

Café Verde

Se trata básicamente de una variedad de café que no ha sido tostado, es decir que el grano de café está verde

El café es naturalmente verde, pero para poder ser comercializado en el mercado y consumido como comúnmente se hace, es necesario que atraviese por un proceso de tueste, que básicamente lo oscurece y también elimina, en el camino, algunas de sus propiedades naturales y beneficios más destacables del grano de café verde.

Beneficios del café verde

- **pérdida de peso.**

El café verde cuenta con un compuesto que es el encargado de contribuir a la pérdida de peso, se trata del ácido clorogénico, que evita la concentración de grasas, gracias a la estimulación del metabolismo. También el encargado de ayudar a saciar el apetito, lo que contribuye a que quien consume este producto no sienta la necesidad por ejemplo de picar entre comidas.

- **Antioxidante**

Es rico en antioxidantes que pueden ayudar a combatir el estrés oxidativo y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

puede incrementar nuestra longevidad

- **Antitumoral**

Neutraliza ciertos componentes cancerígenos evitando que dañen el ADN, y se produzcan mutaciones.

- **Ayuda con la Memoria**

La cafeína puede ayudar con la salud cerebral

- **Reduce la sensación de fatiga**

La cafeína en el café verde puede proporcionar un aumento de energía temporal y mejorar la concentración mental.

Puede mejorar el rendimiento atlético

- Reduce el **nivel de azúcar** en la sangre.

menor riesgo de diabetes del tipo 2

- Contiene menos del **20% de la cafeína** que contiene el café negro.

- menor riesgo de depresión

- Contribuye a la salud cardíaca

- Protege contra enfermedades del hígado

Hongo Shiitake

La medicina tradicional china ha valorado durante siglos sus increíbles beneficios para la salud, como **mejorar el sistema inmunológico** y pueden ayudar a prevenir **enfermedades del corazón** y a **reducir el colesterol**.

Beneficios

- Fuente particularmente buena de **minerales y vitaminas B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina) y D.**
- También contiene casi todos **los aminoácidos esenciales.**
- **Proteínas y Fibra.**

La fibra dietética es importante porque previene el

- Estreñimiento

- La obesidad
- La diabetes
- La hipertensión.
- Es **antioxidante y Antiinflamatorio**. lo que puede ayudar a proteger el cuerpo contra el daño celular y el envejecimiento, y el desarrollo de enfermedades como el cáncer.
- Antitumoral
- Antiviral
- Antibacteriana
- protector cardiovascular y hepático.
- **Mejora del sistema inmunológico**
Contienen un compuesto llamado lentinano, que tiene propiedades inmuno-moduladoras (que regula) y ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a combatir el cáncer, las infecciones u otras enfermedades.
- **Reducción del colesterol:**
Contienen ácidos grasos poliinsaturados y esteroides vegetales que tienen un efecto beneficioso en los niveles reduciendo el colesterol total y colesterol LDL (el “mal” colesterol).
- **Control de la diabetes:**
Contienen compuestos llamados polisacáridos que tienen un efecto beneficioso en el control del azúcar en sangre. Puede reducir los niveles de azúcar en sangre y mejora la sensibilidad a la insulina

- Mejora la **circulación sanguínea**

Contienen compuestos llamados eritadenina y ergotioneína, que se han demostrado que tienen un efecto beneficioso en la circulación sanguínea y pueden ayudar a prevenir la formación de coágulos de sangre.

Lo cual beneficia contra

- la insuficiencia coronaria
- las hemorroides
- previene infartos
- combate la arteriosclerosis
- la obesidad
- mejora el desempeño sexual, etc.

Ganoderma (Hongo Reishi)

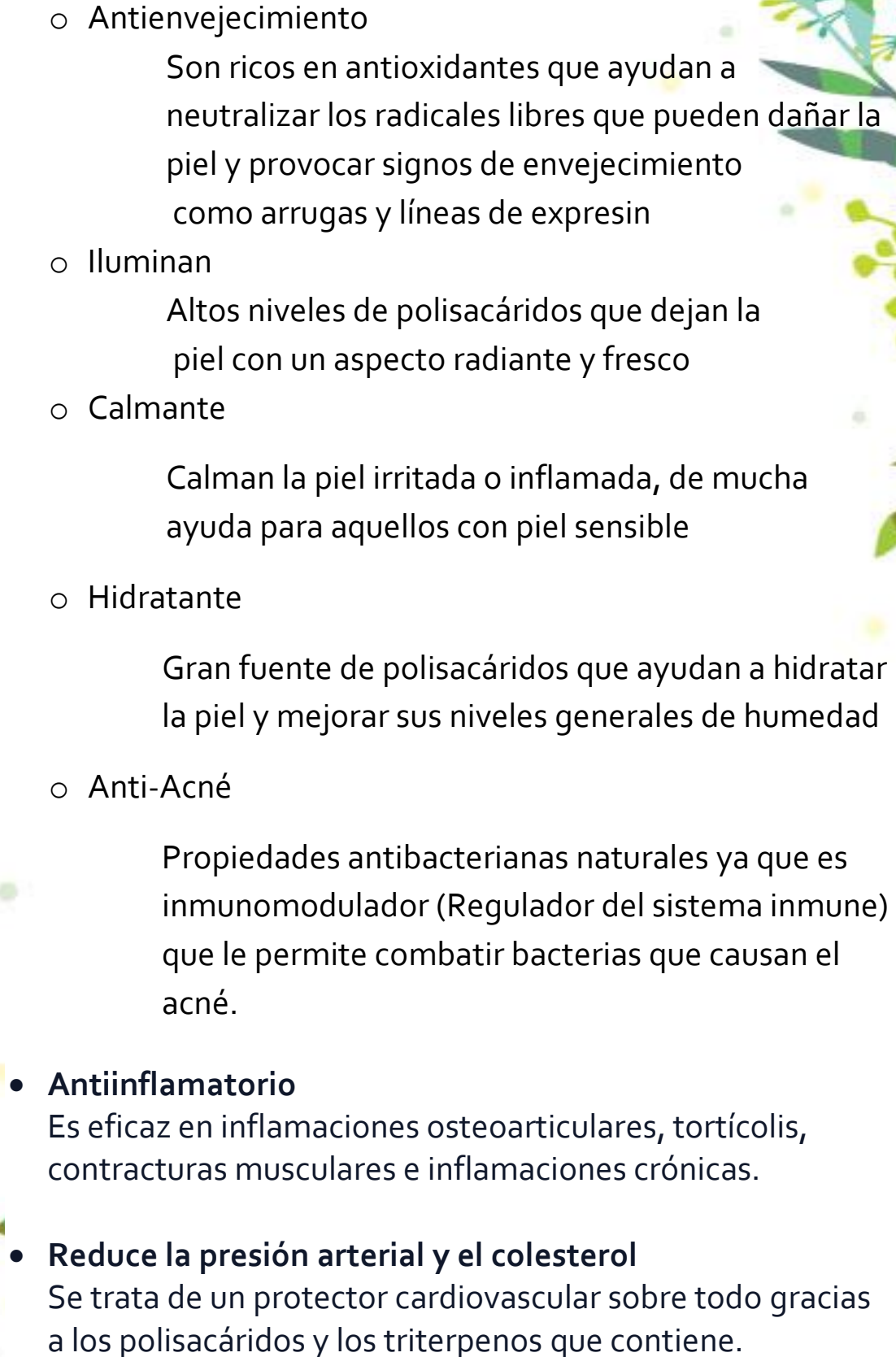
El Reishi 'hongo de la eterna juventud' o "la seta de la inmortalidad" es uno de los hongos más reconocidos en la medicina tradicional china. «símbolo de longevidad y felicidad». ¡Calidad de vida!

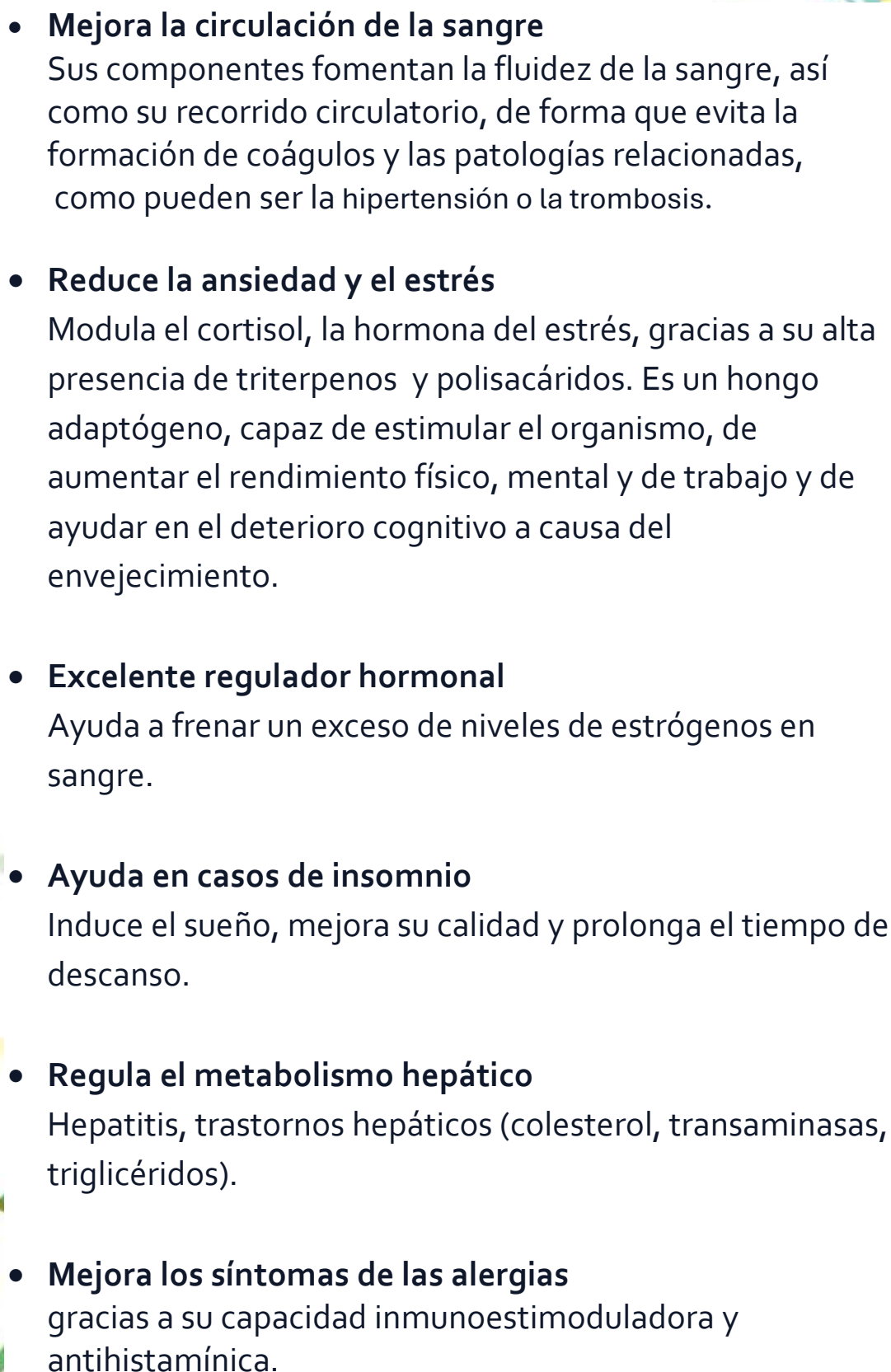
Beneficios

- **Refuerza el sistema inmune**

es capaz de aumentar las defensas y el número de células de nuestro sistema inmunitario responsables de la primera respuesta frente a bacterias, virus y a células tumorales.

- **Impacto sobre la piel**

- 
- **Antienvjecimiento**
Son ricos en antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres que pueden dañar la piel y provocar signos de envejecimiento como arrugas y líneas de expresin
 - **Iluminan**
Altos niveles de polisacáridos que dejan la piel con un aspecto radiante y fresco
 - **Calmante**
Calman la piel irritada o inflamada, de mucha ayuda para aquellos con piel sensible
 - **Hidratante**
Gran fuente de polisacáridos que ayudan a hidratar la piel y mejorar sus niveles generales de humedad
 - **Anti-Acné**
Propiedades antibacterianas naturales ya que es inmunomodulador (Regulador del sistema inmune) que le permite combatir bacterias que causan el acné.
 - **Antiinflamatorio**
Es eficaz en inflamaciones osteoarticulares, tortícolis, contracturas musculares e inflamaciones crónicas.
 - **Reduce la presión arterial y el colesterol**
Se trata de un protector cardiovascular sobre todo gracias a los polisacáridos y los triterpenos que contiene.

- 
- **Mejora la circulación de la sangre**
Sus componentes fomentan la fluidez de la sangre, así como su recorrido circulatorio, de forma que evita la formación de coágulos y las patologías relacionadas, como pueden ser la hipertensión o la trombosis.
 - **Reduce la ansiedad y el estrés**
Modula el cortisol, la hormona del estrés, gracias a su alta presencia de triterpenos y polisacáridos. Es un hongo adaptógeno, capaz de estimular el organismo, de aumentar el rendimiento físico, mental y de trabajo y de ayudar en el deterioro cognitivo a causa del envejecimiento.
 - **Excelente regulador hormonal**
Ayuda a frenar un exceso de niveles de estrógenos en sangre.
 - **Ayuda en casos de insomnio**
Induce el sueño, mejora su calidad y prolonga el tiempo de descanso.
 - **Regula el metabolismo hepático**
Hepatitis, trastornos hepáticos (colesterol, transaminasas, triglicéridos).
 - **Mejora los síntomas de las alergias**
gracias a su capacidad inmunoestimuladora y antihistamínica.

- **Anticancerígenos**

Coadyuvante en la terapia contra el cáncer, con resultados muy positivos tanto en la actividad antitumoral como en el tratamiento de los efectos adversos de los quimioterápicos comúnmente utilizados.

- **Antidiabético**

Incrementa la insulina en sangre y con eso llevan a una reducción de la glucemia.

- **Actividad hipocolesterolémica**

inhiben la producción endógena de colesterol.

- Tonificante del **sistema nervioso central**

- promueve el **PH alcalino**.

- Ayuda con la **bronquitis**
- Ayuda con la **gripa**
- Ayuda con el **asma**
- El ganoderma detecta **enfermedades y tóxicos ocultos**
- Reduce **presión Arterial**

Hongo Maitake

Mejora significativamente los síntomas del cáncer de mama ,
cáncer de hígado y cáncer de pulmón.

El Maitake contiene grifolan, un polisacárido beta-caroteno
capaz de bloquear la reproducción de **células cancerosas y
fortalecer el sistema inmunológico.**

El hongo Maitake cuenta con

- **Propiedades antidiabéticas**
posee una probada capacidad para regular los niveles de
glucosa y estimular la sensibilidad a la insulina, por lo que las
personas con diabetes tipo 2 se benefician de estos hongos,
porque tienen la capacidad de **reducir el azúcar en sangre,**
ya que contiene de forma natural un polisacárido específico,
que parece ser el compuesto activo con propiedades
antidiabéticos.
- **Propiedades antihepáticas**
Se ha podido comprobar en pacientes con hepatitis B crónica,
que ha existido una tasa de recuperación de 72% en personas
que previamente habían consumido el hongo Maitake.
- **propiedades hiperlipídicas**
Es capaz de reducir la presión arterial y los lípidos sanguíneos,
factores de riesgo muy importantes para producir
enfermedades del corazón.

Hongo cordyceps

Beneficios

- Prevención de diabétes
- Reduce el riesgo de demencia
- Efectos antidepresivos
- Refuerza el sistema inmunológico
- Aumenta la vitalidad, ayuda a dar mayor rendimiento y energía
- Reduce el Colesterol
- Antienvjecimiento
- Vigorizante Sexual
- Antiinflamatorio
- Protege el corazón
- Anticancerígeno
- Mejora la fertilidad
- Beneficios para el hígado

Que Significa Termogenico

Llamamos termogénico a toda sustancia capaz de aumentar la temperatura corporal con el objetivo de producir ciertas reacciones metabólicas que tienen que ver con la quema de grasas y la **reducción de tejido adiposo**

Se trata de **generar calor a través de la ingesta de alimentos termogénicos** o suplementos capaces de desencadenar el aumento de temperatura que posteriormente provocará esa reducción de grasa.

De hecho, cuando entra en juego la **acción termogénica** se inicia una transformación de las calorías que proceden de la grasa corporal en energía. Así, se incide en el metabolismo y se acelera la llamada tasa metabólica que difiere entre unas personas u otras.

Un metabolismo lento dificulta la quema de grasa y la pérdida de peso y las personas que tengan este tipo de actividad metabólica más lenta serán las que más beneficios obtendrán tomando **termogénicos para adelgazar**.

Conceptos

Triterpenos: 30 Carbonos que son agentes antivirales y antitumorales

Immunoestimuladora (que regula el sistema inmune)

Adaptógeno : compuestos naturales que ayudan al organismo a adaptarse y responder de manera eficiente al estrés