollada y patentada en España. Con el Calcio que regula la acidez del limón y la glicina que tiene un sabor dulce, conseguimos un producto final con sabor agradable sin azúcares ni edulcorantes artificiales. La incompatibilidad de la vitamina C con la glicina nos ha llevado a envasarlo en dos sobres unidos por una soldadura de papel para mejorar su conservación, sobres que se tienen que mezclar en medio litro de agua, obteniendo así esta bebida que recomendamos tomar entre horas, tanto por la mañana como por la tarde.

Completamos el programa CitricDiet con las cápsulas de faseolamina (para ralentizar la asimilación de los carbohidratos de la dieta de cara al control del peso corporal); y con arginina-triptófano y aminoB-zinc-hierro-magnesio (para aportar nutrientes para la regeneración osteoarticular). Si bien una dieta ideal debería aportar todos los nutrientes que nuestro metabolismo necesita y proporcionarnos un equilibrio calórico, siempre podemos encontrar en el programa CitricDiet un conjunto de pautas para una vida saludable.

Con la edad degeneran huesos y articulaciones al disminuir la secreción hormonal, por lo que es especialmente importante el aporte de nutrientes como aminoácidos, vitaminas y minerales.





Los carbohidratos de asimilación rápida son tanto los azúcares como los alimentos con almidón de fácil digestión (pan blanco, patatas y arroz), y generan altas concentraciones de glucosa en sangre que el metabolismo transforma en grasa en personas con poca actividad física (sumidero de glucosa) o en glucógeno en el músculo en deportistas altamente entrenados (demanda de glucosa).

CitricDiet participa en la feria Expovital 2010 (Madrid, 12-14 de Marzo) y presenta el proyecto el doctor en Bioquímica y Biología Molecular David Meléndez Morales con una conferencia el viernes 12 de Marzo a las 13.15.



El metabolismo tiene muchas dificultades para utilizar la grasa como energía. Por esta razón al hacer una dieta baja en carbohidratos producimos acetona y otros cuerpos cetónicos que inhiben la filtración renal de ácido úrico. Podemos favorecer la degradación de ácidos grasos con el ácido cítrico del limón, tomándolo especialmente entre horas.

Claves del programa CitricDiet

1. Evitamos generar grasa con una dieta basada en ensaladas/verduras con carne/pescado y fruta, la faseolamina nos permite el consumo ocasional de pan, patatas, arroz, pasta y legumbres controlando el índice glucémico.
2. Ayudamos a quemar grasa con el CitricDiet a lo largo del día aporta cítrico que favorece la degradación de ácidos grasos como energía, además de nutrientes para el colágeno. Recomendamos un sobre doble a lo largo de la mañana en medio litro de agua, y otro a lo largo de la tarde.
3. Reforzamos el sistema mecánico con nutrientes que tomamos en el CitricDiet y completamos con arginina/triptófano y aminoB-zinc-hierro-magnesio.

Citric Diet

Evita generar grasa y quema la que ya tienes

Y aporta los nutrientes que tus articulaciones necesitan



Asesoramiento por David Meléndez Dr. en Bioquímica y Biol. Molecular

conócenos en

Expovital2010

Madrid 12, 13 y 14 de Marzo



Información y pedidos: 608 55 49 69

www.citricdiet.com citricdiet@citricdiet.com