

## Buena Vida

# ¡Alimente su salud, no las enfermedades!

### LOS CINCO NUTRIENTES ESENCIALES

Continuando con esta serie especial que he llamado “Como mantenerse sano en un mundo loco”, quiero hablarles de los cinco nutrientes esenciales. En las ediciones anteriores hablé de la importancia del ajuste quiropráctico de la columna, la flexibilidad del cuerpo, los beneficios de hacer ejercicio y la alimentación adecuada. Así que le recomiendo seguir coleccionando la revista para que tenga claros todos los pasos claves que lo llevan a una vida saludable.



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**  
**DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY**  
**CHIROPRACTIC CLINIC**

Hay 5 nutrientes que en nuestra opinión son esenciales para nuestra salud. En nuestro sistema de producir y consumir comida en este país, no hay duda que hay mucha comida que satisface pero es muy mala para nosotros. Otra manera de alimentarse es para dar energía y salud al cuerpo. La idea es alimentar nuestra salud, en vez de nuestras enfermedades.

Para ello los invito a incluir en su vida estos cinco nutrientes:

- Magnesio
- Vitamina D3
- Omega 3
- Probióticos
- Multivitaminico completo

### Magnesio:

El magnesio ha sido descrito como el mineral que se nos olvidó. Muchas personas se complementan fácilmente con calcio y no tienen idea de que el magnesio es un nutriente muy importante.

Casi 400 reacciones metabólicas en el cuerpo humano requieren magnesio, incluida la producción del combustible para la energía del cuerpo humano. La síntesis y reparación del ADN requiere magnesio y el metabolismo del tejido conectivo requiere magnesio. Los tejidos conectivos forman nuestras articulaciones, ligamentos, discos espinales, tendones y partes de la piel y nuestros músculos.

### Vitamina D3:

La vitamina D3 es extremadamente importante por varias razones. Algunas de ellas son:

- Mantener la salud de los huesos y los dientes.
- Apoyar la salud del sistema inmunológico, el cerebro y el sistema nervioso.
- Ayuda a regular los niveles de insulina y ayuda a controlar la diabetes.
- Ayuda con la función de los pulmones y la salud del sistema cardiovascular.
- Ayuda con el metabolismo muscular.
- Ayuda con la salud emocional.

### Omega 3:

El aceite de pescado proviene de pescados grasos. Las mejores fuentes son peces grasos de agua fría. Cuando se trata del consumo humano de aceite de pescado, podemos obtenerlo de los propios peces o de un suplemento de aceite de pescado.

Los beneficios de omega 3 son, en parte:

- Puede reducir la presión sanguínea.
- Puede reducir los triglicéridos.
- Puede disminuir el desarrollo de placa en las arterias.
- Puede reducir la probabilidad de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- Puede reducir inflamación sistémica.
- Puede bajar dolor.
- Ayuda con la salud del cerebro.

### Probióticos:

Los probióticos son esenciales para la salud del sistema digestivo. Los beneficios incluyen:

- Reducir inflamación intestinal.
- Promover la digestión óptima.
- Ayudar con eliminación de toxinas en el cuerpo.
- Combate infecciones de organismos no saludables.
- Puede ayudarnos con efectos mentales y emocionales.
- Puede ayudarnos con alergias.
- Puede ayudarnos con el sistema inmunológico.

### Multi-Mineral y Vitamínico:

Esto completa el resto de los minerales y vitaminas que se encuentran en fórmulas típicas. Consumiendo estos cinco nutrientes tenemos los productos nutritivos necesarios para mantenerse sano en un mundo loco.

*Dinosay*  
*OP*  
Photography ©

Foto y vídeo para bodas, quinceañeras, bautizos y mucho más.

623-500-1420

Búsquenos en Facebook



**Mi Tienda Latina**

Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m. | [mitiendalatina@gmail.com](mailto:mitiendalatina@gmail.com)  
1811 N. 24th St, Ste. E - Phoenix, AZ 85008

Teléfono **602 286 6422** Fax **602 286 0022**

PRODUCTOS DE SU PAÍS

- ARGENTINOS • BRASILEÑOS
- COLOMBIANOS • CUBANOS
- DOMINICANOS • GUATEMALTECOS
- HONDUREÑOS • PERUANOS
- SALVADOREÑOS • URUGUAYOS
- VENEZOLANOS

Aceptamos estampillas de comida

Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica