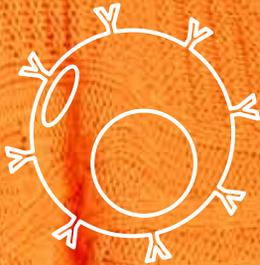


SUMMIT™

REVISTA PARA AFILIADOS DE 4LIFE® · PRIMER TRIMESTRE · 2022

Edición Especial del Sistema Inmunitario



CONTENIDO

LA VISIÓN DE UN SOLO HOMBRE	4
RECONOCIMIENTO	6
UN BATALLÓN INTERNO	19
¿CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA INMUNITARIO?	21
4LIFE TRANSFER FACTOR®	22
DESDE LA SUPERFICIE HASTA EL INTERIOR	24
LA CIENCIA DETRÁS DE LOS SUPLEMENTOS	26
LAS 10 REGLAS DE ORO PARA LA SALUD DEL SISTEMA INMUNITARIO	34

MEDIOS DIGITALES:

 facebook.com/4life

 twitter.com/4life

 youtube.com/4life

 pinterest.com/4life

 instagram.com/4life





SUMMIT
REVISTA PARA AFILIADOS DE 4LIFE
PRIMER TRIMESTRE · 2022

DANNY LEE

Presidente y Director General Ejecutivo

BRIAN GILL

Director General de Mercadotecnia

KELLY BELLEROSE

Vicepresidenta Sénior de Mercadotecnia

JESSICA SORBONNE

Directora Editorial Sénior

PATRICK PATNO

Director Creativo

KEN MCENTIRE

Diseñador Sénior

JUAN MARTINEZ

Diseñador Internacional Principal

MIKE KEMP

Fotografía

SYDNEY JAMES

Escritora Principal

KARINA LASSO

Escritora Principal de Español

MARITZA LARSON

Coordinadora Sénior de Traducción al Español

JUDITH DIAZ

Traductora de Español

4Life • 9850 South 300 West
Sandy, UT 84070

Summit es una publicación trimestral de
4Life Research USA, LLC. 4Life.com
© 2022 4Life Trademarks, LLC

No se puede utilizar ni copiar parte alguna de esta
publicación sin el consentimiento por escrito de
4Life Research USA, LLC.

La información presentada en esta publicación no
ha sido evaluada por la Administración de Alimentos
y Medicamentos (FDA), y no tiene la intención de
diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.
Los consejos referentes a asuntos de salud personal se
deben consultar directamente con un médico.

4Life Transfer Factor: cómo la visión de un solo hombre revolucionó la industria del bienestar

-Por Jessica Sorbonne, Directora Editorial Sénior de 4Life

Un sueño representa una meta grandiosa; es algo que podría mantenernos despiertos durante la noche tratando de definir el rumbo que debemos tomar para llegar hacia nuestro destino. Y si contamos con la ambición y la determinación necesarias para lograr hacerlo realidad, entonces podríamos dar cabida al surgimiento de un nuevo sueño. Por otro lado, una visión es algo más ambiguo, es algo que evoluciona y crece con nosotros; es algo constante que no se acaba y que esperamos que trascienda más allá de nuestro tiempo – ¡que nos supere!

4Life Transfer Factor, se ha convertido en el cimiento de una gran visión que cautivó al Fundador de 4Life, David Lisonbee, hace más de 25 años. Desde entonces, se ha extendido a lo largo del planeta y ahora está presente en más de 25 países.

Al preguntarle a David Lisonbee acerca de 4Life Transfer Factor, el ingrediente del producto emblemático de 4Life con el que comenzó toda esta travesía, él hace referencia a su plan de expandir su visión de ofrecer respaldo para el sistema inmunitario al mayor número de personas en cualquier lugar posible.*

David, ¿qué fue lo que te motivó a crear un producto para el sistema inmunitario?

Todo empezó con mi familia. Como la mayoría de las personas, lo que yo deseaba para mi familia era que disfrutaran de una vida saludable. Cuando descubrí el concepto de los factores de transferencia, supe en el fondo de mi corazón que había encontrado algo verdaderamente excepcional. De allí en adelante, fue cuestión de profundizar y convertirlo en una realidad palpable para que mi familia pudiera disfrutar sus beneficios. Cuando fui testigo de los beneficios que mi familia obtuvo con los factores de transferencia comprendí que era algo que debía compartir con todo el mundo.*

¿Puedes explicar qué son los factores de transferencia?

¡Claro que sí! Los factores de transferencia son moléculas que hemos extraído del calostro bovino y la yema de huevo

de gallina. Ambos compuestos contienen una gran cantidad de información inherente al sistema inmunitario que puede ayudar a educar y fortalecer el sistema inmunitario. Las fórmulas de los productos de la línea 4Life Transfer Factor utilizan estos compuestos de factores de transferencia, en combinación con otros ingredientes, con el fin de proporcionarle respaldo al sistema inmunitario.*

¿Qué es lo que distingue a 4Life Transfer Factor de otros ingredientes o ciencias utilizadas para impulsar el sistema inmunitario?

Bueno, primeramente, en realidad no hay nada en el mercado que se le parezca. 4Life Transfer Factor no es una hierba, ni una vitamina, ni tampoco un mineral; es una molécula, una molécula que le ofrece a tu cuerpo las herramientas que necesita para combatir las amenazas a la salud. Muchas de nuestras fórmulas de la línea 4Life Transfer Factor han sido patentadas e investigadas de manera independiente para garantizar su efectividad. El poder de 4Life Transfer Factor radica en que ayuda a tu sistema inmunitario a reconocer a los invasores dañinos, responder ante ellos y recordarlos más eficazmente; facilitando la función de tu sistema inmunitario y haciendo que se desempeñe de manera más inteligente.*

¿Cómo ha evolucionado 4Life Transfer Factor desde el momento en que fue creado?

Todas las cosas buenas evolucionan con el tiempo si nos dedicamos a investigar y hacer descubrimientos continuos. Y ese es nuestro compromiso, nunca dejar de explorar y descubrir más sobre los factores de transferencia, la manera en que funcionan y los beneficios que ofrecen. Dado que esto es parte de quiénes somos, hemos desarrollado nuevas formas de extraer eficientemente los factores de transferencia y al combinarlos con otros ingredientes, hemos logrado que nuestros productos sean incluso mejores. Fuimos pioneros en la ciencia del sistema inmunitario cuando iniciamos 4Life en 1998 y hasta el día de hoy mantenemos ese liderazgo porque seguimos evolucionando, mejorando y aprendiendo constantemente.*



¿Cuál es la visión que tienes para 4Life y específicamente para 4Life Transfer Factor?

Al inicio, mi sueño era que 4Life Transfer Factor llegara a todas partes del mundo y en cierta forma ya lo hemos conseguido porque nos hemos expandido y ahora llevamos a cabo operaciones a nivel mundial. En este momento, mi visión para 4Life Transfer Factor es que se convierta en un producto básico en todos los hogares. Mi deseo es que el respaldo para el sistema inmunitario que ofrece la tecnología de este ingrediente único en su clase, sea asequible para todos, porque ha cambiado mi vida y sé que puede cambiar la vida de los demás.*

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA). ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

Platina Elite

Dr. Herminio Nevárez
Puerto Rico

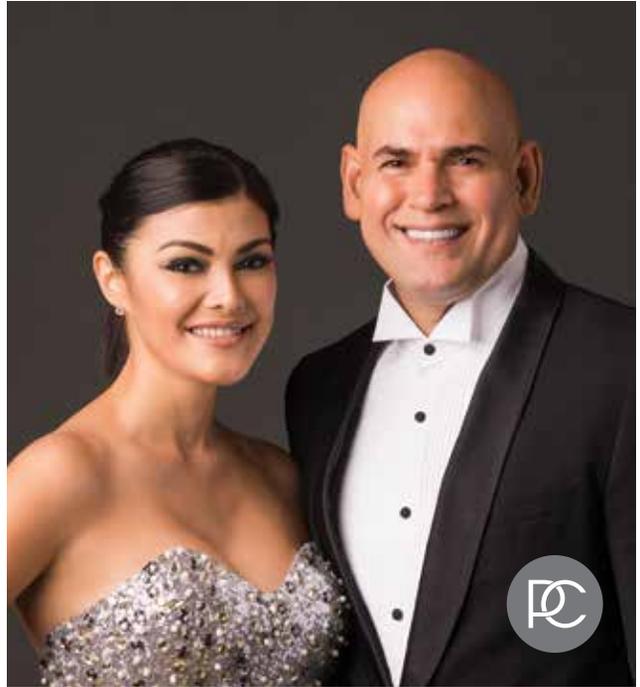


Yadira Olivo
Puerto Rico



Platina Elite

Juan y Damaris Rosado
Florida, EE. UU.



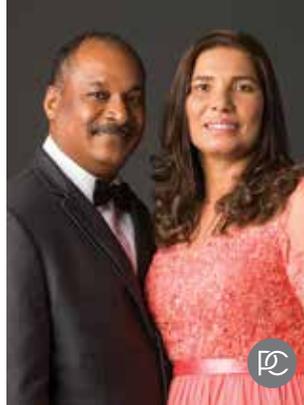
Jeff y Michelle Altgilbers
Tennessee, EE. UU.



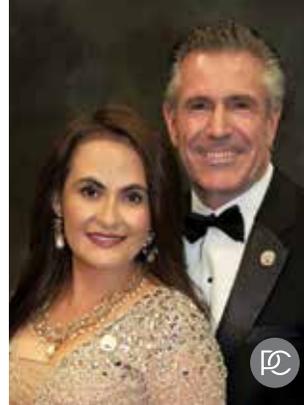
Platina



Iván Rodríguez
Texas, EE. UU.



Esdras y Rosa Cabrera
República Dominicana



Dave y Gabriela Daughtrey
California, EE. UU.



Dr. Jase y Dra. Jinsun Khyeam
Corea



**Dr. Eduard Hutabarat y
Katharina Sihombing**
Indonesia



**Ángel Molina e
Ivelisse López**
Puerto Rico



Miguel Bermúdez Marín
Puerto Rico



Ileana y Hugo Johnson
California, EE. UU.



Àngels Muñoz Estape
España



**Esthela Carpio Rodas y
Galo Celi**
Ecuador



**Bak Mi Ae y
Eom Kwang Bok**
Corea



Lilly Sánchez
Florida, EE. UU.

Visita 4life.com/corp/recognition para ver a todos los Afiliados a nivel mundial.



Grace Chun
Corea



Sadik Din y Hasnimah
Singapur



Sheri Din
Singapur



Bonnie Taylor
California, EE. UU.



Ray y Barbara Meurer
Florida, EE. UU.



Miembros del President's Club del 2022

Ora Elite

Olenia Sullivan
Tennessee, EE. UU.



Ora

Visita 4life.com/corp/recognition para ver a todos los Afiliados a nivel mundial.



Dana y Mike Lombardi
Idaho, EE. UU.



Angela Crist
Ohio, EE. UU.



Tiffany Carnal
Kentucky, EE. UU.



Ranny Marrero e Ivelysse Robles Nieves
Puerto Rico



Lourdes García
Puerto Rico



José Luis y María Martínez
República Dominicana



José Martín y Zoraida Rosado
Florida, EE. UU.



Juan y Elsa Tamayo
Oregon, EE. UU.



Rigoberto Carrion
Florida, EE. UU.



Hernán Santiago
Puerto Rico



Dionny Recio
República Dominicana



Juan y Ana Cruz
California, EE. UU.



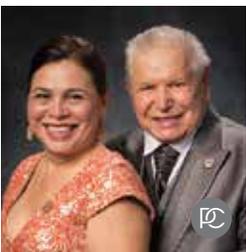
Robert W. Robertson, Jr., MD
Kentucky, EE. UU.



Rolando Sánchez y Zaida Morales
Puerto Rico



Diana Ramos
California, EE. UU.



Ruth Flórez De Bermúdez
Puerto Rico



Jessica Azimi
California, EE. UU.



Renaldo y Lymari Sánchez
California, EE. UU.



Claudia Martínez y José Megia
Panamá



Rafaela Santiago
Florida, EE. UU.



Miembros del President's Club del 2022

Ora



Martha Isabel Acero
North Carolina, EE. UU.



Dr. Ricuarde Samaniego y Joanna Martino
Panamá



Jeanny Serra y Manny López
Puerto Rico



Antonio González
Puerto Rico



Nathaniel Lowe y Jamileth De Lowe
Panamá



José y Odalis Cuevas
New York, EE. UU.



Luisa Lopez-Sanchez
California, EE. UU.



Edison y Claudia Echeverry
California, EE. UU.



Joel Rivera y Jennifer Martínez
Florida, EE. UU.



Wendy Young
California, EE. UU.



Cheung, Yuet-Sheung
California, EE. UU.



Martha Fajardo y Jairo Beltrán
Texas, EE. UU.



Carmen Nuñez y Juan Rodríguez
Florida, EE. UU.



Kim Ferguson
Arizona, EE. UU.



Leo y Jordanna Espinosa
California, EE. UU.



Rob Robertson III
Tennessee, EE. UU.



Visita 4life.com/corp/recognition para ver a todos los Afiliados a nivel mundial.

Oro con legado:

**Antonio Nuñez
y Joana Clunie**
Panamá

Barbara Wagner
Nevada, EE. UU.

Clementina Nena Beron
Florida, EE. UU.

Edgar Mojica
Florida, EE. UU.

**Eduardo León Marín
Aristizábal**
Panamá

Elizabeth Krakowiak
Connecticut, EE. UU.

George Fei
California, EE. UU.

**Guillermo Rodríguez
y Patricia Ferrer**
Panamá

**Gustavo Adolfo Moreira
y Flor De Liz Hidalgo**
Costa Rica

**Javier Santana
y Menchy Oquendo**
Puerto Rico

**Jhonny Aguilar Pinto y
Betzaida Cova de Aguilar**
Mercado en Desarrollo

José Ángel Sánchez
Texas, EE. UU.

José B. Pérez
Puerto Rico

**José Vargas
y Nelmarys Camacho**
Puerto Rico

**Juan Vargas
y Heidy Rosado**
Puerto Rico

**Kevin y Courtney
Moore**
Utah, EE. UU.

Kurt y Melanie Kuhn
Arizona, EE. UU.

Leslie Daughtrey
California, EE. UU.

Linda Emmerson
Mercado en Desarrollo

Sandra Davis
Kentucky, EE. UU.

Los avances a Oro corresponden al volumen del período de marzo de 2019 a febrero de 2022.

Nuevos *Bronce Elite*



Fotografía no disponible:

**Sugeiry Mejia Rosario
y Daniel Urena Acosta**
República Dominicana

**Manuel Cabrera
Ogando**
República Dominicana

Los avances a Bronce Elite corresponden al volumen del período de diciembre de 2021 a febrero de 2022.

Nuevos *Presidencial*



David Serna
Texas, EE. UU.



David Verdecia
Florida, EE. UU.



Hanif Mahmood
Mercado en Desarrollo

Fotografía no disponible:

**Damaris
Cortes-Figueroa**
North Carolina, EE. UU.

**Lourdes Maria
Brito Sanchez**
República Dominicana

Visita 4life.com/corp/recognition para ver a todos los Afiliados a nivel mundial.

**Ketty Ercira
Castillo Sterling**
República Dominicana

Oscar Mendoza
Texas, EE. UU.

Los avances a Presidencial corresponden al volumen del período de diciembre de 2021 a febrero de 2022.



Nuevos *Diamante Elite*

REPÚBLICA DOMINICANA

Elvys Nicolas Castro Martinez
Erika Lisbeth Diaz Frías
Juan Jose Rodriguez Jerez
Melvyn Antonio Almonte
Oliver Rafael Guzman Vargas

MERCADOS EN DESARROLLO

Doris Alvarez Velez
Isabel Lopez Pinto
Judith Sepulveda Peña
Julia Melgar Pineda
Keyla Venessa Ortega Pagoada
Leidis Milena Vergara Chamorro
Md. Humyoun Kabir Chowdhury
Md. Rafiqul Islam
Oscar Alejandro Rogel De León
Sumaiya Mahmood Shoshe
Sumon Kumar Shome Bappy
Taslina Akter

ARIZONA, EE. UU.

Hermelinda Barraza
Jose Israel Leyva Álvarez

CALIFORNIA, EE. UU.

Caritina Neri
Dolores Delcid
Margarita Navarro

COLORADO, EE. UU.

Agustin Alonso Bernardino

CONNECTICUT, EE. UU.

Roger Balverde Rojas

FLORIDA, EE. UU.

Gabriel Somoza
Jatnna Carrasco
Vanessa Rodriguez

IDAHO, EE. UU.

Delainy Walker

ILLINOIS, EE. UU.

Araceli Ruiz
Candace Winters

KENTUCKY, EE. UU.

Michelle Willoby

LOUISIANA, EE. UU.

Jeannie Causey Nd

NEW YORK, EE. UU.

Shirley Maritza
Campoverde Perez

OHIO, EE. UU.

Rhoda Hochstetler

PENNSYLVANIA, EE. UU.

Kathryn Bembenic

TEXAS, EE. UU.

Adela Trujillo
Ahura Mazda Ayala
Crispina Munguia
Lorena Corella

UTAH, EE. UU.

Fabiola Rodriguez



Los avances a Diamante Elite corresponden al volumen del período de diciembre de 2021 a febrero de 2022.

Nuevos *Diamante*

REPÚBLICA DOMINICANA

Estebania Nuñez Ortega
Francis Sanchez Vasques
Jose Rolando Pardon Garcia
Liliana Esteban
Melvyn Antonio Almonte
Tecla Taveras Acosta

MERCADOS EN DESARROLLO

Adrian Jose Figueroa Montes De Oca
Alba Maria Benavides De Cabar
Alisha Boyce
Ana Perez Torres
Aurora Vasquez De Romero
Badal Chandra Sannel
Bridge Connection, S.A.
Claudia Yamileth Ramirez
Diana Milena Buenahora Lopez
Diego Alejandro Jauregui Palomo
Diego Ernesto Rogel De León
Dilcia Dilia Funez Aragon
Gilma Gricelda Velasquez Equite
Jessica Danelia Mejia Pineda
Juan Rafael Godoy Fonseca
Julia Melgar Pineda
Maria Magdalena Salazar Rilley
Marvin Ramiro Avila Valle
Md.Abul Hashem Md Aqib
Mohammad Abdur Razzaque
Mohammad Aslam Pathan
Mohammad Manzoor Kader
Nelson Fernando Iraheta Chinchilla
Roger Santiago Velasquez Velasquez
Sumaiya Mahmood Shoshe
Taslina Akter
Taslina Yesmin
Tutul Halder
Xiomara Marlene Ramirez Rodríguez

PUERTO RICO

Orlando Rois

ARIZONA, EE. UU.

Magdalena Lopez

CALIFORNIA, EE. UU.

Gabriela Juarez
Margarita Navarro
Micilina Isabel Ramirez
Rosa Lilian Barcian

COLORADO, EE. UU.

Davina Bieniek

CONNECTICUT, EE. UU.

Teddy Alejandro Taveras

FLORIDA, EE. UU.

David Lightner
Mirna Cruz Martinez

GEORGIA, EE. UU.

Chan Il Park

IDAHO, EE. UU.

Lucinda Langhurst

ILLINOIS, EE. UU.

Brenda Beigl
Daniel Hershberger
Noel Gonzalez
Patricia Medina

MARYLAND, EE. UU.

Lurvin Peraza

MICHIGAN, EE. UU.

Denisse Peña

NEVADA, EE. UU.

Nelly Mcfarland

NEW JERSEY, EE. UU.

Felicita Genao

NEW YORK, EE. UU.

Consuelo Parra Aguirre

NORTH CAROLINA, EE. UU.

Erica Garcia
Maria De Los Angeles Hernandez Morales
Rosa maria Castro Torres

OREGON, EE. UU.

Rosalia Lopez

RHODE ISLAND, EE. UU.

Nereida Bido

SOUTH CAROLINA, EE. UU.

Enriqueta Iniguez

TEXAS, EE. UU.

Carlos Espinoza
Deborah Mosley
Honour Netek
Juan Mendoza
Leticia Barro
Rosy Varela
Sheila Mendoza-Luevano
Susana E Castro Funes

UTAH, EE. UU.

Cecilia Rodriguez

VIRGINIA, EE. UU.

Jeny Palacios
Robert Jimenez

WASHINGTON, EE. UU.

Gabriela Maria Guzman
Mendoza

Visita 4life.com/corp/recognition para ver a todos los Afiliados a nivel mundial.

Los avances a Diamante corresponden al volumen del período de diciembre de 2021 a febrero de 2022.

Las fuerzas armadas de tu sistema inmunitario



Un batallón interno

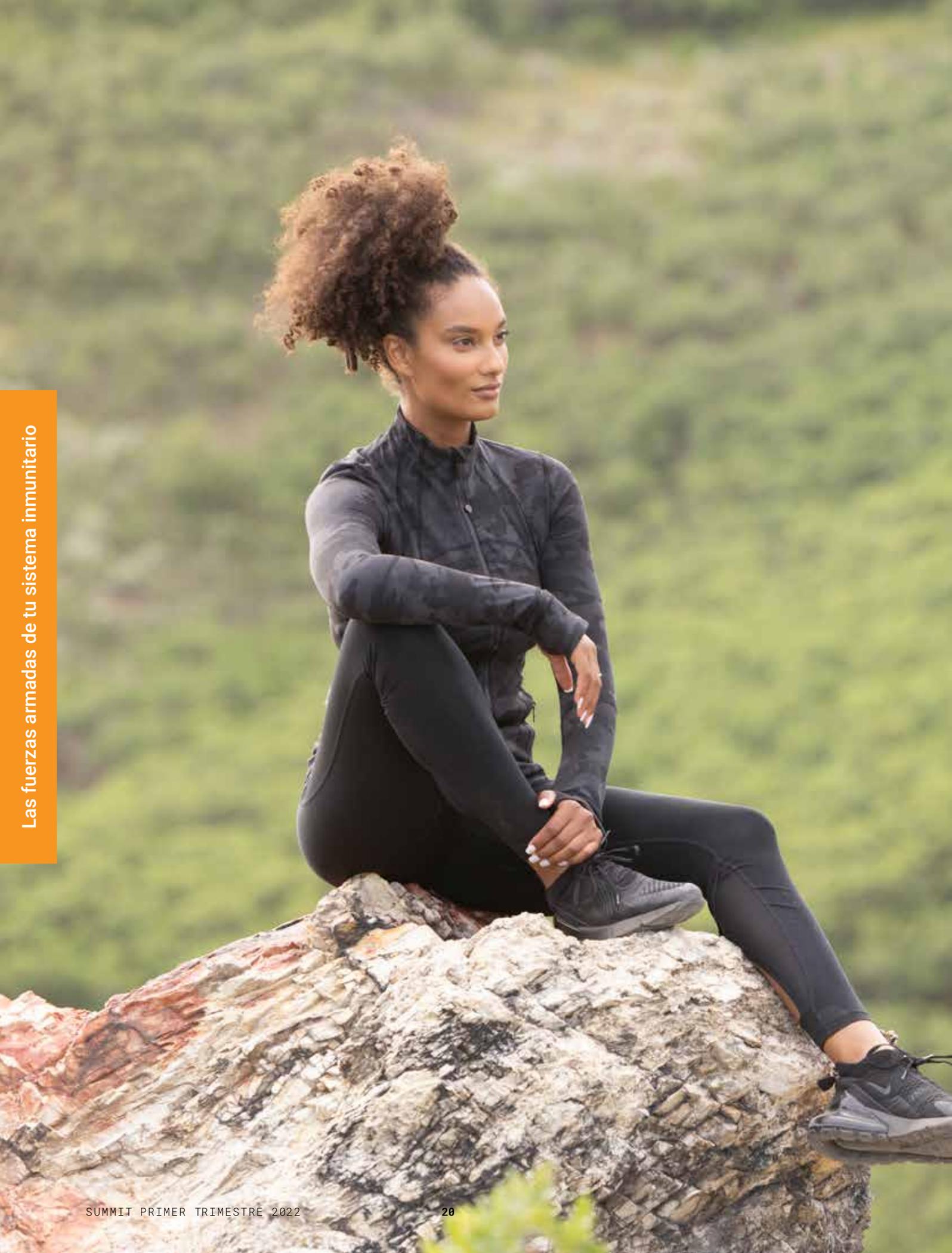
Las fuerzas armadas de tu sistema inmunitario

Desde el momento en que naces, tu cuerpo está siendo bombardeado constantemente por innumerables amenazas contra la salud. Estos invasores invisibles se encuentran en las superficies que tocas, en la comida que ingieres o incluso en el aire que respiras.

Afortunadamente, llegas a este mundo equipado con defensas innatas que mantienen alejados a estos invasores no deseados o que eliminan a los que ya han ingresado a tu cuerpo. Este sistema de defensa innato es tu sistema inmunitario y su función completa consiste en mantenerte saludable y fuerte para que el resto de tu cuerpo pueda funcionar de la mejor manera.



Las fuerzas armadas de tu sistema inmunitario



¿Cómo funciona el sistema inmunitario?

Una buena analogía para tu sistema inmunitario sería un ejército o un batallón de células interno en el que cada una de esas células tiene un papel único e importante que cumplir para poder ganar la batalla contra el enemigo. En este caso, el enemigo es cualquier amenaza a la salud con la que se enfrente tu cuerpo, y cuando un enemigo es detectado, el ejército de tu sistema inmunitario reacciona rápidamente y activa una compleja red de distintos tipos de células que trabajan en conjunto para combatir a estos intrusos.

Exploremos las piezas clave que forman parte del ejército de tu sistema inmunitario y la forma en que funciona para mantener tu salud física.

Las células NK

La función de las células asesinas naturales (NK) está explícita en su nombre mismo ya que estas en realidad matan a los invasores dañinos. Las células NK son las fuerzas especiales de tu sistema inmunitario, son los primeros soldados que van al frente después de que se identifica una amenaza a la salud dentro de tu cuerpo y su función principal es destruir un tipo específico de células defectuosas o infectadas.

Las células T

Al igual que las células NK, las células T matan a las células que representan una amenaza, la diferencia radica en el tipo de células en las que se enfocan. Las células T pueden ser consideradas como el batallón de infantería. En otras palabras, una gran cantidad de soldados que tienen a su cargo la mayor parte del combate. Las células NK se especializan en un enfoque más específico y aunque las células T, en su mayor parte, no están entrenadas para buscar invasores celulares específicos, su fuerza se concentra en la cantidad de soldados disponibles para remover a los agresores que ingresan a su territorio.

Los macrófagos

¡A preparar los tanques de guerra! La mejor comparación para los macrófagos sería un batallón de limpieza. Los macrófagos son células más grandes

que arrasan con los organismos invasores. La palabra “macrófago” en realidad significa “glotón” en griego antiguo. Y, ¿por qué tienen este nombre?, porque estas células, a las que a veces se denomina “células glotonas”, ingieren los desechos a su alrededor.

Las células B

Todo ejército sofisticado tiene espías cuyo único propósito es localizar enemigos, y tu sistema inmunitario no es la excepción. Las células B identifican y marcan a los invasores para que los otros tipos de células inmunitarias puedan detectarlos y destruirlos.

Los anticuerpos

Las células B también producen anticuerpos, los cuales son proteínas que ayudan a retardar la propagación de una infección y a prevenir futuras infecciones al adherirse a los invasores. Los anticuerpos pueden compararse con los veteranos de guerra o con quienes han sido soldados del ejército por largo tiempo, dado que recuerdan la apariencia o cualidades específicas de las células dañinas para poder combatir las en ataques futuros.

¿Te gustaría saber cómo puedes proveer respaldo a las fuerzas armadas de tu sistema inmunitario? ¡Te invitamos a seguir leyendo!

4Life Transfer Factor

La ciencia detrás de 4Life Transfer Factor no solo es fascinante sino que muy lógica. Tiene sentido que la madre naturaleza nos facilite una ruta para educar y desarrollar nuestro sistema inmunitario, ya que de eso depende nuestra salud y bienestar en nuestro diario vivir.*

Los factores de transferencia son moléculas altamente concentradas del sistema inmunitario que provienen del calostro bovino y otras fuentes como la yema de huevo de gallina, y poseen todo un mundo de conocimiento sobre el sistema inmunitario que puede transferirse a quienes los consumen. Concretamente, los factores de transferencia le enseñan a un sistema inmunitario inexperto a reconocer las posibles amenazas a la salud, responder ante ellas y recordarlas.*

4Life, La Compañía del Sistema Inmunitario™, ofrece un amplio rango de productos que contienen 4Life Transfer Factor para impulsar y equilibrar la respuesta del sistema inmunitario. Estos productos varían desde tabletas masticables con un sabor cítrico cremoso hasta productos versátiles en polvo y cápsulas clásicas. ¡Opciones variadas para todos quienes busquen respaldar su sistema inmunitario!*



¡Escanea y descubre más sobre los productos 4Life Transfer Factor!





*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA). ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

Desde la superficie hasta el interior:

Descubre la forma en que todo tu cuerpo —desde la piel hasta los intestinos— ofrece respaldo al sistema inmunitario.



Respaldo para tu sistema inmunitario y tu vida

La piel

¿Sabías que tu piel es el órgano más grande del cuerpo? Tu piel actúa como barrera principal ante cualquier amenaza a la salud. Darle a tu piel la atención que se merece es la mejor manera de embellecer y fortalecer el exterior de tu cuerpo y garantizar su salud interior.

4Life Transfer Factor Colágeno es un suplemento en polvo que incluye una fórmula antienvjecimiento para todo el cuerpo, el cual contiene cinco tipos de colágeno para ayudar a respaldar la salud de las articulaciones, los músculos, el cabello y la piel.*



Los músculos

Es de conocimiento general que contar con una masa muscular saludable es muy beneficioso para muchos sistemas corporales, incluyendo el sistema inmunitario.¹

Pro-TF® es una proteína hidrolizada ultra absorbible a base de huevo y suero de leche que respalda la síntesis de la proteína, estimula y mantiene los músculos esqueléticos y proporciona todos los aminoácidos esenciales. Además, ¡es la única proteína en polvo en el mercado reforzada con 4Life Transfer Factor!*



El sistema nervioso

Tu sistema nervioso y tu sistema inmunitario están estrechamente interconectados, incluyendo la comunicación entre los ganglios linfáticos y la secreción de hormonas que facilitan la homeostasis. Tanto tu sistema nervioso como tu sistema inmunitario se activan cuando tu cuerpo experimenta estrés.²

4Life Transfer Factor ReCall® ofrece respaldo antioxidante, respaldo específico para el cerebro y respaldo para el sistema inmunitario.*

Essential Fatty Acid Complex contiene ácidos grasos omega-3 y omega-6 con CLA (ácido linoleico conjugado) para ofrecer respaldo a varios sistemas del cuerpo.*



Los huesos

La salud de tus huesos puede afectar directamente la salud de tu sistema inmunitario. De hecho, todos los distintos tipos de células del sistema inmunitario en tu cuerpo se originan en tu médula ósea.

MusculoSkeletal Formula™ promueve la salud del sistema estructural, ofreciendo respaldo para el tejido conectivo, los huesos, las articulaciones y los músculos.*



Los intestinos

Tus intestinos albergan el 70% de tu sistema inmunitario y ayudan a facilitar la relación simbiótica entre la bacteria beneficiosa y otros microbios. Esto se conoce con el nombre de microbiota intestinal y su equilibrio es fundamental para la salud de tu sistema inmunitario.

Pre/o Biotics® contiene cinco cepas de probióticos ampliamente investigados que incrementan la microflora intestinal beneficiosa y tres tipos de prebióticos para optimizar el crecimiento de probióticos saludables. Pre/o Biotics además incluye 4Life Transfer Factor® Tri-Factor® Formula que ha demostrado estimular el crecimiento de los probióticos en modelos in vitro (o en cultivos celulares).*

¹ Rogeri, P. S., Gasparini, S. O., Martins, G. L., Costa, L. K. F., Araujo, C. C., Lugaresi, R., Kopfler, M., y Lancha, A. H. (2020). Crosstalk between skeletal muscle and immune system: Which roles do IL-6 and glutamine play? PubMed.gov. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33178046/>

² Steinman L. Elaborate interactions between the immune and nervous systems. Nat Immunol. 2004 Jun; 5(6):575-81. doi: 10.1038/n11078. PMID: 15164017.



La ciencia detrás de los suplementos

Sin importar si has estado tomando suplementos por varios años o si se acaba de despertar tu interés por conocer los posibles beneficios de incluir suplementos en tu dieta, continúa leyendo para comprender mejor la manera en que los suplementos pueden ayudarte a tener un régimen nutricional más integral y a ofrecerle un mejor respaldo a tu sistema inmunitario.*

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA). ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.



La lucha constante con la comida

“Come tus vegetales”.

Esta frase seguro te recuerda cuando tenías siete años y estabas sentado a la mesa con la esperanza de que el brócoli desapareciera del plato como por arte de magia para no tener que comértelo. Lo que bien es cierto, es que las mamás siempre tienen la razón o al menos tienen claro que el brócoli (y otros vegetales que detestabas) tienen un alto valor nutricional.

Independientemente de lo desagradables que te parezcan los alimentos similares al brócoli, probablemente sabes que una dieta integral y equilibrada, rica en frutas y vegetales, proteínas saludables y granos integrales, es el fundamento de una buena nutrición. Sin embargo, incluso si tienes mucho cuidado con los alimentos que ingieres, puede ser difícil lograr consumir la cantidad suficiente de ciertas vitaminas y minerales simplemente mediante la dieta.¹

Algunas de las deficiencias más comunes en los seres humanos incluyen, la vitamina D, el magnesio, el yodo y la vitamina B12.^{2,3,4} ¿A qué se debe esto? En general, se debe a que la dieta y las exigencias del mundo moderno no siempre nos permiten consumir todos los nutrientes que requiere nuestro cuerpo.

Por ejemplo, la vitamina D se obtiene a través de la exposición directa a la luz solar. Parecería algo muy sencillo, ¿cierto? ¡Pues, no siempre lo es! Muchos trabajos y estilos de vida se desarrollan en lugares cerrados por lo que no siempre es fácil dar una caminata en el parque para tomar el sol. Otro ejemplo son los ácidos grasos omega-3 que mayormente se encuentran en el pescado con alto

contenido de grasa como el salmón. Si no acostumbras a comer sushi o si solo consumes alimentos veganos, es posible que tu dieta sea baja en omega-3.

Por otro lado, podría resultar abrumador estar a cargo de comprar, planificar y llevar un registro de lo que comes para cubrir todos tus requerimientos diarios. Estas son las razones por las que muchas personas recurren a las comidas rápidas y fáciles con las que se sacrifica el valor nutricional por la conveniencia, un buen ejemplo de ello es la comida chatarra o las comidas congeladas. Si esto te suena familiar, no te sientas mal porque un gran porcentaje de estadounidenses no obtienen los nutrientes que requieren únicamente a través de su dieta.⁴

A pesar de que la mejor alternativa para una buena nutrición es llenar tu plato con vegetales de hojas verdes y frutas y vegetales coloridos, esto no siempre es posible. Por ello, los suplementos se han convertido en una práctica común para compensar las deficiencias en la dieta. Los suplementos de buena calidad contienen una gran cantidad de nutrientes que no siempre pueden obtenerse a través de los alimentos y tienen el propósito de compensar lo que no se puede cubrir solo con la dieta.



Fundamentos de los suplementos dietéticos:

En su mayor parte, los suplementos se absorben de la misma forma que los nutrientes que provienen de los alimentos, es decir, se digieren en el intestino delgado y se absorben en el torrente sanguíneo. Una vez que son absorbidos, los nutrientes circulan a través del cuerpo para respaldar las funciones diarias. Cada sistema u órgano específico del cuerpo requiere nutrientes específicos que le brinden respaldo. Por ejemplo, la vitamina A es un nutriente crucial para la salud ocular y la visión, mientras que el calcio respalda los huesos fuertes.

No todos los suplementos son iguales, por lo que es importante que los adquieras de una empresa de buena reputación y que revises la etiqueta para asegurarte de que el producto contiene el 100% del valor diario requerido del nutriente que estás buscando suplementar. Los estudios independientes de una fuente confiable también pueden ser un buen indicador de la eficacia de ciertos suplementos. Además, recuerda siempre consultar con tu médico antes de añadir un nuevo suplemento a tu régimen alimenticio.



Los suplementos y el sistema inmunitario

El sistema inmunitario es la parte central de tu salud y bienestar y se podría decir que es el sistema más importante del cuerpo, ya que los demás sistemas cumplen mejor sus funciones cuando gozas de buena salud. Puedes fortalecer tu sistema inmunitario a lo largo del año con una dieta equilibrada que incluya suplementos con los nutrientes adecuados para sustentarlo (profundizaremos en este tema más adelante). En los momentos que tu cuerpo experimenta mayor necesidad, ya sea a causa del estrés físico o por el frío de invierno, los suplementos pueden proporcionar el impulso que tu sistema inmunitario necesita.

¿Cuáles son los nutrientes que mantienen a tu sistema inmunitario funcionando óptimamente? Probablemente has escuchado hablar de la vitamina C, la vitamina D y el zinc. Se ha demostrado que todas estas vitaminas y minerales ofrecen respaldo a tu sistema inmunitario y su capacidad de reacción. Además, los estudios han demostrado que los suplementos son una excelente fuente para que el cuerpo absorba eficazmente estas vitaminas y minerales.¹

Al tener clara la función de los distintos tipos de células del sistema inmunitario, puedes comprender también lo necesario que resulta ofrecerle respaldo a cada una de estas células (ver página 21).

Cada célula del sistema inmunitario tiene sus propias necesidades nutricionales para poder desempeñarse eficientemente. Las investigaciones muestran que la vitamina C contribuye a la estimulación de los anticuerpos,⁵ mientras que la vitamina D respalda la función de los macrófagos.⁶ La combinación de estas dos vitaminas con el zinc, ofrece respaldo tanto a las células T como a las células B.^{*7}

Los factores de transferencia no son considerados vitaminas, minerales ni hierbas, en realidad son moléculas que se encuentran en la primera leche materna denominada calostro, que es un alimento rico en anticuerpos y transfiere la información del sistema inmunitario de la madre a su bebé. Los factores de transferencia educan a este sistema inmunitario inexperto para que esté mejor preparado al momento de combatir a los invasores dañinos. Estudios preclínicos demuestran que 4Life Transfer Factor Plus® Tri-Factor Formula, el cual contiene factores de transferencia del calostro bovino y de la yema de huevo de gallina, ofrece respaldo a las células asesinas naturales (NK), a las células T, a las células B y a los macrófagos.^{*8,9}

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA). ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.



Suplementos de 4Life

Si estás interesado en iniciar un régimen de consumo de suplementos, pregúntate lo siguiente:

- 1) ¿Qué sucede si mi estilo de vida no me permite llevar una dieta equilibrada? ¿Qué ajustes puedo hacer que sean sostenibles?
- 2) ¿Cuáles son las vitaminas y minerales que no estoy consumiendo en cantidad suficiente a diario?
- 3) ¿Cuáles son las necesidades específicas que quiero cubrir a través del consumo de suplementos?
- 4) ¿Estoy ofreciéndole un respaldo efectivo a mi sistema inmunitario? (Recuerda: ¡esto es importante para el funcionamiento de todos los sistemas de tu cuerpo!)

Una vez que hayas identificado tus inquietudes respecto a tu dieta o rutina, esfuérzate por resolverlas haciendo cambios en tus hábitos o en tu régimen alimenticio. También puedes identificar los suplementos específicos que pueden ayudarte a cumplir con los requerimientos nutricionales cuando los cambios en tu alimentación o tus hábitos no son suficientes. Asegúrate de darle a tu cuerpo lo mejor en cuanto a alimentos y suplementos para que también pueda dar lo mejor de sí.

Además de las vitaminas y minerales, los factores de transferencia han demostrado incrementar la actividad de las células asesinas naturales (NK) ante la presencia de amenazas a la salud.¹⁰

4Life no está promocionando estas páginas web o dando fe de la veracidad de cualquier información que se encuentre en estos sitios externos.

¹ U.S. Department of Health and Human Services. (2018, February). Vitamins and minerals. National Center for Complementary and Integrative Health. <https://www.nccih.nih.gov/health/vitamins-and-minerals>

² CDC. (2012). CDC's Second Nutrition Report. <https://www.cdc.gov/nutritionreport/>. From https://www.cdc.gov/nutritionreport/pdf/Page_%202nd%20Nutrition%20Report_50_032912.pdf

³ Drake, V. J. (2022, March 15). Micronutrient inadequacies in the US population: An overview. Linus Pauling Institute. <https://lpi.oregonstate.edu/mic/micronutrient-inadequacies/overview>

⁴ Fulgoni, V. L., Keast, D. R., Bailey, R. L., Dwyer, J. (2011). Americans do not get all the nutrients they need from food. Americans Do Not Get All the Nutrients They Need From Food | Council for Responsible Nutrition. <https://www.crnusa.org/resources/americans-do-not-get-all-nutrients-they-need-food>

⁵ Carr, A. C., y Maggini, S. (2017, November 3). Vitamin C and immune function. Nutrients. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5707683/>

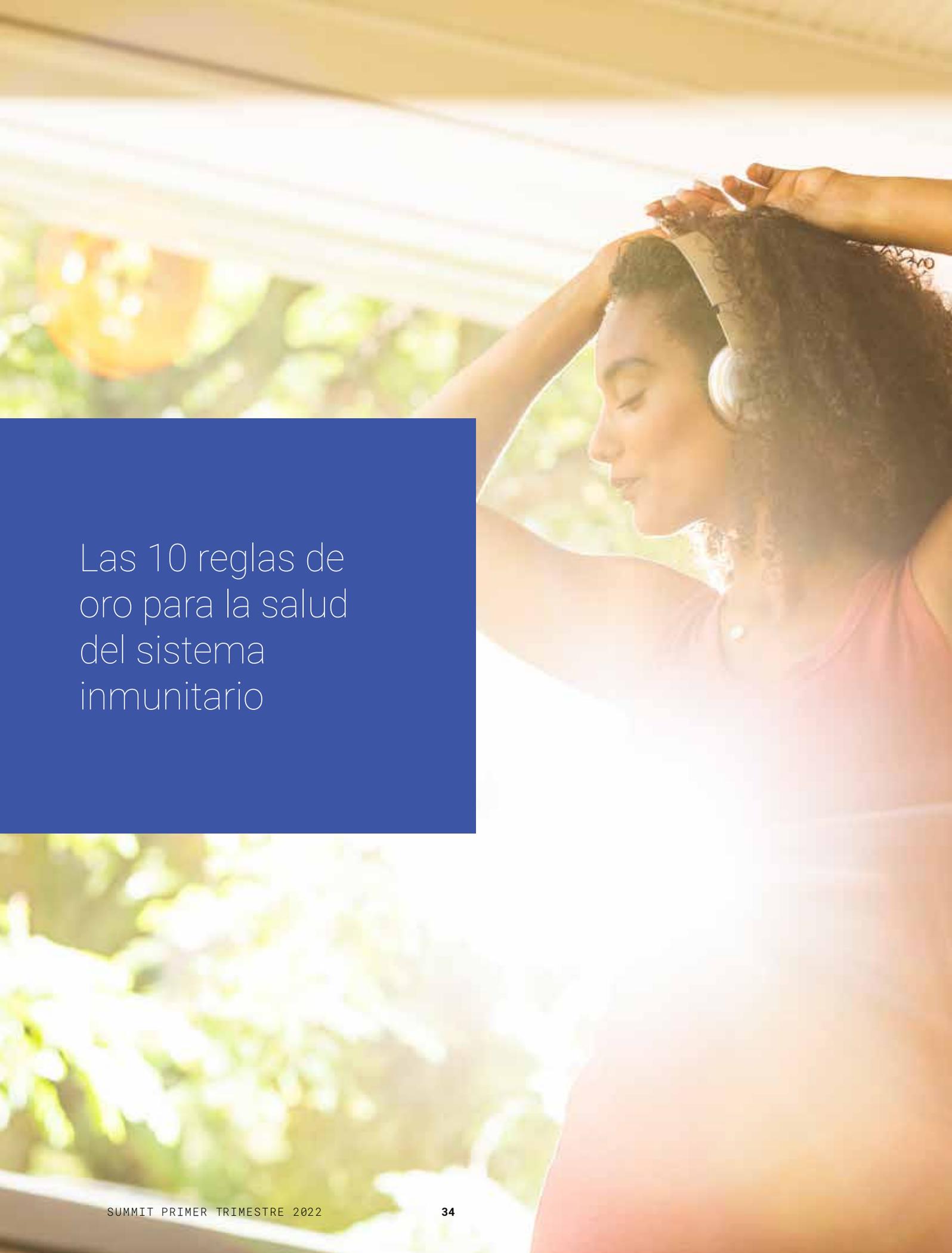
⁶ Hewison, M. (2010, June). Vitamin D and the immune system: New Perspectives on an old theme. Endocrinology and metabolism clinics of North America. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2879394/>

⁷ Mitra, S.; Paul, S.; Roy, S.; Sutradhar, H.; Bin Emran, T.; Nainu, F.; Khandaker, M.U.; Almalki, M.; Wilairatana, P.; Mubarak, M.S. Exploring the Immune-Boosting Functions of Vitamins and Minerals as Nutritional Food Bioactive Compounds: A Comprehensive Review. *Molecules* 2022, 27, 555. <https://doi.org/10.3390/molecules27020555>

⁸ Vetvicka, V., Vetvickova, J. (2019). *J Nutr Health Sci* 6(3): 301.

⁹ Vetvicka, V., Fernandez-Botran, R. (2020). *Int Clin Pathol J*. 8(1):1.

¹⁰ P. Vieira-Brock, A. Andersen, B. Vaughan, and D. Vollmer. 2019. Method development for the analysis of PBMC-mediated killing of K562 cells by bovine colostrum and various fractions. *Immunology* 2019.



Las 10 reglas de oro para la salud del sistema inmunitario

1. Dormir suficiente

Los estudios de investigación muestran que dormir adecuadamente es indispensable para el funcionamiento óptimo del sistema inmunitario. El sueño permite que el sistema inmunitario realice sus funciones mientras el cuerpo descansa. La falta de sueño puede causar mucho más que simplemente cansancio, también puede afectar la eficiencia con la que trabaja el sistema inmunitario.^{1,2}



2. Mantener una dieta nutritiva y consistente

Es importante consumir una cantidad considerable de frutas y vegetales ya que generalmente estos alimentos son ricos en vitaminas C y E. Además, los vegetales verdes contienen vitamina B6. Estos tres nutrientes contribuyen al funcionamiento saludable del sistema inmunitario.^{3,4,5,6}

3. Tener una buena higiene personal

Lavarse las manos frecuentemente y evitar tocarse la cara, especialmente después de visitar un lugar público, son prácticas simples y muy efectivas.



4. Hacer ejercicio

Hay innumerables razones por las que el ejercicio es clave para la salud del sistema inmunitario. Además de ayudar a mantener la salud física, el ejercicio también puede ayudar a reducir el estrés mental e incluso a mejorar la calidad del sueño. El ejercicio moderado es una excelente forma de respaldar la salud del sistema inmunitario.^{7,8}

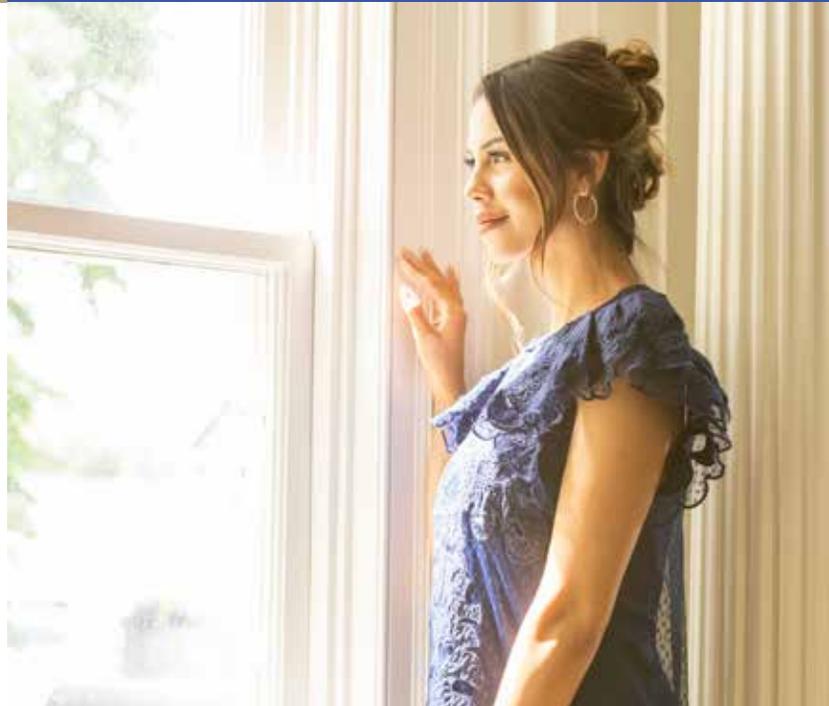


5. Dedicar tiempo a la recuperación total del cuerpo

Si bien el ejercicio es importante, es igual de importante descansar después de hacer ejercicio. Tomarse un día libre después de realizar actividades físicas intensas y evitar entrenar excesivamente, permite que el cuerpo y el sistema inmunitario tengan la oportunidad de recuperarse.⁹

6. Evitar estar expuesto a enfermedades

No es ningún secreto que los virus son contagiosos, por lo que es sabio evitar el contacto cercano con personas enfermas o que han estado expuestas a algún tipo de enfermedad.





7. Tomar suplementos dietéticos

Nuestra dieta no siempre proporciona la nutrición que nuestro cuerpo necesita. Por ello, el consumo diario de un suplemento multivitamínico o un suplemento para estimular el sistema inmunitario puede ser de gran ayuda para cubrir la cantidad requerida de vitaminas que contribuirán a la salud del sistema inmunitario.¹⁰

8. Minimizar el estrés mental y fisiológico

El estrés mental puede tener un efecto biológico en el sistema inmunitario y además, la reacción física de tu cuerpo ante el estrés puede perjudicar la salud de dicho sistema. Por estas razones, controlar el estrés puede ser de ayuda para evitar cualquier daño al sistema inmunitario.^{11,12,13}



9. Evitar el consumo de drogas y alcohol

Las drogas y el alcohol pueden limitar el desempeño eficaz del sistema inmunitario, ya que existen correlaciones entre el uso de drogas y/o alcohol y la predisposición a contraer infecciones.¹⁴



10. Tomar suficiente sol

Varios estudios han demostrado que la vitamina D es un componente clave para que el sistema inmunitario funcione óptimamente. Y si nos preguntamos ¿cuál es la mejor fuente de esta vitamina? La respuesta es muy simple: dependiendo de la época del año, entre 5 y 30 minutos de sol pueden respaldar la síntesis de vitamina D.¹⁵



4Life no está promocionando estas páginas web o dando fe de la veracidad de cualquier información que se encuentre en estos sitios externos.

¹ Besedovsky, L., Lange, T., y Born, J. (2012, January). Sleep and immune function. *Pflügers Archiv: European journal of physiology*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3256323/>

² Besedovsky, L., Lange, T., y Born, J. (2012). The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiological reviews*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30920354/>

³ Carr, A. C., y Maggini, S. (2017). Vitamin C and immune function. *Nutrients*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29099763/>

⁴ Gombart, A. F., Pierre, A., y Maggini, S. (2020). A review of micronutrients and the immune system-working in harmony to reduce the risk of infection. *PubMed.gov*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31963293/>

⁵ Ueland, P. M., McCann, A., Midttun, Ø., y Ulvik, A. (2017). Inflammation, vitamin B6 and related pathways. *Molecular aspects of medicine*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27593095/>

⁶ Lee, G. Y., y Han, S. N. (2018). The role of vitamin E in immunity. *PubMed.gov*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30388871/>

⁷ Gleason, M. (2007). Immune Function in sport and exercise. *PubMed.gov*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17303714/>

⁸ Wang, J., Liu, S., Li, G., y Xiao, J. (2020). Exercise regulates the immune system. *PubMed.gov*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32342473/>

⁹ Peak, J. M., Neubauer, O., Walsh, N. P., y Simpson, R. J. (2017). Recovery of the immune system after exercise. *Journal of Applied Psychology*, 122(5), 1077-1087.

¹⁰ U.S. Department of Health and Human Services. (2018, February). Vitamins and minerals. National Center for Complementary and Integrative Health. <https://www.nccih.nih.gov/health/vitamins-and-minerals>

¹¹ Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: The good, the bad, and the beautiful. *PubMed.gov*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24798553/>

¹² Dragos, D., y Tănăsescu, M. D. (2010). The effect of stress on the Defense Systems. *PubMed.gov*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20302192/>

¹³ Ray, A., Gulati, K., y Rai, N. (2017). Stress, anxiety, and immunomodulation: A pharmacological analysis. *PubMed.gov*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28061967/>

¹⁴ Friedman, H., Newton, C., y Klein, T. W. (2003). Microbial Infections, Immunomodulation, and Drugs of Abuse. *Clinical Microbiology Reviews*, 16(2), 209-219. doi:10.1128/cmr.16.2.209-219.2003

¹⁵ NIH. (2021, August 17). Office of dietary supplements - vitamin D. National Institutes of Health. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/vitaminsd-healthprofessional/>



9850 South 300 West
Sandy, UT 84070-3262
1-888-454-3374
4Life.com
#281158

PRST STD
U.S. POSTAGE
PAID
SALT LAKE CITY
PERMIT NO. 6614

