



INGREDIENTES

Celulosa microcristalina, carbonato de calcio, ascorbato de calcio, citrato de magnesio, acetato de d-alfa tocoferilo, óxido de magnesio, beta, gama y delta tocoferoles, carboximetilcelulosa de sodio, extracto de té verde, selenio, ácido esteárico, quelato de zinc, extracto de jitomate, bioflavonoides cítricos, extracto de caléndula, d-pantotenato de calcio, ácido alfa lipóico, biotina, estearato de magnesio, dióxido de silicio, quercetina, bitartrato de colina, extracto de cúrcuma, quelato de magnesio, extracto de uva, beta caroteno, niacinamida, ácido nicotínico, quelato de cobre, quelato de hierro, palmitato de vitamina A, clorhidrato de piridoxina, mononitrato de tiamina, inositol, riboflavina, tocotrienoles, colecalciferol, fitonadiona, quelato de molibdeno, metasilicato de sodio, quelato de cromo, cianocobalamina, ácido fólico.

LifePak

- *Suplemento alimenticio con vitaminas, minerales y antioxidantes*

LifePak® es un suplemento alimenticio formulado para aportar micronutrientes y antioxidantes. LifePak® contiene una amplia variedad de antioxidantes de origen vegetal, vitaminas y minerales contenidos en un sobre con cuatro tabletas fáciles de ingerir.

Una alimentación completa y equilibrada que proporcione los nutrientes adecuados a cada estilo de vida es la base para tener una vida larga y saludable. Cada vez aparece mayor evidencia de la relación entre una dieta que no ofrece la nutrición adecuada y diversos padecimientos que antes no se relacionaban con la alimentación. Conforme se conoce esta información, más personas reevalúan su manera de comer y buscan mejores alternativas como consumir alimentos más frescos, más naturales y sometidos a un menor procesamiento, etc. Una alternativa para obtener los micronutrientes de la dieta es el consumo de suplementos alimenticios.

En 2002 la revista de la Asociación Médica de los Estados Unidos (JAMA) reportó que los niveles bajos de vitaminas antioxidantes como A, C y E pueden tener un efecto negativo favoreciendo la aparición de algunos padecimientos. Por ello en la revista se considera como una sugerencia prudente que los adultos suplementen su alimentación con vitaminas y minerales.

Cambiar el tipo de alimentos que consumimos por alimentos menos procesados, buscando las proporciones adecuadas de alimentos frescos y preparados en casa es una manera excelente de mejorar nuestra alimentación. Es recomendable que un programa de alimentación incluya un suplemento de vitaminas y minerales.

LifePak® de Pharmanex® es un suplemento alimenticio que aporta una amplia variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes. Estos nutrientes promueven el bienestar general del organismo. Los beneficios de aportar al organismo todos los nutrientes en cantidades óptimas, se ven reflejados en un mejor funcionamiento del sistema inmune, bienestar cardiovascular, metabolismo de azúcares, nutrición ósea, importante protección antioxidante, así como otros beneficios que retardan el envejecimiento.

También aporta los minerales que se requieren en cantidades mínimas como cromo y molibdeno. Entre los minerales que aporta se encuentra el yodo.

La diferencia con otros suplementos

Hay más de 200,000 estudios sobre los antioxidantes de LifePak® y casi 800,000 estudios sobre todos los ingredientes que contiene. Es con base a toda esta información que se formula el suplemento, para que exista un sustento sobre sus componentes.

¿Por qué suplementación?

El objetivo de consumir un suplemento alimenticio debe ser aportar al cuerpo los nutrimentos que requiere, sin dejar de consumir alimentos o medicamentos recetados por el médico. LifePak® contiene una gran variedad de ingredientes para promover la salud y el bienestar general.

Ejemplos de las necesidades de nutrición del cuerpo

- El sistema óseo - son diversos los factores que intervienen en la salud de los huesos. El equilibrio hormonal es clave, especialmente en las mujeres. En un adulto sano, sin problemas de tipo hormonal, la nutrición es uno de los principales factores que afectan el estado de los huesos. Una alimentación que no contenga las cantidades adecuadas de calcio, magnesio, silicio, boro y de vitaminas D, A, C y K; que son nutrimentos que se obtienen tanto de los vegetales de hojas verdes, como de la leche y otros alimentos, puede a largo plazo generar problemas en la formación de los huesos. Por el contrario, una alimentación que contenga las cantidades adecuadas de estos nutrientes, ya sea porque incluye las fuentes de ellos diariamente o porque recurre al uso de un suplemento, conservará en mejor estado el sistema esquelético.
- El sistema inmunológico - hay un gran número de factores que afectan el funcionamiento de este sistema. Desde el estado de ánimo, la preexistencia de alguna enfermedad o padecimiento, etc. En estos casos se recomienda siempre la consulta al médico y seguir sus indicaciones. En el caso de las personas que están sanas, es importante que la nutrición diaria contenga vitamina A, C, E, carotenoides, vitamina B6 y zinc para beneficio de este sistema. Una dieta bien equilibrada que contenga las cantidades adecuadas de las fuentes de estas vitaminas y minerales es lo más recomendable. De otra manera, se recomienda suplementar con ellos.
- Producción de Energía - la producción de energía en los adultos sanos se relaciona con el tipo de alimentación, el tipo de fuentes de energía que se consumen principalmente (grasas, carbohidratos, proteína), el nivel de actividad diaria y los micronutrientes que intervienen en la producción de energía y que se tienen que obtener de la alimentación, como el cromo, el zinc, las vitaminas del complejo B, magnesio y antioxidantes como ácido alfa-lipoico. Estos se pueden obtener con una alimentación equilibrada y a través de la suplementación.
- Colesterol - los niveles de colesterol del cuerpo dependen del equilibrio en la alimentación, principalmente de la cantidad y tipo de grasas y de otras fuentes de energía como son proteínas y carbohidratos de la dieta. Se sugiere que la energía diaria (calorías diarias) que se obtengan de grasa no sea más del 30% del total de la energía diaria y que incluya de preferencia grasas poliinsaturadas (al menos 1 a 2%), ya que una dieta que aporta 60% o más de la energía diaria en forma de grasas (lípidos), invariablemente conlleva a la obesidad. En todas las personas, el hígado produce colesterol y siempre existirá una cierta cantidad de colesterol en la sangre de las personas sanas, que idealmente no debe ser mayor a 180 mg/ml de colesterol total, donde el colesterol de baja densidad (LDL) no sea mayor a 130 mg/ml y el de alta densidad (HDL) no sea menor a 45 mg/ml. Además del tipo y la cantidad de grasas que se consumen en la dieta, suplementar con antioxidantes puede tener un efecto reductor en la oxidación del colesterol de la sangre.
- Tabaquismo - dado que el tabaquismo ocasiona una mayor oxidación dentro del cuerpo, el cuerpo se defiende consumiendo algunas de las vitaminas y minerales que obtiene de la alimentación como la vitamina E, algunos carotenoides y vitamina A, la vitamina C (su concentración es 20 a 30% menor en los fumadores), manganeso, cobre, zinc, selenio y ácido fólico, vitamina B12 (pues ayuda a desintoxicar el cuerpo de las toxinas que contiene el humo de cigarro). Naturalmente, lo preferible es no fumar. Pero en el caso de personas que fuman, es recomendable suplementar aportando estos micronutrientes.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué hace Optimum Omega®?

Los ácidos grasos omega-3 se consideran como esenciales ya que el cuerpo los requiere, pero no los puede sintetizar. Por ello se requieren como parte de la dieta. Son un nutriente esencial para el crecimiento, para mantener en buen estado la piel, las arterias, los nervios y para el sistema inmunológico. Los aceites de pescado son una fuente excelente de ácidos grasos omega-3. Dos de estos ácidos grasos, el docosahexaénico y el eicosapentaénico se encuentran presentes en Optimum Omega.

¿Es seguro tomar Optimum Omega®?

Optimum Omega® es seguro de tomar en las cantidades recomendadas, ya que se fabrica de acuerdo al proceso 6S de Pharmanex®. Los peces se extraen de aguas libres de toxinas. Las personas que toman altas dosis de aspirina por prescripción médica, que toman anticoagulantes o que consumen cualquier tipo de medicamento prescrito por su médico deben consultar antes de comenzar a tomar éste o cualquier otro suplemento alimenticio. Las personas con alergia a las sardinas, el salmón, macarela o anchoas, deben consultar al médico antes de usarlo.

¿Puedo obtener los ácidos grasos omega-3 que requiero sólo con mi dieta?

Las personas que consumen pescado todos los días cubren sus requerimientos de ácidos grasos omega-3. Sin embargo, dada la preocupación sobre las dioxinas y la contaminación por metales pesados y toxinas en la carne de pescado, hay quienes recomiendan limitar el consumo de pescado a una vez por semana. En estos casos es conveniente suplementar con Optimum Omega®.



BENEFICIOS

- Los antioxidantes y fitonutrientes, tales como ácido alfalipóico y catequinas, retardan el envejecimiento.
- Suplementa los micronutrientes que requiere una dieta equilibrada y necesarios para conservar saludable el sistema cardiovascular, óseo, inmune y el metabolismo de azúcares.

¿QUÉ HACE ÚNICO ESTE PRODUCTO?

- El efecto de los antioxidantes en LifePak® se puede correlacionar a las mediciones no invasivas de los niveles de carotenoides en la piel.
- LifePak® no aporta megadosis de vitaminas, para ofrecer los beneficios de los antioxidantes, utiliza derivados vegetales.
- Las cantidades de las vitaminas y los minerales que aporta LifePak® están determinadas de acuerdo a las necesidades de suplementación que muestran los estudios hechos en la alimentación de la población de los Estados Unidos.
- Contiene una mezcla de carotenoides, flavonoides, vitaminas, minerales.
- El sobre con el producto puede llevarlo a donde requiera, por lo que es fácil y cómodo tenerlo a la mano.

USO

Toma un sobre diariamente, con los alimentos de la mañana o por la noche.

PARA TU INFORMACIÓN

- El ADN de nuestras células recibe 70,000 ataques de radicales libres al día.
- Hoy en día el promedio de vida es 30 años mayor que hace un siglo.
- Desde 1992 se han vendido más de 9.8 mil millones de tabletas y cápsulas de LifePak®.

PRECAUCIONES

Mantén el producto fuera del alcance de los niños. En caso de embarazo o lactancia, así como personas con padecimientos médicos conocidos, deben consultar con un médico antes de comenzar a tomar suplementos alimenticios.

ESTUDIOS CIENTÍFICOS CLAVE

1. Smidt CR, Seidehamel RJ, Devaraj S, Jialal I. The effects of a nutritionally complete dietary supplement (LifePak) on antioxidant status and LDL-oxidation in healthy non-smokers. *FASE*. 1999;13(4):A546.
2. Kaats GR; Wise J A; Morin R; Pullin D; Squires W; Murrieta T G; Hesslink R. Reductions in Dexe measurements of body fat with different levels of involvement in a weight loss program using dietary supplements (LifePark). *Journal of American nutraceutical Association*. 1998; 1 (2): 19-26
3. Fletcher RH, Fairfield KM. Vitamins for chronic disease prevention in adults. *clinical applications*. *J Am Assoc*. 2002 Jun 19; 287(23):3127-9
4. MacKay DL, et al. The effects of a multivitamin/mineral supplement on micronutrient status, antioxidant capacity and cytokine production in healthy older adults consuming a fortified diet. *J Am Coll Nutr*. 2000 Oct; 19(5):613-21.

DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Cada sobre con cuatro tabletas de 830 mg cada una, (vitaminas, minerales y fitonutrientes) contiene:

Contenido Energético	18,4 kJ (4,4 kcal)
Proteína	0g
Grasa (lípidos)	160 mg
Carbohidratos (hidratos de carbono)	720 mg
Sodio	8,5 mg
Ácido pantoténico (d-pantotenato de calcio)	15 mg
Calcio (carbonato de calcio, citrato de calcio)	250 mg
Hierro (quelato de hierro)	1,5 mg
Magnesio (citrato de magnesio, óxido de magnesio, estearato de magnesio)	125 mg
Zinc (quelato de zinc)	7,5 g
Selenio (de levadura)	60 g
Cobre (quelato de cobre)	1 mg
Vitamina A (palmitato de vitamina A)	375 g
Manganeso (quelato de manganeso)	2 mg
Vitamina C (ascorbato de calcio)	250 mg
Cromo (quelato de cromo)	100 g
Vitamina E (acetato de d-alfa tocoferilo, beta, gama y delta tocoferoles, tocotrienoles)	100 mg
Molibdeno (quelato de molibdeno)	37,5 g
Tiamina (mononitrato de tiamina)	3,8 mg
Beta caroteno	1,95 mg
Riboflavina	4,3 mg
Extracto de té verde (<i>Camellia sinensis</i>)	70 mg
Niacina (niacinamida, ácido nicotínico)	3,8 mg
Extracto de jitomate (<i>Solanum lycopersicon</i>) con licopeno	2,5 mg
Vitamina B6 (clorhidrato de piridoxina)	5 mg
Bioflavonoides cítricos (<i>citrus spp.</i>)	12,5 mg
Folacina (ácido fólico)	250g
Extracto de caléndula (<i>Caléndula officinalis</i>) con luteína	1mg
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	10 g
Ácido alfalipóico	15 mg
Vitamina D (Colecalciferol)	5 mg
Quercetina	25 mg
Vitamina K (Fitonadiona)	20 g
Bitartrato de colina	5 mg
Biotina	150 g
Extracto de cúrcuma (<i>Cúrcuma longa</i>)	12,5 mg
Silicio (metaliscato de sodio)	1,5 mg
Extracto de uva (<i>Vitis vinifera</i> con leucoantocianinas)	12,5 mg
Inositol	5 mg