

SECRETO DE ANTIENVEJECIMIENTO

Traducido y adaptado por Welid Harp para AMORCC

Es frustrante escuchar a los médicos convencionales hablar de "enfermedades del envejecimiento", como la diabetes, el Alzheimer, las enfermedades cardíacas o la mala salud ósea, como si no se pudiera hacer nada al respecto. Pero hay mucho que puedes hacer.



Un estudio reciente encontró que es posible aumentar la esperanza de vida y la salud hasta un 30% al tomar una "vitamina de longevidad" que se pasa por alto." La medicina convencional se está quedando muy atrás, por lo que muy probablemente no escucharás sobre esto de tu médico. Como lector habitual, sabes que puedes reconstruir la longitud de los telómeros a través de activadores de telomerasa. Pero los telómeros son sólo la mitad de la ecuación antienvjecimiento... La otra mitad son las mitocondrias, las potencias de energía microscópicas que se encuentran en cada una de las células. Son el sistema de energía maestro de tu cuerpo, y alimentan todas las funciones y órganos de tu cuerpo.

Una nueva investigación ha descubierto que las mitocondrias también tienen el secreto para prevenir, y en algunos casos revertir, muchas de las terribles condiciones que nos afectan desde la mediana edad en adelante. Se sabe que la disfunción mitocondrial es la raíz de múltiples problemas de salud, que incluyen: resistencia a la insulina y diabetes, degeneración macular, deterioro cognitivo, osteoartritis, enfermedad de las arterias coronarias, fibromialgia, Alzheimer y Parkinson. El problema comienza con el proceso de envejecimiento en sí.

Verás, cuanto más energía producen tus mitocondrias, más productos de desecho emiten. Con el tiempo, esto conduce a altos niveles de radicales libres e inflamación. Y eso hace que las mitocondrias se debiliten y se disparen mal. En el proceso, algunas mitocondrias mueren. Los que permanecen se vuelven más débiles. En última instancia, esto hace que los órganos y sistemas de órganos fallen, y que las enfermedades ataquen.

Sin embargo, la disfunción mitocondrial no es sólo un subproducto del envejecimiento, los estudios demuestran que es una fuente de envejecimiento. La buena noticia es que no sólo puedes turbocargar tus mitocondrias existentes, sino que también puedes cultivar nuevas mitocondrias, con la ayuda de la "vitamina de la longevidad".



Investigaciones preclínicas recientes revelan que un súper nutriente poco conocido llamado pirroloquinolina quinona, o PQQ, desencadena que las células construyan mitocondrias nuevas y saludables. Esto permite que sus células produzcan más combustible, por lo que tus sistemas celulares funcionan de manera más energética y eficiente.



Investigaciones preclínicas recientes revelan que un súper nutriente poco conocido llamado **pirroloquinolina quinona, o PQQ**, desencadena que las células construyan mitocondrias nuevas y saludables. Esto permite que sus células produzcan más combustible, por lo que tus sistemas celulares funcionan de manera más energética y eficiente. PQQ puede rejuvenecer y restaurar sus mitocondrias de tres maneras: En primer lugar, la PQQ desencadena una proteína clave del factor de transcripción (CREB) que alimenta directamente la biogénesis mitocondrial. En otras palabras, impulsa el crecimiento y la replicación de nuevas mitocondrias.



Las mitocondrias más fuertes, y más de ellas, producen más ATP celular. Cuanta más energía haya en una célula, mejor hará su trabajo.

En segundo lugar, las mitocondrias tienen su propio suministro de ADN, y una vez que les suministras este súper nutriente, comienzan a multiplicarse dentro de cada una de tus células. La PQQ desencadena el crecimiento de nuevas mitocondrias en las células envejecidas. Y es este proceso de "biogénesis mitocondrial" el que detiene e invierte el envejecimiento celular. El PQQ es el único nutriente que puede hacer esto.

Finalmente, el PQQ también protege las mitocondrias existentes en tus células al trabajar para neutralizar los radicales libres, que es lo que destruye las mitocondrias en primer lugar.

Apoyar las mitocondrias con PQQ es fácil. Esto es lo que sugiero:

Consigue lo que puedas de la comida. Si bien el PQQ existe en prácticamente todo lo que comes, aparece en pequeñas cantidades. Las buenas fuentes son el kiwi, los pimientos verdes dulces, las zanahorias, las papas, la col, las batatas y los plátanos. Pero no es fácil obtener lo que necesitas exclusivamente de tu dieta. Por lo tanto, te recomiendo suplemento.

Las mejores fuentes son las carnes de órganos, como el hígado de animales alimentados con pasto (preferentemente orgánico). Pero de nuevo, es difícil obtener lo que necesitas de las fuentes de alimentos de hoy en día. Recomiendo a todos que tomen 30 mg de CoQ10 al día. Si tienes más de 60 años, duplica eso a 60 mg. Pero si padeces una afección crónica, aumenta la dosis a al menos 100 mg al día. Y asegúrate de que sea la forma ubiquinol de CoQ10, que es la más potente.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Publicado originalmente en lengua inglesa por:

https://marketing.alsearsmd.com/acton/rif/28028/s-11a2-2112/-/l-002e:287fb/l-002e/showPreparedMessage?utm_term=Click%20here&utm_campaign=Overlooked%20%5Cu201Cvitamin%5Cu201D%20increases%20longevity%2030%2525&utm_content=email&utm_source=Act-On+Software&utm_medium=email&cm_mmc=Act-On%20Software_-_email_-_Overlooked%20%5Cu201Cvitamin%5Cu201D%20increases%20longevity%2030%2525_-_Click%20here&sid=TV2:b55qmwQlg