

La Diferencia GNLD: Usted Decide

Todos conocemos la importancia de una buena nutrición y de un ambiente seguro. Sin embargo, hoy en día hay tantos productos que hacen tantas afirmaciones que es necesario ejercitar la mente antes de tomar las decisiones correctas para nuestro cuerpo, nuestro hogar y nuestra familia.

Bueno para los huesos – Haciendo la elección correcta de calcio

La osteoporosis y la masa ósea reducida representan un asunto de salud relevante para más de 50 millones de americanos. Se estima que para el año 2020, la mitad de los americanos de más de 50 años estarán en riesgo de sufrir fracturas relacionadas con la osteoporosis. Un gran porcentaje de americanos no cubre las recomendaciones de consumo óptimo de calcio, magnesio y vitamina D. Si el suministro es inadecuado, el cuerpo filtrará el calcio requerido de los huesos, un proceso que puede derivar en osteoporosis. La ciencia emergente demuestra que necesitamos más que sólo calcio para optimizar la salud de los huesos. La vitamina D es esencial para promover la absorción de calcio en el organismo.

La dieta por sí misma no cubrirá los vacíos

Las fuentes alimenticias más ricas en calcio son los productos lácteos, los vegetales verdes incluyendo col silvestre y col rizada; las almendras, harina, pescado, tofu y yemas de huevo. Pese a la disponibilidad de estos alimentos, la deficiencia de calcio está en ascenso en los Estados Unidos. Y mientras el magnesio puede estar disponible a través de una dieta rica en granos enteros, vegetales de hojas verdes, nueces y legumbres, la mitad de la población de los países industrializados tienen un déficit de magnesio. Y este déficit se incrementa con la edad.

También resulta difícil obtener suficientes cantidades de vitamina D. La Ingesta Adecuada (AI) recomendada para la vitamina D ha aumentado mientras las que las fuentes de vitamina D se han reducido. Hay muy pocos alimentos que contienen vitamina D en forma natural. La mayor parte de la vitamina D en la dieta americana debe provenir de alimentos fortificados. Pero las cantidades necesarias para cubrir el consumo diario recomendado son asombrosas. Por ejemplo, usted tendría que beber un cuarto de galón de leche al día para recibir la cantidad recomendada actual de 400 UI de vitamina D que su cuerpo necesita.

La vitamina D también es conocida como la Vitamina del Sol porque la exposición directa a los rayos UV favorece su síntesis. Pero una vez más, actualmente la mayoría de la gente considera que es prudente limitar la exposición de la piel a la luz solar y a las camas bronceadoras debido al potencial de daño acumulado por UV que puede derivar en cáncer de piel.

Aun cuando los consumos de calcio, magnesio y vitamina D sean satisfechos, es necesario superar los retos de absorción. No es

bueno para el cuerpo que la fuente de un nutriente no sea absorbible.

El consumo típico de vitamina D, únicamente a través de la dieta o del sol es, con mucha frecuencia, deplorablemente inadecuado.

¡Suplemente su dieta!

Los suplementos dietéticos pueden ser la respuesta pero la interrogante sigue ahí: ¿cuál de ellos? Aunque hay muchos suplementos en el mercado que contienen calcio, o

magnesio, o vitamina D, es importante entender que no todos los suplementos tienen la misma calidad. Es fundamental, por ejemplo, que la fuente de calcio garantice pureza. Además, si el magnesio se combina con el calcio, como debe hacerse para brindar un beneficio óptimo, la proporción es primordial. La cantidad y tipo de vitamina D es también un factor significativo. Algunas formas se absorben mejor que otras.

Chelated Cal-Mag® de GNLD con vitamina D₃ ofrece una forma única y conveniente de proporcionar calcio, magnesio y 1,000 UI de vitamina D₃ de alta potencia a la dieta de cada día. Contiene calcio proveniente de cocha marina farmacéuticamente puro en la proporción preferente 2:1 de calcio – magnesio. La doble quelación de aminoácido registrada de GNLD apoya una absorción máxima de calcio y de magnesio, e incluye una poderosa dosis de vitamina D₃, considerada la forma más absorbible de vitamina D.

Usted puede asumir el riesgo de llevar una dieta deficiente en calcio, magnesio y vitamina D. Puede tratar de aliviar esa deficiencia con tres diferentes suplementos, esperando obtener las formas más puras, la proporción correcta y los beneficios de la quelación; o puede hacer de Chelated Cal-Mag de GNLD con 1,000 UI de vitamina D₃ una parte saludable de su día, garantizando salud óptima para sus huesos y mucho más. Usted Decide.



¡Asegúrese de obtenerlo todo!

	Chelated Cal-Mag de GNLD con vitamina D ₃	Dieta occidental típica	Exposición normal al sol	Suplemento de calcio solo	Suplemento de magnesio solo
Calcio adecuado absorbible	Si	No	No	Tal vez	No
Magnesio adecuado absorbible	Si	No	No	No	Maybe
Proporción preferente 2:1 de Cal-Mag	Si	No	No	No	No
1000 UI de vitamina D ₃	Si	No	Tal vez	Tal vez	No
Quelación de aminoácido para una fácil absorción	Si	No	No	No	No