



ARUM

INNOVACIÓN EN NUTRICIÓN

#Alimentación Inteligente

✦ LIDER en
NUTRICOSMÉTICA
AVANZADA ✦

**La inflamación
crónica podría ser el
origen de muchas
de las enfermedades
que afectan a los
Seres humano.**

¿Qué es? y ¿Cómo revertirla?

Contenido

Introducción	01
Causas de la inflamación crónica o inflamación de bajo grado	02
¿Cómo afecta la inflamación crónica a nuestro cuerpo y nuestros órganos?.....	03
¿Cómo revertimos la inflamación crónica?	04
¿Qué estrategias podemos seguir para modular el sistema inmunológico y controlar la inflamación crónica?	05
¿Cómo se consume Arum DFS?	08



Introducción

La inflamación es un proceso natural que nuestro sistema inmunitario pone en marcha con la finalidad de controlar agentes extraños o frenar el avance de algún daño o lesión para posteriormente, activar procesos de restaurar el tejido y eliminar los residuos. Nuestro sistema inmunitario crea inflamación para proteger al cuerpo de infecciones, lesiones o enfermedades. Como parte de la respuesta inflamatoria, el cuerpo aumenta su producción de glóbulos blancos, células inmunes y sustancias llamadas citoquinas que ayudan a combatir las infecciones y activar los procesos de reparación.

Sin inflamación no podríamos recuperarnos de muchas afecciones habituales y recurrentes.

Sin embargo cuando la inflamación persiste en el tiempo más allá de lo necesario y deja de responder al propósito reparador, se vuelve destructiva. En estos casos hablamos de **inflamación crónica o de bajo grado**, un proceso mucho más complejo que facilita la aparición de algunas **enfermedades crónicas**.

Causas de la inflamación crónica o inflamación de bajo grado

La inflamación crónica puede ser causada por infecciones que no desaparecen, por reacciones inmunitarias anormales a los tejidos o por estados como la obesidad, el consumo de alimentos inflamatorios como la leche o el gluten, la exposición a la contaminación, el exceso de radiación UV del sol, el consumo de tabaco y de alcohol, entre otros.

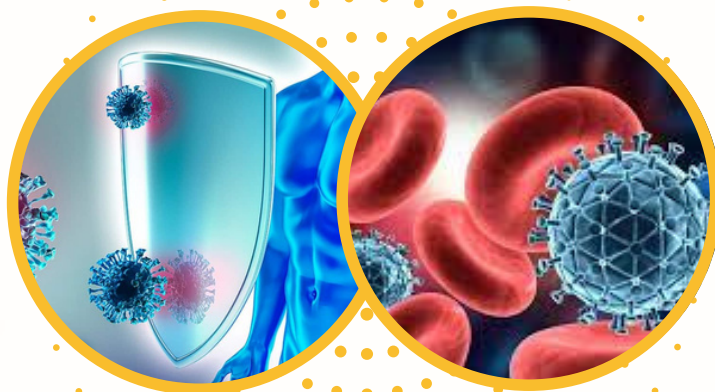


¿Cómo afecta la inflamación crónica a nuestro cuerpo y nuestros órganos?

La inflamación es la manera en que nuestro cuerpo nos avisa que algo anda mal. Cuando tiene lugar una inflamación crónica, la respuesta inflamatoria del cuerpo puede eventualmente comenzar a dañar células, tejidos y órganos sanos, afectando distintos sistemas. Con el tiempo, esto puede provocar daños en el ADN, daños y muerte de tejidos y cicatrices internas. Por este motivo, esta situación mantenida en el tiempo **promueve enfermedades degenerativas, entre ellas:**

- Enfermedades del cerebro (Alzheimer, derrames cerebrales, etc.)
- Enfermedades del corazón (arritmias, daños coronarios, cardiomiopatías, etc.)
- Envejecimiento prematuro
- Diabetes
- Alteración del sueño
- Depresión
- Estrés (físico y psicológico)

¿Cómo revertimos la inflamación crónica?





Una gran cantidad de evidencia científica ha demostrado la influencia que tiene nuestra nutrición sobre el sistema inmune. **Así, una mala respuesta del sistema inmune, puede llevarnos a un estado de inflamación crónica.** Es decir que la inflamación crónica puede darse (o agravarse) por causa de una mala nutrición (nutrición proinflamatoria). De esta forma, la mejor manera de parar la inflamación crónica es mediante la modulación del sistema inmune, y existen alimentos que pueden ayudar a nuestro cuerpo a revertir estos procesos inflamatorios.

¿Qué estrategias podemos seguir para modular el sistema inmunológico y controlar la inflamación crónica?

Adoptando una dieta anti-inflamatoria que incluya: cúrcuma, betaglucanes, jengibre, vitamina D, pescado salvaje, algas, frutas como la piña y la papaya, alimentos altos en antioxidantes como verduras de hoja verde, té verde y té matcha.



Es importante que estos elementos los consumamos en forma de **extractos estandarizados**, así sabremos exactamente la dosis que estamos consumiendo de cada uno de sus principios activos.

Sin embargo el consumo diario de estos ingredientes se dificulta debido al estilo de vida al que estamos sometidos en la actualidad, en el cual la falta de tiempo o disciplina impide que tengamos en nuestra alimentación los nutrientes necesarios.

Por esa razón se creó **Arum DFS** para ofrecer estos elementos en una bebida inspirada en ingredientes de uso ancestral y potencializada con extractos naturales bioactivos provenientes de plantas adaptógenas, vitaminas, antioxidantes y aminoácidos.



¿Cómo se consume Arum DFS?



Se toma 1 sobre disuelto en un vaso de 8 onzas o 240 ml de agua en la mañana y en la tarde durante 5 días; Después, continúa un sobre diario. También puedes tomarlo en agua tibia o en leche de coco, almendra o avena.