

**"COMO OBTENER MEJOR SALUD"**  
**(AUNQUE ANTES SE HAYA DIVERTIDO MUCHO)**  
**Nuevos estudios prueban ser mas facil de lo pensado deshacer el daño que causa**  
**ENFERMEDADES AL CORAZON, CANCER Y DIABETES**

Estos son los titulos en la cubierta de **Time Magazine** la semana del 5 de Febrero y estos son algunos comentarios mencionados en el articulo, **Repairing The Damage:**

Si usted come bien, y mantiene un buen fisico, deja los malos habitos y comienza a cuidar su cuerpo mejor. Puede reparar el daño? Sorprendentemente la respuesta es **SI!** Los cientificos han acumulado una riqueza de informacion en los ultimos cinco años con estas conclusiones:

***El cuerpo tiene una habilidad increíble de curarse a si mismo, siempre y cuando el daño no sea ya muy grande.***

- Los doctores creen que hasta el **70% de las enfermedades cronicas** en los Estados Unidos-- como diabetes, la presion alta y algunos tipos de cancer—pueden ser rechazados, si se hacen a tiempo cambios sensatos en la forma de vivir.
- Medidas de laboratorio demuestran que comiendo mas **frutas, vegetales, y granos** cambia la sensibilidad de la sangre hacia la insulina dentro de dos semanas, ayudando a disminuir el riesgo de la diabetes casi de inmediato.
- Dos estudios importantes han mostrado que una dieta que se concentra en tomar **frutas, vegetales, granos con mucha fibra**, productos de leche con poca gordura, porciones modestas de carne sin grasa, y reduciendo la sal —puede reducir la presion alta tan efectivamente como si estuviera tomando una receta medica de drogas contra la hipertension.
- La presion baja no es la unica razon para evitar problemas de salud. La **fibra en frutas vegetales** pueden bajar la resistencia a la insulina en muchos diabeticos y puede disminuir la necesidad de medicamentos. **Frutas and vegetales** proveen calcio que es facil de absorber por el cuerpo para reducir la osteoporosis. Hay tambien la posibilidad, que sobre un termino largo, pueda reducir el riesgo de algunos tipos de cancer. **El Dr. Lawrence Appel, investigador del Johns Hopkins Hospital en Baltimore, MD, dice,**

***"No es una dieta para una enfermedad. Es dieta para todas las enfermedades."***

El resto del articulo menciona los beneficios al dejar de fumar, hacer ejercicios, cuidarse el peso, tomar menos alcohol y reducir la tension en su vida. **TODO** verifica las exitosas investigaciones que el Dr. "Smokey" Santillo, el creador de las formulas de Juice Plus+ ha compartido con nosotros El estudio demuestra que algunos genes estan "predispuestos" a enfermedades como el cancer y ataques al corazon, comida que es altamente nutritiva puede cambiar "la expresion genetica " de los genes. Cada año, casi todas las celulas de nuestro cuerpo son reemplazadas, creadas por los alimentos que tomamos el año anterior. **La comida apropiada puede reconstruir en nuestro cuerpo cada celula para que sea mas saludable que antes!**

El articulo de la revista McCall's, March 2001, dice que de acuerdo a los estudios del Instituto Americano del Cancer, que si el **unico** cambio que uno hiciera fuera comer al menos cinco porciones diarias de **frutas y vegetales**, puede uno disminuir los riesgos de tener Cancer por el 20%!

**Juice Plus+ la marca de prevencion en America**

JUICE PLUS+ LE DA A SU CUERPO TODOS LOS DIAS 17 FRUTAS CRUDAS, MADURADAS EN EL ARBOL, VERDURAS Y GRANOS , SI AZUCAR O SAL.

\*\*\*\*Para preguntas acerca de este programa, llame al 1-800-347-6350\*\*\*\*  
(Representative: Jennifer Webster 949.548.9412)