



Dieta, ejercicio y descanso:

la receta para alcanzar el bienestar a través de la salud integral

La falta de sueño, los períodos dolorosos o la mala digestión, son problemas diarios a los que se enfrenta un gran porcentaje de la población. En la lucha por tratar desde la raíz estas sintomatologías y resolver las incomodidades que restan libertad a la rutina, la naturaleza, la química y un estilo de vida saludable se postulan como el ingrediente encapsulado perfecto para poner solución a ciertas situaciones. Hablemos de nutricosmética.



POR *Jon Prada*, CEO DE BE LEVELS

La liberación de determinadas hormonas que pueden afectarnos emocionalmente o físicamente, la activación del sistema nervioso o la funcionalidad del sistema digestivo,

son solo algunos de los elementos del cuerpo humano que se ven afectados por la rutina diaria.

La alimentación, el deporte, el sueño o las alteraciones de los

biorritmos, y cualquier variable en ellos, puede impactar en el funcionamiento biológico inherente a los seres humanos y por consiguiente, indirectamente, a la salud.

En este sentido la suplementación nutricional aparece como una gran aliada en la búsqueda y consecución del bienestar, que ayuda a consumir la cantidad exacta de determinados nutrientes y micronutrientes necesarios para conseguir que el organismo funcione de la manera más óptima.

Be Levels surge, así, en el año 2020, durante la pandemia de COVID-19, con el objetivo de aportar los productos y las herramientas necesarias para que las personas alcancen su salud integral.

LA INFLUENCIA DE LOS BIORRITMOS EN LA SALUD

Es muy común en la sociedad en la que vivimos estar afectados por situaciones de estrés, fatiga, bajos niveles de energía y de falta de descanso nocturno (cantidad y calidad), originando una descompensación en los biorritmos. Conseguir un aporte de nutrientes específico y en las dosis efectivas para regularlos a través de la alimentación o el deporte simplemente es muy difícil, por ello, uno de los primeros suplementos creados por Be Levels fue Chill Mood.

Su compleja formulación basada en ingredientes naturales contribuye de manera integral a la regulación nocturna del sistema nervioso y la capacidad de conciliar el sueño, potencia el equilibrio en procesos de ansiedad y regulación del estrés, y, en definitiva, mejora los momentos de descanso. También actúa indirectamente en la regulación de la homeostasis hormonal relacionada.

Principales ingredientes y beneficios relacionados:

La formulación de este producto es muy compleja ya que combina ingredientes principales y una serie de ingredientes secundarios,



además de 3 patentes: ácido ascórbico (vitamina C), DSM hidrocloreto de piridoxina (vitamina B6) y DSM colecalfiferol (vitamina D) (DSM).

Entre sus principales componentes destaca la melatonina, la principal hormona encargada de favorecer el sueño y el descanso nocturno. Y aunque son bien conocidos sus efectos sobre la inducción al sueño, la melatonina se encuentra también en múltiples estudios de investigación que evalúan, además, su eficacia como potente antioxidante y antiinflamatorio.

El GABA (ácido gamma-aminobutírico), un neurotransmisor derivado de los aminoácidos no proteicos con efectos relajantes y que es eficaz para combatir la ansiedad

y tiene efectos anticonvulsivantes, también está contenido en Chill Mood. La suplementación con GABA antes de acostarse puede inducir a efectos positivos en el descanso nocturno.

Por otro lado, el B12-cianocobalamina, que es fundamental para la salud, la síntesis de las células hemáticas y el funcionamiento del sistema circulatorio, también está encargado de la correcta conductividad neuronal en el sistema nervioso y como cofactor en el ciclo de metilación de las células y el magnesio es eficaz para equilibrar la actividad del sistema nervioso. Además, incluye vitamina D, que ayuda en procesos de regulación hormonal endógeno, y triptófano-

5HTP, que contribuye de manera positiva regulando procesos de ansiedad.

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA SALUD DIGESTIVA

Un mal funcionamiento del intestino puede provocar problemas que afecten a la salud y al día a día. Desde el estreñimiento a los gases, pasando por la acidez o el reflujo, una mala salud digestiva puede causar incluso una mala absorción de nutrientes.

Por ello, desde Be Levels también se ha desarrollado una fórmula única que cuenta con todos los componentes necesarios para que, actuando de forma sinérgica, contribuyan a mantener una salud digestiva adecuada, previniendo



- **Ext. seco de raíz de jengibre:** Cuenta con múltiples propiedades, entre ellas, disminuir los dolores menstruales, evitar y disminuir las náuseas y, también, es un potente antiinflamatorio y mejora las migrañas. En los últimos años, se ha investigado su papel beneficioso para mejorar los síntomas del síndrome del intestino irritable y mejorar su severidad sin efectos secundarios.
- **Ext. rizoma de cúrcuma:** La curcumina ha sido muy estudiada los últimos años por sus propiedades antiinflamatorias y favorables para el colon, el hígado y la vesícula biliar (órganos encargados de la producción endógena de enzimas digestivas). Además, ofrece protección para los huesos y articulaciones.
- **Ext. seco de raíz y tallo de regaliz:** Tiene propiedades antiespasmódicas y antiinflamatorias sobre la mucosa gástrica, por lo que ayuda a prevenir algunos síntomas como pesadez de estómago, flatulencias, indigestión y la sensación de ardor propia de las náuseas.

EQUILIBRIO HORMONAL

Otra formulación de Be Levels es Fem Balance, que incluye 12 ingredientes naturales y dos patentes capaces de tratar de raíz los problemas que obstaculizan la vida de miles de mujeres día a día.

En este sentido, aproximadamente el 40% de las mujeres en edad fértil sufren lo que todos conocemos como síndrome

y mejorando las condiciones patológicas digestivas: Gut Day.

Su composición aporta una mezcla de enzimas digestivas, aminoácidos, vitaminas y minerales específicos que permiten una adecuada digestión de los nutrientes que se obtienen de la dieta. La combinación de extractos de hierbas y especias potencia su acción, siendo una fórmula muy eficiente para personas que sufren de indigestión, intestino irritable y ciertas intolerancias alimenticias.

Ingredientes necesarios para tener buenas digestiones:

- **Enzimas digestivas**
Digezyme: Son la moléculas

proteicas que nuestro cuerpo crea a través de los órganos digestivos y que se encargan de romper los polímeros presentes en los alimentos en moléculas más pequeñas para mejorar su absorción en el organismo humano, siendo imprescindibles para una digestión saludable.

- **Bromelaína:** Se trata de una enzima digestiva extraída de la piña (*Ananas comosus*). Destaca por su acción proteolítica, es decir, cuando se ingiere con los alimentos, ayuda a fragmentar las moléculas proteicas y mejorar así la asimilación de los aminoácidos.

premenstrual, cuyos síntomas, que se padecen durante la mitad del ciclo menstrual, son: desequilibrios en la duración del propio ciclo (periodos irregulares), dolor durante los días de menstruación (dismenorrea), excesivos días de sangrado o mucha pérdida de sangre (hipermenorrea), síntomas en los que predomina la inflamación y que dan lugar al conocido síndrome menstrual, normalmente producido por una mala gestión de estrógenos, dolor abdominal, hinchazón, migrañas, cambios emocionales, nerviosismo, cansancio, sensibilidad en el pecho, dolor articular u otras manifestaciones físicas y psicológicas que aparecen entre una y dos semanas previas a la menstruación.

Entre los principales beneficios de este complemento nutricional estaría equilibrar las hormonas femeninas, reducir la inflamación, contribuir a mejorar la detoxificación de estrógenos a nivel hepático o mejorar los procesos de acné y mejorar el estado de ánimo.

Para conseguirlo su formulación incluye 4 ingredientes principales:

- **Vitex (*Agnus castus*):** La planta medicinal Sauzgatillo, cuya función es equilibrar desajustes hormonales femeninos. Diversos estudios han demostrado su eficacia para tratar el síndrome premenstrual. El Vitex actúa disminuyendo el exceso de prolactina y estrógenos en el cuerpo, ayudando a aumentar los niveles de progesterona, favoreciendo el equilibrio del sistema hormonal y reduciendo los síntomas del síndrome premenstrual.
- **Fenogreco:** Es un mucílago fitoterapéutico con propiedades



antioxidantes y actúa en el metabolismo de la glucosa estabilizando los niveles de insulina.

- **Inositol:** Los inositoles se caracterizan por su actividad como moléculas sensibilizadoras de insulina y sus efectos beneficiosos en el metabolismo. Las dos modalidades de inositol más conocidas son Myo-Inositol y D-Chiro-Inositol. Fem Balance contiene la modalidad “Myo” por su capacidad de captar la glucosa a nivel celular; a diferencia del “D-Chiro”, que se convierte en un segundo mensajero de insulina involucrado en la síntesis de

glucógeno que, a nivel ovárico, produce andrógenos. Por eso las mujeres reportan algunos cambios físicos y/o emocionales en la segunda parte del ciclo de la insulina, lo cual no estaría indicado en condiciones como el SOP.

- **Ginkgo Biloba (*Ginkgoáceas*):** Es una planta que se usa desde hace muchos años por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, gracias a su riqueza en flavonoides. Además, ciertos estudios indican que ayuda a eliminar la retención de líquidos y mejora la circulación sanguínea ●