Nutrition with Intention™

Fall Edition 2016

Eating Right Eating Healthy Feeling Great

The Amazing, Healing Properties of Aloe Papaya with Acai Concentrate

This great tasting juice concentrate combines three of the world's best ingredients.

ActivAloe™

New Spirit Naturals is committed to providing the highest quality products containing the strongest, most biologically active and effective ingredients available. Ground breaking research has led to improved technology to preserve and enhance aloe vera's natural benefits.

- To achieve this unprecedented quality, every phase . . .growing, harvesting, processing, and delivery of our ActivAloe™ is carefully controlled.
- The purity and quality is verified by scientific analysis and certified pure by the International Aloe Science Council.
- ActivAloe™ is the only Aloe Product on the market tested and guaranteed biologically active.

Remarkable, scientifically verified, health benefits of Aloe Vera:

- Improves gastrointestinal function and provides relief from excess stomach acid.
- Enhances protein digestion, absorption, and assimilation.
- Stimulates the innate immune system and proliferation of fibro blast cells.
- Promotes healthy blood sugar levels and glucose control, reducing cravings for sweets and carbohydrates.
- Supports bone health and enhances flexibility.
- Helps maintain healthy cholesterol in the normal range. Studies show ActiveAloe™ provides a 30% reduction in cholesterol.

Papaya

This delicious fruit is known for its healthful properties:

- Rich in natural vitamins A and C.
- Low in calories, fat-free, cholesterol free, good source of potassium, folate, and fiber.
- Loaded with the enzyme papain, well known for its ability to help breakdown protein.
- Contains beta-cryptoxanthin content, an antioxidant that helps protect cells from the harmful effects of pollution.

ACAI Berry Juice

The Acai berry (pronounced AH-sci-ee) is a native of the Amazon Rainforest and one of the top superfruits of the world. This nutrient packed deep purple berry contains:

- Ten to Thirty times the antioxidant (anthocyanins) found in red wine.
- An almost perfect complex of amino acids and vital trace elements.
- A synergy of monounsaturated (healthy) fats, dietary fiber and phytosterols to help promote a healthy cardiovascular and digestive system.

Aloe Papaya Recipes

Aloe Papaya Splash

1–2 tablespoon Aloe Papaya w/Acai

1–3 Slices of lemon

1–2 cups water

1 cup of ice

Aloe Papaya for Digestive Health

1–2 tablespoon of Aloe Papaya w/Acai

1 cup of water

½ cup of ice

½ teaspoon of Probiotic Powder

½ teaspoon Magic Fiber™ CLR

One 21 oz. bottle makes over 1.15 gallons of 100% juice.
Just one tablespoon makes a 4fl oz. glass of great tasting, healthful beverage the whole family will love.

Let's Get Moving-Regularly

Dietary fiber includes the parts of plant foods the body cannot absorb or digest. Fiber is commonly classified as soluble, which dissolves in water, or insoluble, which doesn't dissolve. Since the human body is unable to digest fiber, choosing the best fiber available is even more important to ensure its maximum benefit. As fiber makes its way through the digestive system, it helps to remove waste, toxins and cholesterol that can often get stuck in the body resulting in illness and energy loss. Magic Fiber™ CLR is a natural, soluble fiber that supports the body, helps to prolong stomach emptying time and can lower total cholesterol.

Clear, Colorless Soluble Fiber

Fiber Rich foods:

New Spirits White Chia™

Coconut

Figs

Okra

Broccolli

Brussel Sprouts

Avocado

Berries

Artichoke

Quinoa

Magic Fiber™ CLR

- It is odorless, tasteless, and forms clear solutions in water and other beverages.
- It is heat stable and can be added to high temperature foods (breads, cookies, sauces, etc.) to increase their fiber content. **This is great for children.**
- It is pre-biotic, supporting beneficial flora growth.
- It supports intestinal regularity and reduces the bowel transit time.
- It is the perfect functional food support for low carb diets.
- Reduces blood lipids.

What makes Magic Fiber™CLR Magic?

Magic Fiber™CLR consists of a unique patented blend of natural soluble dietary fiber.

Due to the way in which this special fiber is prepared, it forms clear solutions when mixed with water and other beverages. In addition, it does not thicken like most dietary fibers. It is virtually tasteless and odorless, making it an incredible Magic Fiber™CLR.

Don't forget about Nutri-Cleanse™ for a great combination of soluble and insoluble fiber:

Benefits of Nutri-Cleanse™:

- Swells (up to 50 times), in liquids giving it a colon sweeping action.
- Designed as a nutritional fiber, with key ingredients to enhance cleansing and detoxification of the intestines.
- Ingredients rich in natural enzymes and nutrients to cleanse, soothe, and freshen the bowel.
- Powerful antioxidants and natural anti-inflammatory ingredients.

PROBIOTICS

NOT ALL PROBIOTICS are the same! New Spirit's Formula Contains 10 Superior and Viable Strains essential to your health.

Probiotic Complex -10™(capsules) =
2 Billion Organisms per capsule

Probiotic Pro™ (powder) =
10 Billion Organisms per serving

Three Important Reasons You May Need More Probiotics

#1 You have high cholesterol

The Problem: Excess cholesterol finds its way into the bloodstream.
Why Probiotics Work: Beneficial bacteria in your small intestine help break down your body's bile and remove excess cholesterol.

Source: Journal of the American College of Nutrition, Feb 1999, found a 2-3% reduction in blood cholesterol levels among subjects who consumed a daily 7 oz. serving of yogurt enriched with L. acidophilus for four weeks.

#2 You suffer from ulcers

The Problem: Helicobacter pylori, an orally transmitted bacterium, is considered the cause of most intestinal and stomach ulcers. The toxins produced by this bacterium inflame your stomach lining.
Why Probiotics Work: Taking probiotics while taking antibiotics for treatment can help keep your intestinal flora in balance and prevent the side effects.

H. pylori. Reference: Digestion, 2001

#3 You take Antibiotics

The Problem: Broad spectrum antibiotics (tetracycline & cipro) kill both good and bad bacteria throughout your body, leaving a vacuum for newly introduced bad bacteria to quickly multiply and allowing for yeast and fungi to gain a foothold. This can result in yeast infections or diarrhea.
Why Probiotics Work: Beneficial bacteria adhere to the lining of your intestinal wall, crowding out the bad bacteria that survive the course of the antibiotics.

Reference: Journal of Pediatrics, Nov 1999. Several clinical trials show that various good bacterial (L. acidophilus and L. casei are effective in preventing and easing antibiotics-associated diarrhea.

Benefits of Probiotics

- Provide digestive support.
- Enhance synthesis of B vitamins and improve absorption of Calcium (bone building).
- Improve lactose tolerance and the digestibility of milk products.
- Improve immune function (remember, 70% of your immune system is found in your stomach)
- Help alleviate constipation.
- Help re-establish microflora after antibiotic use.
- May help lower allergic response.
- Help with detoxification & colon cleansing.
- Help alleviate bad breath.

Digestive Enzymes

Everyone is talking about them but what are they really?

Digestive enzymes are found along the gastrointestinal tract and are fundamental in the breaking down of foods into nutrients and waste. If our foods are not properly digested, we cannot properly absorb the nutrients they offer. As a result of poor digestion due to lack of enzyme activity, the body can experience gastrointestinal discomfort along with nutrient deficiencies.

New Spirit Naturals offers THREE digestive enzyme options:

60 tablets

60 capsules

60 capsules

Phyto Opti-Zymes™

- A complete food grade multi-enzyme complex composed of all **plant based** enzymes.
- Perfect for addressing digestive issues and maintaining overall digestive health.
- Contains a powerful combination of enzymes including:
  - Three Proteases (protein digesting enzymes)
  - Seven Carbohydrases (carbohydrate digesting enzymes), including alpha and beta amylase, cellulase, lactase, sucrase, invertase and maltase.
  - A proprietary acid stable lipase along with peptizymes and bromelain from pineapple.
  - A special proprietary hemicellulase is included to assist in the breakdown of indigestible fiber.
- Prepared in a special base of enzyme enhancers (Jerusalem Artichoke and fructo-oligosaccharides) that help cultivate healthy probiotics which aid in digestion and absorption.
- Helps break down biofilms.

Power Plant Enzymes

- A multi-enzyme complex composed of **animal and plant-based** enzymes.
- Use this formula to help address **systemic issues** in the body.
- Formualted with pancreatin. Pancreatin is a combination of digestive enzymes (proteins). These enzymes are normally produced by the pancreas and are important for digesting fats, proteins, and sugars.
- Pancreatin is used to replace digestive enzymes when the body does not have enough of its own. Certain medical conditions can cause this lack of enzymes, such as cystic fibrosis, pancreatitis, pancreatic cancer, or pancreas surgery.
- Helps break down biofilms in the body allowing the immune system to go after harmful bacteria.

Plant-derived enzymes are effective over a broader pH range in the body. For this reason, a plant-based digestive enzyme supplement is often recommended to help break down a wide variety of foods—including proteins, fats, dairy, carbs and sugars

Lacto-Supreme™

- A multi-functional proprietary blend of enzymes, prebiotics and probiotics formulated to provide nutritional support to improve the digestion of lactose, lipids and non-digestible sugars from grains and legumes and dairy products.
- Lacto-Supreme™ contains an all natural, GMO free source of short chain fructo-oligosaccharides derived from beets, utilizing a patented process that incorporates natural fermentation. Because of its special beta-linked structure, it is not affected by the digestive enzymes in the stomach or small intestines.

Contributing Factors to digestive discomfort:

- Low-grade inflammation in the digestive tract (caused by "food allergies," intestinal permeability, dysbiosis, parasitic infection, etc.) can lead to deficiencies in digestive enzymes.
- Aging has been associated with decreased digestive function.
- Chronic stress. This is the most common reason for digestive enzyme problems. Our body has two modes: sympathetic "fight or flight," and parasympathetic "rest and digest." When we're in "fight or flight" mode, digestive is given a very low priority, which means digestive function (including digestive enzyme output) is dialed down.

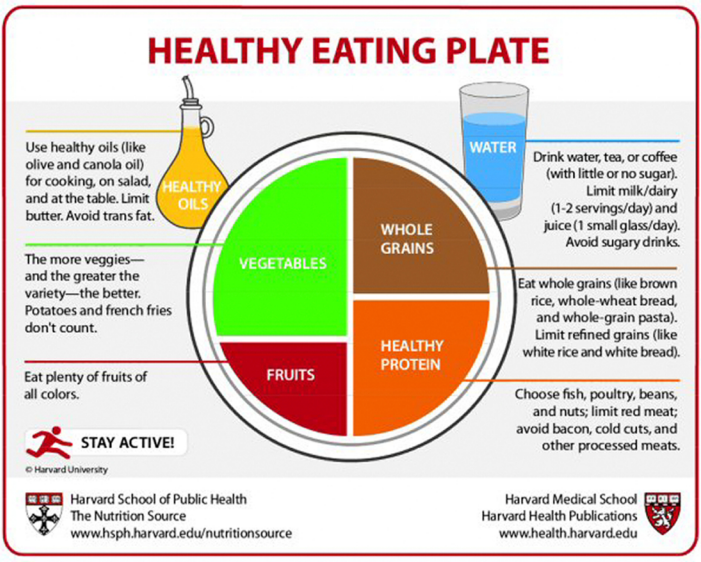
Chronic stress= constant "fight or flight" mode = impaired digestive enzyme output.

Time it right!

Take Phyto Opti-Zymes™ with food. Most people find it easiest to take them just before they sit down to eat, but anytime within about 30 minutes of your meal is going to be beneficial.

Use Power Plant Enzymes without food or between meals as the enzymes work systemically to clean the blood and tissue.

Resources: http://whole9life.com/2012/09/digestive-enzymes-101/



Vamos a entrar en Movimiento -Regularmente

La fibra dietética proviene de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede absorber o digerir. La fibra se clasifica en soluble, cuando se disuelve en agua, e insoluble, la que no se disuelve. Dado que el cuerpo humano no digiere la fibra, se debe elegir la mejor fibra disponible para asegurar su máximo beneficio. A medida que la fibra se abre paso a través del sistema digestivo, ayuda a eliminar los desechos, las toxinas y el colesterol que a menudo pueden quedar atascados en el cuerpo como consecuencia de una enfermedad o por pérdida de energía. Magic Fiber CLR ™ es una fibra natural soluble que ayuda al cuerpo a prolongar el tiempo del vaciado del estómago y puede reducir el colesterol.

Clear, Colorless Soluble Fiber

Alimentos ricos en fibra:

New Spirits White Chia™

Coconut

Higos

Okra

Brócoli

Coles de Bruselas

Aguacate

Bayas

Alcachofa

Quinua

Magic Fiber™ CLR

Sin aroma, sin sabor, y se disuelve claramente y fácilmente en agua u otras bebidas.

- Es estable al calor y se puede agregar en la preparación de alimentos a altas temperaturas (pan, galletas, salsas, etc.) para aumentar su con tenido de fibra. Es excelente para los niños.
- Es prebiótica, apoya al crecimiento de la flora amigable.
- Es compatible con la regularidad intestinal y reduce el tiempo de tránsito en el intestino.
- Es un alimento funcional ideal para dietas bajas en carbohidratos.
- Reduce los lípidos en la sangre

¿Qué la hace mágica a Magic Fiber™.

Magic Fiber™CLR consists of a unique patented blend of natural soluble dietary fiber.

Due to the way in which this special fiber is prepared, it forms clear solutions when mixed with water and other beverages. In addition, it does not thicken like most dietary fibers. It is virtually tasteless and odorless, making it an incredible Magic Fiber™.

No se olvide de Nutri-Cleanse ™ para una gran combinación de fibra soluble e insoluble.

Beneficios de NutriCleanse™:

- Crecen (hasta 50 veces) en los líquidos, dándole al colon una acción de limpieza
- Diseñado como una fibra nutricional, con ingredientes claves para mejorar la limpieza y la desintoxicación de los intestinos.
- Ingredientes ricos en enzimas y nutrientes naturales para limpiar, calmar y refrescar el intestino.
- Potentes antioxidantes e ingredientes antiinflamatorios naturales.

PROBIÓTICOS

Tres Importantes Razones de por qué necesitas mas Probióticos

#1 Si tienes el colesterol alto

Problema: El exceso de colesterol circula en el torrente sanguíneo. Los probióticos funcionan:
Las bacterias beneficiosas del intestino delgado ayudan a descomponer la bilis del cuerpo y eliminan el exceso de colesterol.

Fuente: La Revista del Colegio Americano de Nutrición, febrero de 1999, encontró una reducción del 2-3% en los niveles de colesterol en la sangre entre los sujetos que consumieron diariamente 7 oz de yogur enriquecido con L. acidophilus durante cuatro semanas.

#2 Si sufre de úlceras

Problema: Helicobacter pylori, es una bacteria de transmisión oral que se le considera la causante de la mayoría de las úlceras intestinales y estomacales. Las toxinas producidas por estas bacterias inflaman la capa del estómago.
¿Por qué los probióticos trabajan? Tomar probióticos mientras se toma antibióticos para el tratamiento de las úlceras puede ayudar a mantener la flora intestinal en equilibrio y prevenir los efectos secundarios.

H. pylori. Referencia: Digestión 2001

#3 Si tomas antibióticos

Problema: los antibióticos de amplio espectro (tetraciclina y Cipro) matan las bacterias buenas y malas en todo el cuerpo, dejando un vacío donde las bacterias malas que recién han ingresado al cuerpo se puedan multiplicar rápidamente y dan lugar a que la levadura y los hongos puedan establecerse. Resultando infecciones por levaduras o diarrea.

¿Por qué los probióticos trabajan? Las bacterias beneficiosas se adhieren a la mucosa de la pared intestinal, desplazando a las bacterias malas que sobreviven a los efectos de los antibióticos.

Varios ensayos clínicos muestran que varias bacterias buenas (L. casei y L. acidophilus son eficaces para prevenir y aliviar la diarrea por antibióticos asociados.

NO TODOS LOS PROBIÓTICOS son lo mismo! La fórmula de New Spirit contiene 10 Superiores y viables cepas esenciales para la salud.

Probiotic Complex -10™(capsulas) =
2 Mil Millones de Organismos en capsulas

Probiotic Pro™ (polvo) =
10 Mil Millones de Organismos por toma

Beneficios de los Probióticos:

- Proporcionar apoyo digestivo.
- Mejora la síntesis de vitaminas del grupo B y mejora la absorción del calcio (para la formación de los huesos).
- Mejora la tolerancia a la lactosa y la digestión de productos lácteos.
- Mejora la función inmune (70% del sistema inmune se encuentra en el estómago)
- Ayuda a aliviar el estreñimiento.
- Ayuda a restablecer la microflora después del uso de antibióticos.
- Puede ayudar a minimizar la reacción alérgica.
- Ayuda a la desintoxicación y limpieza del colon.
- Ayuda a aliviar el mal aliento

Enzimas Digestivas

Todo el mundo está hablando de ellas, pero ¿qué son realmente?

Las enzimas digestivas se encuentran a lo largo del tracto gastrointestinal y son las que fundamentalmente trabajan en la descomposición de los alimentos en nutrientes y en desechos. Si los alimentos no se digieren correctamente, no podemos absorber correctamente los nutrientes que ellos ofrecen. Y como resultado se origina una mala digestión debido a la falta de actividad de las enzimas, y el cuerpo puede experimentar disconformidad gastrointestinal y deficiencias de nutrientes.

New Spirit Naturals ofrece TRES opciones de enzimas digestivas:

Phyto Opti-Zymes™

- Un complejo multienzimático de grado alimenticio compuesto de enzimas de origen vegetal.
- Perfecto para controlar los problemas digestivos y el mantenimiento de la salud digestiva
- Contiene una poderosa combinación de enzimas incluso:
  - Tres proteasas (enzimas que digieren las proteínas)
  - Siete carbohidrasas (enzimas que digieren carbohidratos), incluyendo alfa y beta amilasa, celulasa, lactasa, sacarasa, invertasa y maltasa.
  - Acido estable de lipasa patentado, peptienzimas y bromelia de la piña.
  - Una especial hemicelulosa patentada se incluye para ayudar en la descomposición de las fibras no digeribles.
  - Preparado en una base especial de potenciadores de enzimas (Alcachofa de Jerusalén y fructooligosacáridos) que ayudan a cultivar probióticos saludables los cuales sirvena la digestión y en la absorción.
- Ayuda a descomponer los bio-film.

El poder de las enzimas de las plantas

- Un complejo multienzimático compuesto de enzimas animal y de plantas
- Use esta fórmula para ayudar a los problemas sistemáticos del cuerpo
- Formulada con pancreatina. La pancreatina es una combinación de enzimas digestivas (proteínas). Estas enzimas son producidas normalmente por el páncreas y son importantes para digerir las grasas, proteínas, y azúcares.
- La pancreatina se utiliza para reemplazar enzimas digestivas cuando el cuerpo no tiene sus propias enzimas. Ciertas condiciones médicas pueden causar esta pérdida, tales como: fibrosis quística, pancreatitis, cáncer pan creático, o cirugía de páncreas.
- Ayuda a romper los biofilms en el cuerpo permitiendo que el sistema inmunológico vaya detrás de las bacterias dañinas.

60 capsules

60 tablets

Lacto-Supreme™

60 capsules

- Una mezcla patentada multi-funcional de enzimas, prebióticos y probióticos formulados para proporcionar apoyo nutricional y para mejorar la digestión de la lactosa, lípidos y azúcares no digeribles provenientes de los cereales, legumbres y productos lácteos.

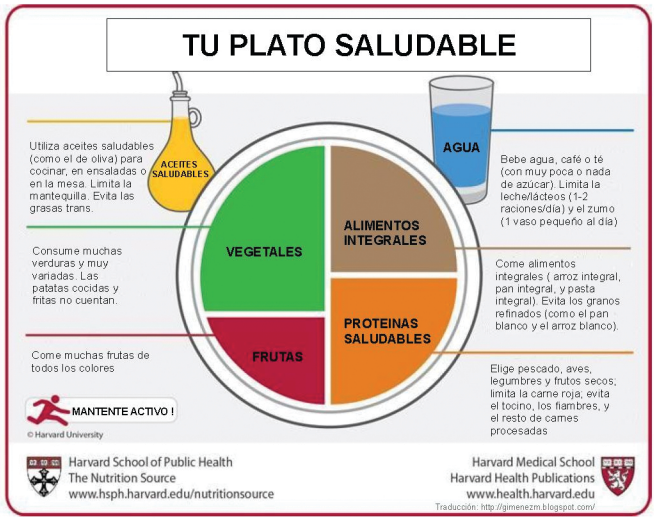
- Lacto-Supreme™ Contenido natural, libre de GMO fuente de cadenas cortas de fructo-oligosacáridos derivados de la remolacha, se utiliza un proceso patentado en la fermentación natural. Esta estructura especial de beta-ligado, no será afectada por las enzimas digestivas del estómago o del intestino delgado

Factores que contribuyen a problemas estomacales:

- Bajo grado de inflamación en el tracto digestivo (tales como: "alergias a ciertos alimentos," permeabilidad intestinal, disbiosis, infección parasitaria, etc.) pueden dar lugar a deficiencias de enzimas digestivas.
- Se ha asociado al envejecimiento con la disminución de las funciones digestivas.
- Estrés crónico. Esta es una razón común en los problemas de enzimas digestivas. Nuestro cuerpo tiene dos modos: simpático “pelea o huye” y parasimpático "descansa y digiere." Cuando estamos en a forma “pelea o huye”, la digestión tiene poca importancia, lo que significa que la función digestiva (incluyendo el rendimiento de las enzimas digestivas) es muy baja.

El estrés crónico = constante "pelea o huye) = alteración en la producción de enzimas digestivas.

El Momento es Ahora!

Toma Phyto Opti-Zymes™ con los alimentos. La mayoría de las personas les resulta más fácil tomar Phyto Opti-Zymes™ al momento de sentarse a comer, pero cualquier momento es bueno, es preferible dentro de los 30 minutos antes o después de las comidas también es beneficioso.

Usa el Poder de las Enzimas de las Plantas sin comida o entre comidas porque las enzimas trabajan sistemáticamente para limpiar la sangre y los tejidos.