

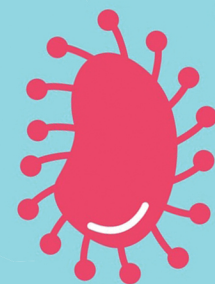


NEW SPIRIT NATURALS  
NUTRITION WITH INTENTION<sup>®</sup>

2020 VOL. 2



**Building  
Immune Response**





Dr. Larry Milam, CN, ND, HMD, PhD  
Founder  
New Spirit Naturals

When diet is wrong,  
medicine is of no use.  
When diet is correct,  
medicine is of no need.  
– Ayurvedic proverb

## Building Immune Response

The human body is made up of 37.2 TRILLION cells. Each cell serves a function, a purpose to protect, nourish, energize, strengthen and help in the daily operation of every organ in the body. The job of the immune system as a whole is to prevent and limit infection.

The immune system has the amazing ability to distinguish between healthy, normal cells and unhealthy ones. These unhealthy cells are recognized by the cues they give the body. Some may be unhealthy because of infection or bacteria while others pose a risk to the immune system due to free radical damage as in the case of a sunburn or inflammation.

There are two main parts of the immune system: the innate system (the one you are born with) and the adaptive immune system (which develops as your body is exposed to microbes). Both systems work together to keep you healthy.<sup>1</sup>

The cells of both parts of the immune system are made in various organs of the body, including:

- **Adenoids.** Two glands located at the back of the nasal passage.
- **Bone marrow.** The soft, spongy tissue found in bone cavities.
- **Lymph nodes.** Small organs shaped like beans, which are located throughout the body and connect via the lymphatic vessels.
- **Lymphatic vessels.** A network of channels throughout the body that carries lymphocytes to the lymphoid organs and bloodstream.
- **Peyer's patches.** Lymphoid tissue in the small intestine.
- **Spleen.** A fist-sized organ located in the abdominal cavity.
- **Thymus.** Two lobes that join in front of the trachea behind the breastbone.
- **Tonsils.** Two oval masses in the back of the throat.

### How the immune system functions

When the immune system is activated and it has identified an unwelcomed pathogen, it creates an antibody so that the next time that specific pathogen appears, it can be dealt with quickly. And while everyone's immune system is different, it does become stronger during adulthood as the body is exposed to more pathogens and learns how to develop more of an immunity to common invaders. And, as the body ages, the capability of the immune system reduces which can lead to more infections that cannot be fought as easily.

Our immune systems first line of defense is our skin. Skin cells produce and secrete important antimicrobial proteins that help to form a barrier to block unwanted bacteria from entering the body. By keeping the skin clean (specifically washing your hands on a regular basis), you are able to protect yourself preventing the spread of illness by transferring bacteria into your body.

### Time to go to work

Immune cells are constantly on patrol in our bloodstream. When unhealthy cells are detected, it is the job of the immune system to fight these unwelcomed invaders to keep the body as healthy as possible. If the immune system is not strong enough to fight, illness, allergic reactions, inflammation and disease can result.

The cells of the immune system surround and engulf any invader detected. The invader is killed inside the immune system cells. The acquired immune system, with help from the innate system, produces cells (antibodies) to protect your body from a specific invader. These antibodies are developed by cells called B lymphocytes after the body has been exposed to the invader. The antibodies stay in your body. After the first exposure, the immune system will recognize the invader and defend against it.<sup>1</sup> For example after exposure to chickenpox, the body creates an antibody that is stored, ready and waiting to destroy it the next time it arrives. This is called immunity.<sup>2</sup>



## Tips to boosting the immune system

Since the immune system is always on alert protecting the body from disease causing microorganisms, it is constantly changing and shifting to meet the needs of the body. It is impossible to suggest that one thing in particular will boost the immune system but research shows that finding a healthy life balance can contribute to keeping the immune system functioning at a stronger level.

### A Healthy Lifestyle is Key

The immune system and every part of the body is better protected with a healthy lifestyle. This includes good eating habits, regular exercise, low stress and adequate sleep. Choose to work toward a balance in the entire body to give your immune system all the strength it can have to keep you healthy.

<sup>1</sup> (Johns Hopkins Medicine: The Immune System)

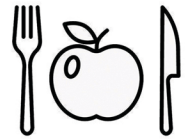
<sup>2</sup> (Newman, Tim "How the immune system works" Medical News Today, January 11, 2018)

<sup>3</sup> (National Institute of Allergy and Infectious Disease "Overview of the Immune System" 12-30-2013)

# BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM



Lower stress  
Find a hobby



Eat healthy  
Lots of green foods



Practice good hygiene  
Wash hands regularly



Exercise regularly  
60 minutes a day



Get enough sleep  
7 - 8 hours



Supplementation with  
vitamins, minerals and  
botanicals

©2020 WWW.NEWSPIRIT.COM

## Suggested products for immune response:

### Intense Defense

*Stimulates and balances the immune response.*

### Beta Glucan

*Supports the body's natural defenses.*

### Magnum C

*A powerful antioxidant.*

### Defense

*Provides nutritional support to defend against invaders of the immune system.*

### Liver Chi

*Delivers maximum benefits of historically proven edible, precious and beneficial mushrooms.*

### Therapeutica

*Reduces inflammation and balances the immune system.*

### Echinacea Complex

*Strengthens the immune system while cleansing the body.*

For more information, connect with us!

New Spirit Naturals  
615 W Allen Ave  
San Dimas CA 91773  
(800) 922-2766  
newspirit.com



newspiritnaturals



new.spirit.naturals.inc

Try these delicious recipes formulated in our kitchen using only the best ingredients!



### GREEN IMMUNE BOOST

8 oz. purified water

1 scoop Ultra Whey Pro Protein

1 handful spinach

½ apple sliced

Splash of Pomegranate Red with

Mangosteen Concentrate

Ice as needed

### PURPLE VELVET

8 oz. purified water

1 heaping spoon Green Magic™

1 scoop Meal in a Glass

1 tablespoon Lecithin

¼ cup blueberries

½ banana

Ice as needed



Jason Milam,  
General Manager

# Mushrooms for an Intense Defense

Mushrooms, while normally thought of as food, have been used for thousands of years by various cultures as herbal medicines. While it is believed that a large majority of mushrooms species have medicinal qualities, a handful of these species have stood out in clinical studies. Some of the standout species include Reishi (*Ganoderma lucidum*), Shiitake (*Lentinula edodes*), Maitake (*Grinola frondosa*), Coriolus Versicolor, Poria cocos, Cordyceps militaris, Hericium erinaceus, and Chaga (*Inonotus obliquus*). These studies along with practical usage in traditional Chinese medicine have concluded that isolated compounds contained in these species have shown positive results in the management of certain conditions and illnesses.

New Spirt Naturals Intense Defense is a unique one of a kind formulation that combines six Organic medicinal mushrooms with clinically studied Immulink MGB® (Mushroom Beta Glucan) extracted from *Ganoderma lucidum* mycelium. This powerful organic blend provides nutritional support to strengthen the immune system's ability to respond and send naïve T-cells that attack new invaders that can make us sick and reek havoc on our bodies.



**Suggested use:** Use one serving daily (1 slightly rounded scoop or 1/2 tsp. slightly rounded) or as directed by your health care provider. Add one serving of intense defense to glass and then add 4 ounces of water or liquid, mix vigorously.

## What makes Immulink MGB® unique?

ImmulinK MGB® is an all-natural priority ingredient primarily comprised of D-glucose polymers and is naturally derived from the mycelium of *Ganoderma lucidum*, more commonly known as Reishi. The priority technology used to extract these polymers produces a significantly higher concentration on both Beta 1,3 and 1,6 linkages which perform unique functions within the body to support a healthy and robust immune response without over-stimulating it.

As we age biological and environmental factors can cause our immune system to become unbalanced. ImmulinK MGB® works to provide balance the immune response by activating the macrophages, our body's frontline of defense against foreign invaders that attack our bodies. In addition, the macrophages also "trigger" other components of the immune system including Granulocytes (Neutrophil, Eosinophils, and the Basophils), B-cells, T-cells, and Natural Killer (NK) cells to manage the other potential threats to our immunity.

Clinical studies have found that supplementation of ImmulinK MGB® can provide year-round immune priming support by up-regulating or down-regulating primary immune response when needed.<sup>1</sup>

## Why Reishi?

Reishi is considered one of the more important and popularly used herbal ingredients in the world. Reishi applications have been documented by the ancient medicinal journals dating back 4,000 years ago. Newer clinical research has touted the health benefit associated with this mushroom species, including energy restoration, supporting a healthy liver and immune functions and effectively managing stress levels among healthy individuals.<sup>1</sup>

A study conducted in 2009 found that Reishi helps to suppress the inflammatory response in the body that can result in a weakened immune system.<sup>2</sup> As we know, prolonged inflammation can change the overall balance of the body, mind and spirit. Reishi also contains a compound known as triterpene which is thought to assist in balancing the body, producing a calming effect that can lead to better sleep, less anxiety and an improved sense of well-being (all vital things for a strong immune system).<sup>3</sup>

## Chaga, nature's greatest antioxidant?

We all know the power of antioxidants and how important they are for fighting off free radicals that can weakened the immune system. Chaga is one species of mushroom that is revered for its naturally high antioxidant content. One gram of Chaga mushroom has the antioxidant value of approximately 3 pounds of blueberries (which is commonly considered as one of the best sources available). In fact, Chaga has one of the highest ORAC (oxygen radical absorbance capacity) values of any food on the planet!<sup>4</sup>

As an added bonus Chaga mushrooms also contain 1,3 beta glucan, a healing polysaccharide that supports the immune system, increases our resistance to stress and may help reduce fatigue.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> ImmulinK.com

<sup>2</sup> Dudhgaonkar S1, Thyagarajan A, Sliva D., Suppression of the inflammatory response by triterpenes isolated from the mushroom *Ganoderma lucidum*. *Int Immunopharmacol*. 2009 Oct;9(11):1272-80. doi: 10.1016/j.intimp.2009.07.011. Epub 2009 Aug 3.

<sup>3</sup> Tiffany La Forge 6 Mushrooms That Act as Turbo-Shots for Your Immune System. April 5, 2018 healthline.com

<sup>4</sup> Cathy Wong. The Health Benefits of Chaga Mushrooms. September 5, 2019 VeryWellHealth



<sup>4</sup> The FDA has not evaluated these statements. This information is for educational and informational purposes only, and is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.





Gina Famiglietti,  
Director of Special Markets

# Beta Glucan™ 1-3, 1-6D

## Immune Support for Mobilizing Defenses

### BETA GLUCAN

Our unique Beta-Glucan (MBG) was developed by several proprietary technologies to provide a unique, highly purified form of water soluble Beta-Glucans. This special Beta-Glucan contains both linkages (1-3 & 1-6D), from Ganoderma lucidum, each of which perform unique functions in the body. This high quality research based ingredient is derived from a combination of nature, science and biotechnology.

Our Beta-Glucan is capable of supporting the body's natural defense, activating front line immune cells to support a healthy and robust immune response without over stimulating it.†

#### Ancient-Wisdom Inspired by Modern Technology

The natural polysaccharides found in Ganoderma lucidum, a medical mushroom, have been known for their beneficial effect for thousands of years. In traditional Asian medicine and in the East, mushrooms are considered to be a specialty food used in many recipes to promote health and longevity. Now the West, thru extensive research, has realized that these unique mushroom derived polysaccharides, known as Beta-Glucans have a significant impact on supporting the immune system<sup>1, †</sup>

#### Mode of Action†

Beta-Glucan supports the immune response by binding to the Beta-Glucan specific receptor (CR3, CD116-CD18, and Dectin-1) located on the cell surface. The cells of our immune system are responsible for finding, identifying and consuming foreign invaders in our body. Beta-Glucan (1-3, 1-6D) initiates immunity where it starts, at specialized immune cells called macrophages. These cells are large in size compared to other immune or body cells. These macrophages also have the ability to "trigger" other components of the immune system including Granulocytes (Neutrophil, Eosinophils and the Basophils), B-cells, T-cells, and natural killer (NK) cells to enhance the body's innate capability against bacterial, viral, fungal and parasite infections. In addition, Beta-Glucan has shown effectiveness against radiation exposure and possesses tumoricidal effects.† This positive effect is mediated through the stimulation of monocytes natural killer cells (NR) and dendritic cells resulting in the amelioration of a skewed Th1/Th2 balance and inflammation. †



**LION'S MANE**  
Contain bioactive substances that have beneficial effects on the body, especially the brain, heart and gut



**PORIA**  
Contains polysaccharides (known to enhance immune function) and triterpenoids (a class of compounds with antioxidant effects)



**MITAKE MUSHROOM**  
Anti-viral



**CORDYCEPS**  
Improves respiratory function



**SHIITAKE MUSHROOMS**  
Boosts immunity

©2020 WWW.NEWSPIRIT.COM

#### Some key immune responses promoted by Mushroom Beta-Glucan includes†

- Phagocytic Activity
- Activation of the white blood cells
- Regulate cell-mediated immune response
- Balance the non-specific and specific immune responses
- Protects against IgE mediated allergies

#### Guidelines for Usage

Use 1 to 2 capsules daily for regular use. For intense use, use 2 capsules AM & PM or as directed by your doctor or health care practitioner.

Each capsule contains 300 mg. of highly purified concentrated Beta-Glucan (1-3, 1-6D) and a proprietary blend of 50mg. of five concentrated extracts equal to approximately 150 milligrams regular mushroom ext.

<sup>1</sup> Williams Wang Ph.D., President of Research & Development, Super Beta Glucan. Research Summary 2012-2013





Victoria Dauer,  
National Director of Marketing

# Magnum C (Neutral Non-Acidic)

Vitamin C is typically the first thing that comes to mind to help fight off the common cold. And for good reason! It is a powerful antioxidant that can help support a strong immune system response. But that doesn't mean that Vitamin C is needed only when you are not feeling your best. It should be a part of your daily health routine to keep your immune system ready for the time when it needs to fight off unwanted invaders.

Vitamin C helps to protect cells from free radical damage which can result in a compromised immune system. It also has been shown to help regenerate other antioxidants such as Vitamin E to further benefit the body.

Specifically for the immune system, Vitamin C has a starring role. Research shows that it may reduce the incidence of colds in high-risk people and seems to reduce colds duration while enhancing activities of natural killer (nk) cells.<sup>1</sup>

Our Magnum C uses a Neutral C (pH neutral for of C that is gentle on the digestive system) combined with mineral salts of ascorbic acid which allow for greater bioavailability (which means the body uses more of it). Of course, we couldn't stop there. Magnum C also includes a propriety blend of ingredients that can help calm inflammation (a big trigger for an immune response) like Black Walnut, Burdock root and Turmeric!

<sup>1</sup>Nutraceuticals World 2002



Suggested use: Take one tablet daily with water.



## Defense

Defense combines herbs used for thousands of years in Traditional Chinese Medicine to work in partnership for immune strengthening. With Echinacea, Reishi extract, Golden Thread extract and Astragalus, it's a great choice for daily immune strength.

While all these ingredients are beneficial for immune strengthening, in this article, we will focus on Astragalus and what it can do for the body.

As one of the most commonly used herbs in Traditional Chinese Medicine astragalus is considered an adaptogen herb (meaning that it helps the body processes and adapt to stress) as well a tonic to promote well-being and an antioxidant.<sup>1</sup> Astragalus has three major active components. First, polysaccharides which are strong anti-inflammatory agents. Second, flavonoids to help protect the body against age-related disorders. And finally, saponins, thought to increase the immune response. All three combined show why this herb is a vital part of any immune building program.

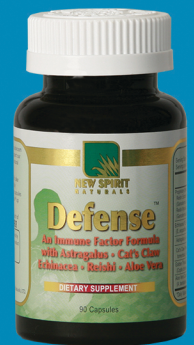
Astragalus is also known for protecting against heart disease. Research is showing that it may improve blood flow by increasing the diameter of the blood vessels. A study found that people with heart failure who received astragalus (along with standard treatment) twice daily for just two weeks experienced an improvement in heart function compared to those who just received standard treatment.<sup>1</sup>

A review from the Natural Medicine Comprehensive Database (NMCD) concluded that some evidence suggests that taking astragalus long-term might help prevent colds and taking it for up to six weeks may relieve seasonal allergy symptoms such as a runny nose, itching and sneezing.<sup>3</sup>

\*Certain people should not take astragalus, such as those with autoimmune diseases, like multiple sclerosis, lupus, and rheumatoid arthritis, as well as people with diabetes (may impact blood sugar) and hypertension (may affect blood pressure).<sup>1</sup> It is advised that pregnant women and nursing mothers to avoid it since not much is known about the effects of astragalus during pregnancy and breast-feeding.<sup>3</sup>

Primary health benefits include its:

- Immune response boosting properties (particularly in situations where the body is stressed)<sup>1</sup>
- Antiviral and antibacterial properties<sup>1</sup>
- Anti-inflammatory properties<sup>1</sup>
- Anti-aging properties<sup>1</sup>
- Ability to show relief from the symptoms of seasonal allergies.<sup>2</sup>



Suggested use: Take one or two capsules daily. To dramatically enhance your natural defense, take two capsules twice daily.

<sup>1</sup>The Health Benefits of Astragalus Membranaceus. Christansen, Sherry November 6, 2019 <https://www.verywellhealth.com/astragalus-membranaceus-4691695>

<sup>2</sup>8 Incredible Benefits of Astragalus Root for Health and Beauty. ndtv.com. Agarwal, Smriti. March 7, 2017

<sup>3</sup>The Many Uses of Astragalus. drweil.com

The FDA has not evaluated these statements. This information is for educational and informational purposes only, and is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.





Marie Lyles,  
National Director of  
Training & Development

## Using Traditional Chinese Medicine to strengthen the immune response: Liver Chi, Therapeutica & Echinacea Tea

New Spirit Naturals offers a line of concentrated herbal teas known as Three Treasures Tea. Each formula incorporates Traditional Chinese Medicine to help the body restore balance. When the immune system is out of balance, Therapeutica & Echinacea teas are your go-to.

### Liver Chi Tea

Did you know that More than 500 vital functions have been identified with the liver?<sup>1</sup> Here are just a few of the jobs the liver is called on to perform every day:



- Metabolize proteins, fats and carbohydrates to provide energy and nutrients to the body. If the liver is in distress, the body can experience digestive disorders.
- Store vitamins, minerals and sugars. A distressed liver may result in hypoglycemia or diabetes.
- Help to remove harmful chemicals and bacteria. Skin problems (including acne and psoriasis), brittle nails, weak tendons, ligaments and muscles may indicate liver distress.
- Maintain electrolyte and water balance.
- Help assimilate and store fat-soluble vitamins (A,D,E,K). The liver can store enough Vitamin A to supply an adult's needs for up to four years and enough Vitamin D and Vitamin B12 for up to four months.
- Store extra blood which can be released quickly when needed. A distressed liver can cause excessive menstrual bleeding.
- Create bile which helps to break down fat.
- Create serum proteins which can help maintain fluid balance.
- Break down and eliminate excess hormones. Symptoms of PMS are often linked to excess estrogen. Too much estrogen in the body has been linked to high blood pressure, increased risk of gallbladder disease, hyperglycemia, emotion swings and food cravings. Excessive testosterone has been linked to mood swings, dysfunction of reproductive cycles and abnormal levels of sexual energy.
- Detoxification of drugs and noxious substances including toxic substances produced by microbes. Liver distress may lead to frequent headaches not related to tension or stress from eyestrain.

Liver Chi nurtures and detoxifies the liver and protects it from damage associated with autoimmunity, inflammation, oxidation and infections such as hepatitis. This formula has been tested in a clinical trial in China with 100 people and demonstrated a 63% success in reduction and elimination of HBV surface Antigen in the blood. Liver Chi delivers maximum benefits of historically proven edible, precious and beneficial mushrooms including Reishi, Cordyceps Sinensis, Rubus Sauvissimus, Polysaccharides, Hericium, Lycium Barbarum, Maitake, MilkThistle, Poria, Schisandra and Shitake.

### Therapeutica

Traditional Chinese Medicine recognizes the constriction of blood vessels as the first sign of a challenge to your natural defense mechanism - your Wei Chi. This happens if you become cold, feel stressed or face any symptoms that can lead to illness. Your blood doesn't flow freely, magnifying aches and pains, dampening your spirits and intensifying fatigue! Traditional Chinese Medicine teaches that your best remedy is to restore blood flow. Therapeutica helps to restore the proper flow of blood so that the body can work in harmony to restore health.

- Designed to help the immune system act appropriately when challenged.
- Powerful formula fights infections, reduces swelling and inflammation.
- Balances immune system.
- Helps supply cooling energy to the liver, kidneys, lungs, gallbladder, and intestines while cleansing the entire body.
- Cassia Tora, Chinese Kudzu, Luo Han Guo and Licorice.



### Echinacea

Echinacea Complex™ strengthens the immune system, while detoxifying the body. It is well known that Echinacea helps the immune system. Long term use of Echinacea alone, however, may cause dryness to the lungs which may result in a dry, miserable cough. In the true Traditional Chinese Medicine tradition, Echinacea Complex™ balances this powerful immune builder with Ginger, which dispels cold from the lungs and Magic Fruit, which moistens the lungs. Green Tea extract, with its high level of antioxidant and cancer fighting polyphenols, adds potency and cleansing to this synergistically balanced formula.

- Strengthens the immune system.
- Take daily as a strong dose of protection during cold and flu season.
- Contains green tea extract.
- Has a high level of antioxidant and cancer fighting polyphenols. Polyphenols in green tea are potent antioxidants (40 times stronger than Vitamin C, 20 times stronger than Vitamin E).



<sup>1</sup> Johns Hopkins Medicine





Dr. Larry Milam, CN, ND, HMD, PhD  
Founder  
New Spirit Naturals

When diet is wrong,  
medicine is of no use.  
When diet is correct,  
medicine is of no need.  
– Ayurvedic proverb

## Función del Sistema Inmune

El cuerpo humano está formado por 37.2 TRILLONES de células. Cada célula cumple una función, y tiene el propósito de proteger, nutrir, energizar, fortalecer y ayudar en el funcionamiento diario de cada órgano del cuerpo. El trabajo del sistema inmune en su conjunto es prevenir y limitar la infección.

El sistema inmunitario tiene la sorprendente capacidad de distinguir entre células sanas y normales y células no saludables. Estas células no saludables son reconocidas por las señales que le dan al cuerpo. Algunos pueden no ser saludables debido a infecciones o bacterias, mientras que otros representan un riesgo para el sistema inmunitario debido al daño de los radicales libres como en el caso de una quemadura solar o inflamación.

Hay dos partes principales en el sistema inmunitario: el sistema innato (con el que se nace) y el sistema inmunitario adaptativo (que se desarrolla a medida que el cuerpo está expuesto a los microbios). Ambos sistemas trabajan juntos para mantenerte saludable.<sup>1</sup>

Las células de ambas partes del sistema inmunitario se encuentran en varios órganos del cuerpo, incluyen:

- Adenoides. Dos glándulas ubicadas en la parte posterior del conducto nasal.
- Médula ósea. El tejido blando y esponjoso que se encuentra en las cavidades óseas.
- Ganglios linfáticos. Pequeños órganos con forma de frijoles, que se encuentran en todo el cuerpo y se conectan a través de los vasos linfáticos.
- Vasos linfáticos. Una red de canales en todo el cuerpo que transporta linfocitos a los órganos linfoides y al torrente sanguíneo.
- Parches de Peyer. Tejido linfoide en el intestino delgado.
- Bazo. Un órgano del tamaño de un puño ubicado en la cavidad abdominal.
- Timo. Dos lóbulos que se unen frente a la tráquea detrás del esternón.
- Anginas. Dos masas ovales en la parte posterior de la garganta.

### Cómo funciona el sistema inmune

Cuando el sistema inmunitario se activa y ha identificado un patógeno no deseado, crea un anticuerpo para que la próxima vez que aparezca ese patógeno específico, se pueda tratar rápidamente. Y aunque el sistema inmunitario de cada persona es diferente, se fortalece durante la edad adulta a medida que el cuerpo está expuesto a más patógenos y aprende a desarrollar una mayor inmunidad a los invasores comunes. Y, a medida que el cuerpo envejece, la capacidad del sistema inmune se reduce, lo que puede conducir a más infecciones que no se pueden combatir tan fácilmente.

La primera línea de defensa de nuestro sistema inmunitario es nuestra piel. Las células de la piel producen y secretan importantes proteínas antimicrobianas que ayudan a formar una barrera para bloquear el ingreso de bacterias no deseadas al cuerpo. Al mantener la piel limpia (específicamente lavarse las manos regularmente), puede protegerse y prevenir la propagación de enfermedades al transferir bacterias a su cuerpo.

### Hora de ir a trabajar

Las células inmunes están constantemente vigilando el torrente sanguíneo. Cuando se detectan células poco saludables, es la función del sistema inmune luchar contra estos invasores no deseados para mantener el cuerpo lo más saludable posible. Si el sistema inmunitario no es lo suficientemente fuerte como para luchar, pueden producirse enfermedades, reacciones alérgicas, inflamación y enfermedades.

Las células del sistema inmune detienen a cualquier invasor detectado. El invasor es aniquilado dentro de las células del sistema inmune. El sistema inmunitario que se ha adquirido y con la ayuda del sistema innato, producen células (anticuerpos) para proteger el cuerpo de un invasor específico. Estos anticuerpos son desarrollados por células llamadas linfocitos B después de que el cuerpo ha sido expuesto al invasor. Los anticuerpos permanecen en el cuerpo. Después de la primera exposición, el sistema inmunitario reconocerá al invasor y se defenderá contra él.<sup>1</sup>



## Consejos para estimular el sistema inmunitario.

Dado que el sistema inmunitario está siempre en alerta para proteger al cuerpo de los microorganismos que causan enfermedades, está cambiando constantemente para satisfacer las necesidades del cuerpo. Es imposible sugerir que una cosa en particular estimulará el sistema inmunitario, pero la investigación muestra que encontrar un equilibrio saludable en la vida puede contribuir a mantener el funcionamiento del sistema inmunológico a un nivel más fuerte.

## Un estilo de vida saludable es clave

El sistema inmunitario y cada parte del cuerpo están mejor protegidos con un estilo de vida saludable. Esto incluye buenos hábitos alimenticios, ejercicio de forma regular, disminuir el estrés y un sueño reparador. Elija trabajar en mantener un buen equilibrio en todo el cuerpo y dele a su sistema inmunológico toda la fuerza que pueda para conservarse saludable.

<sup>1</sup> (Johns Hopkins Medicine: The Immune System)

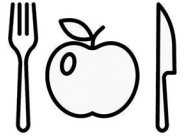
<sup>2</sup> (Newman, Tim "How the immune system works" Medical News Today, January 11, 2018)

<sup>3</sup> (National Institute of Allergy and Infectious Disease "Overview of the Immune System" 12-30-2013)

# BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM



Lower stress  
Find a hobby



Eat healthy  
Lots of green foods



Practice good hygiene  
Wash hands regularly



Exercise regularly  
60 minutes a day



Get enough sleep  
7 - 8 hours



Supplementation with  
vitamins, minerals and  
botanicals

©2020 WWW.NEWSPIRIT.COM

## Productos sugeridos para la respuesta inmune:

### Intense Defense

*Estimula y equilibra la respuesta inmune.*

### Beta Glucan

*Apoya las defensas naturales del cuerpo.*

### Magnum C

*Un antioxidante poderoso.*

### Defense

*Proporciona apoyo nutricional para defenderse de los invasores del sistema inmune.*

### Liver Chi

*Ofrece los máximos beneficios de hongos comestibles, preciosos y beneficiosos históricamente probados.*

### Therapeutica

*Reduce la inflamación y equilibra el sistema inmune.*

### Echinacea Complex

*Fortalece el sistema inmune mientras limpia el cuerpo*

¡Para más información, conéctese con nosotros!

New Spirit Naturals  
615 W Allen Ave  
San Dimas CA 91773  
(800) 922-2766  
newspirit.com



newspiritnaturals



new.spirit.naturals.inc

¡Prueba estas deliciosas recetas formuladas en nuestra cocina New Spirit usando solo los mejores ingredientes!



### GREEN IMMUNE BOOST

8 oz. agua purificada  
1 cucharada Ultra Whey Pro Protein  
1 puñado de espinacas  
½ manzana en rodajas  
Un poco de Pomegranate Red  
Hielo según sea necesario

### PURPLE VELVET

8 oz. agua purificada  
1 cucharada colmada Green Magic™  
1 cucharada Meal in a Glass  
1 cucharada Lecithin  
¼ taza de arándanos  
½ plátano  
Hielo según sea necesario



Jason Milam,  
General Manager

# Hongos para Intense Defense

Los hongos, aunque normalmente se consideran alimentos, han sido utilizados durante miles de años por diversas culturas como hierbas medicinales. Si bien se cree que una gran mayoría de las especies de hongos tienen cualidades medicinales, un puñado de estas especies se han destacado en estudios clínicos. Algunas de las especies más destacadas incluyen Reishi (*Ganoderma lucidum*), Shitake (*Lentinula edodes*), Maitake (*Grinola frondosa*), Coriolus Versicolor, *Poria cocos*, *Cordyceps militaris*, *Hericium erinaceus* y Chaga (*Inonotus obliquus*). Estos estudios, junto con el uso práctico en la medicina tradicional china, concluyeron, que los compuestos aislados contenidos en estas especies han mostrado resultados positivos en el manejo de ciertas condiciones y enfermedades.

Intense Defense de New Spirt Naturals es una fórmula única que combina seis hongos medicinales orgánicos con estudios clínicos. Immulink MGB® (Hongos Beta Glucan) extraído de *Ganoderma lucidum mycelium*. Esta poderosa mezcla orgánica proporciona soporte nutricional para fortalecer la habilidad del sistema inmunitario de responder y enviar células-T que ataquen a nuevos invasores que puedan enfermarnos y causar estragos en nuestros cuerpos.

## ¿Qué hace que Immulink MGB® sea única?

Immulink MGB® es un ingrediente prioritario totalmente natural compuesto principalmente por polímeros de D-glucosa y se deriva naturalmente del micelio de *Ganoderma lucidum*, más comúnmente conocido como Reishi. La tecnología prioritaria utilizada para extraer estos polímeros produce una concentración significativamente más alta en los enlaces Beta 1,3 y 1,6 que realizan funciones únicas dentro del cuerpo para apoyar una respuesta inmune saludable y robusta sin sobre estimularla.

A medida que envejecemos, los factores biológicos y ambientales pueden hacer que nuestro sistema inmune se desequilibre. Immulink MGB® trabaja para proporcionar un equilibrio a la respuesta inmune mediante la activación de los macrófagos, la primera línea de defensa de nuestro cuerpo contra los invasores extraños que atacan nuestros organismos. Además, los macrófagos también "activan" otros componentes del sistema inmunitario, incluidos los granulocitos (neutrófilos, eosinófilos y basófilos), las células B, las células T y las células asesinas naturales (NK) para controlar las otras amenazas potenciales para nuestra inmunidad.

Estudios clínicos han encontrado que la suplementación de Immulink MGB® puede proporcionar un soporte de primera al sistema inmune durante todo el año al regular o disminuir la respuesta inmune primaria cuando sea necesario.<sup>1</sup>

## ¿Por qué elegir Reishi?

Reishi es considerado uno de los ingredientes herbales más importantes y populares en el mundo. Las puestas en práctica de Reishi han sido documentadas por las antiguas revistas medicinales que datan de hace 4.000 años. La investigación clínica más reciente ha promocionado que el hongo Reishi es beneficioso para la salud, restaura la energía, mantiene el hígado saludable y las funciones inmunes, manejando efectivamente los niveles de estrés en los individuos sanos.<sup>1</sup>

Un estudio realizado en el 2009 encontró que Reishi ayuda a controlar la respuesta inflamatoria en el cuerpo, que podría resultar en un sistema inmune débil.<sup>2</sup> Como sabemos, la inflamación prolongada puede cambiar el equilibrio general del cuerpo, la mente y el espíritu. Reishi también contiene un compuesto conocido triterpene que se cree que ayuda a mantener el balance en el cuerpo, produciendo un efecto calmante para a un mejor sueño reparador, menor ansiedad y una mejor sensación de bienestar (todos los componentes vitales para un sistema inmunológico fuerte).<sup>3</sup>

## ¿Chaga, el mejor antioxidante de la naturaleza?

Todos conocemos el poder de los antioxidantes y cuán importantes son para combatir los radicales libres que pueden debilitar el sistema inmunológico. Chaga es una especie de hongo que es venerado por su alto contenido natural de antioxidantes. Un gramo de hongo Chaga tiene el valor antioxidante de aproximadamente 3 libras de arándanos (que comúnmente se considera como una de las mejores fuentes disponibles). De hecho, ¡Chaga tiene uno de los valores más altos de ORAC (capacidad de absorber los radicales de oxígeno) de cualquier alimento en el planeta!<sup>4</sup>

Como un bono adicional, los hongos Chaga también contienen 1,3 de beta glucano, un polisacárido que ayuda al sistema inmunológico, a aumentar nuestra resistencia al estrés y a reducir la fatiga.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Immulink.com

<sup>2</sup> Dudhgaonkar S1, Thyagarajan A, Sliva D., Suppression of the inflammatory response by triterpenes isolated from the mushroom *Ganoderma lucidum*. *Int Immunopharmacol*. 2009 Oct;9(11):1272-80. doi: 10.1016/j.intimp.2009.07.011. Epub 2009 Aug 3.

<sup>3</sup> Tiffany La Forge 6 Mushrooms That Act as Turbo-Shots for Your Immune System. April 5, 2018 healthline.com

<sup>4</sup> Cathy Wong. The Health Benefits of Chaga Mushrooms. September 5, 2019 VeryWellHealth



**Uso sugerido:** Use una porción diaria (1 cucharada ligeramente redondeada o 1/2 cucharadita ligeramente redondeada) o como lo indique su proveedor de atención médica. Agregue una porción de defensa intensa al vidrio y luego agregue 4 onzas de agua o líquido, mezcle vigorosamente.





Gina Famiglietti,  
Director of Special Markets

# Beta Glucan™ 1-3, 1-6D

## Apoyo Inmune Para Movilizar Defensas

Nuestro exclusivo Beta-Glucano (MBG) fue desarrollado por varias tecnologías patentadas para proporcionar una forma única y altamente purificada de Beta-Glucanos solubles en agua. Este beta-glucano especial contiene ambos enlaces (1-3 y 1-6D), de Ganoderma lucidum, cada uno de los cuales realiza funciones únicas en el cuerpo. Este ingrediente basado en la investigación de alta calidad se deriva de una combinación de naturaleza, ciencia y biotecnología.

Nuestro Beta-Glucano es capaz de apoyar la defensa natural del cuerpo, activando las células inmunes de primera línea para respaldar una respuesta inmune saludable y vigorosa sin estimularla en exceso.†

### Sabiduría antigua inspirada en la tecnología moderna

Los polisacáridos naturales que se encuentran en Ganoderma lucidum, un hongo medicinal, han sido conocidos por su efecto beneficioso durante miles de años. En la Medicina Tradicional Asiática y en el Este, los hongos se consideran un alimento especial, utilizado en muchas recetas para promover la salud y la longevidad. Ahora, Occidente, a través de una extensa investigación, se ha dado cuenta de que estos únicos polisacáridos derivados de hongos, conocidos como Beta-Glucanos, tienen un impacto significativo en el apoyo al sistema inmunológico.†

### Modo de Acción†

Beta-Glucan apoya la respuesta inmune al unirse al receptor específico de Beta-Glucan (CR3, CD116-CD18 y Dectin-1) ubicado en la superficie celular. Las células de nuestro sistema inmune son responsables de encontrar, identificar y consumir invasores extraños en nuestro cuerpo. Beta-Glucan (1-3, 1-6D) inicia la inmunidad donde comienza, en células inmunes especializadas llamadas macrófagos. Estas células son de gran tamaño en comparación con otras células inmunes o corporales. Estos macrófagos también tienen la capacidad de "desencadenar" otros componentes del sistema inmunitario, incluidos los granulocitos (neutrófilos, eosinófilos y basófilos), células B, células T y células asesinas naturales (NK) para mejorar la capacidad innata del cuerpo contra las bacterias, infecciones virales, fúngicas y parasitarias. Además, Beta-Glucan ha demostrado su eficacia contra la exposición a la radiación y posee efectos tumorocidas.† Este efecto positivo está mediado a través de la estimulación de las células asesinas naturales (NR) de los monocitos y las células dendríticas, lo que resulta en la mejora del equilibrio de Th1 / Th2 y la inflamación.†

## BETA GLUCAN



**LION'S MANE**  
Contain bioactive substances that have beneficial effects on the body, especially the brain, heart and gut



**PORIA**  
Contains polysaccharides (known to enhance immune function) and triterpenoids (a class of compounds with antioxidant effects)



**MITAKE MUSHROOM**  
Anti-viral



**SHIITAKE MUSHROOMS**  
Boosts immunity



**CORDYCEPS**  
Improves respiratory function

©2020 WWW.NEWSPIRIT.COM

### Algunas respuestas inmunes claves promovidas por Mushroom Beta-Glucan incluyen †

- Actividad fagocítica
- Activación de los glóbulos blancos.
- Regular la respuesta inmune mediada por células
- Equilibrar las respuestas inmunes no específicas y específicas.
- Protege contra las alergias mediadas por IgE

### Pautas para el uso

Use 1 a 2 cápsulas diarias para uso regular. Para un uso intenso, use 2 cápsulas AM y PM o como lo indique su médico o profesional de la salud.

Cada cápsula contiene 300 mg. de Beta-Glucano concentrado altamente purificado (1-3, 1-6D) y una mezcla patentada de 50mg. de cinco extractos concentrados equivalentes a aproximadamente 150 miligramos de hongo regular ext.

† Williams Wang Ph.D., President of Research & Development, Super Beta Glucan. Research Summary 2012-2013



# Magnum C (Neutral Non-Acidic)

La vitamina C suele ser lo primero que viene a la mente para ayudar a combatir el resfriado común. ¡Y por una buena razón! Es un poderoso antioxidante que puede ayudar a mantener una fuerte respuesta del sistema inmunitario. Pero eso no significa que la vitamina C sea necesaria solo cuando no se siente bien. Debería ser parte de la rutina diaria de la salud mantener el sistema inmunológico listo para el momento en que se necesite combatir a los invasores no deseados.

La vitamina C ayuda a proteger las células del daño de los radicales libres que pueden resultar en un sistema inmune comprometido. También se ha demostrado que ayuda a regenerar a otros antioxidantes como la vitamina E para beneficiar aún más al cuerpo.

Específicamente para el sistema inmune, la vitamina C tiene un papel importante. Investigaciones muestran que puede reducir la incidencia de resfriados en personas de alto riesgo y puede reducir el tiempo que dura un resfrío y al mismo tiempo, mejora las actividades de las células asesinas naturales (nk).<sup>1</sup>

Nuestro Magnum C utiliza un C neutro (pH neutro para C sea suave para el sistema digestivo) combinado con sales minerales de ácido ascórbico que permiten una mayor biodisponibilidad (lo que significa que usa más el cuerpo). Por supuesto, no podríamos parar allí. ¡Magnum C también incluye una combinación de ingredientes que pueden ayudar a calmar la inflamación (una gran respuesta para el sistema inmune) como la nuez negra, la raíz de bardana y la cúrcuma!



Uso sugerido: tomar una tableta al día con agua.

Victoria Dauer,  
National Director of Marketing

## TOP 10 FOOD WITH THE HIGHEST VITAMIN C



## Defense

Defense combina hierbas utilizadas durante miles de años en la Medicina Tradicional China para trabajar en el fortalecimiento inmunológico. Con Equinácea, el extracto de Reishi, el extracto de Golden Thread y Astrágalo, son una excelente opción para la fuerza inmunológica diaria.

Si bien todos estos ingredientes son beneficiosos para el fortalecimiento inmunológico, en este artículo, nos concentraremos en el Astrágalo y lo que puede hacer por el cuerpo.

Como una de las hierbas más utilizadas en la medicina tradicional china, el astrágalo se considera una hierba adaptógena (lo que significa que ayuda al cuerpo a procesar y adaptarse al estrés), así como un tónico para promover el bienestar y un antioxidante.<sup>1</sup> El astrágalo tiene tres activos principales componentes. Primero, los polisacáridos que son fuertes agentes antiinflamatorios. En segundo lugar, los flavonoides para ayudar a proteger el cuerpo contra los trastornos relacionados con la edad. Y finalmente, las saponinas, se cree que aumentan la respuesta inmune. Los tres combinados muestran por qué esta hierba es una parte vital de cualquier programa de desarrollo inmune.

El astrágalo también es conocido por proteger contra las enfermedades del corazón. La investigación muestra que puede mejorar el flujo sanguíneo al aumentar el diámetro de los vasos sanguíneos. Un estudio encontró que las personas con insuficiencia cardíaca que recibieron astrágalo (junto con el tratamiento estándar) dos veces al día durante solo dos semanas experimentaron una mejora en la función cardíaca en comparación con las que acaban de recibir el tratamiento estándar.<sup>1</sup>

Una revisión de la Base de Datos Integral de Medicina Natural (NMCD) concluyó que cierta evidencia sugiere que tomar astrágalo a largo plazo podría ayudar a prevenir los resfriados y tomarlo por hasta seis semanas puede aliviar los síntomas de alergia estacional como secreción nasal, picazón y estornudos.<sup>3</sup>

\*Ciertas personas no deben tomar astrágalo, como aquellas con enfermedades autoinmunes, como esclerosis múltiple, lupus y artritis reumatoide, así como personas con diabetes (pueden afectar el azúcar en la sangre) e hipertensión (pueden afectar la presión arterial).<sup>1</sup> Se recomienda que las mujeres embarazadas y las madres lactantes lo eviten, ya que no se sabe mucho sobre los efectos del astrágalo durante el embarazo y la lactancia.<sup>3</sup>

Los beneficios primarios para la salud incluyen:

- Propiedades de refuerzo de la respuesta inmune (particularmente en situaciones donde el cuerpo está estresado)<sup>1</sup>
- Propiedades antivirales y antibacterianas<sup>1</sup>
- Propiedades antiinflamatorias<sup>1</sup>
- Propiedades antienvjecimiento<sup>1</sup>
- Capacidad para mostrar alivio de los síntomas de las alergias estacionales



Uso sugerido: tomar una o dos cápsulas al día. Para mejorar dramáticamente su defensa natural, tome dos cápsulas dos veces al día.

<sup>1</sup> The Health Benefits of Astragalus Membranaceus. Christansen, Sherry November 6, 2019 <https://www.verywellhealth.com/astragalus-membranaceus-4691695>

<sup>2</sup> 8 Incredible Benefits of Astragalus Root for Health and Beauty. ndtv.com. Agarwal, Smriti. March 7, 2017

<sup>3</sup> The Many Uses of Astragalus. drweil.com





Marie Lyles,  
National Director of  
Training & Development

## El Uso de la Medicina Tradicional China para fortalecer la respuesta inmune: Liver Chi, Therapeutica & Echinacea Tea

New Spirit Naturals ofrece una línea de tés de hierbas concentrados conocidos como Three Treasures Tea. Cada fórmula incorpora la Medicina Tradicional China para ayudar al cuerpo a restablecer el equilibrio. Cuando el sistema inmunitario está fuera de balance, los tés Therapeutica & Echinacea son una opción.

### Liver Chi Tea

¿Sabía que se han identificado más de 500 funciones vitales en el hígado?<sup>1</sup> Estos son solo algunos de los trabajos que el hígado debe realizar todos los días:



- Metabolizar proteínas, grasas y carbohidratos para proporcionar energía y nutrientes al cuerpo. Si el hígado está estresado, el cuerpo puede experimentar trastornos digestivos.
- Almacena vitaminas, minerales y azúcares.
- Ayuda a eliminar químicos y bacterias dañinas. Problemas de la piel (incluyendo acné y psoriasis), uñas quebradizas, tendones y ligamentos débiles. Los músculos pueden indicar insuficiencia hepática.
- Ayuda a asimilar y almacenar vitaminas liposolubles (A, D, E, K). El hígado puede almacenar suficiente vitamina A para

satisfacer las necesidades de un adulto hasta por cuatro años. Y almacena suficiente vitamina D y vitamina B12 hasta por cuatro meses.

- Almacena extra-cantidad de sangre que se puede liberar rápidamente cuando se necesite. Un hígado estresado puede causar excesivo sangrado menstrual.
- Crea bilis que ayuda a descomponer la grasa.
- Crea proteínas séricas que pueden ayudar a mantener el equilibrio de líquidos.
- Mantiene el equilibrio de electrolitos y agua.
- Descompone y elimina el exceso de hormonas. Los síntomas del síndrome premenstrual a menudo están relacionados con el exceso de estrógeno. Demasiado estrógeno en el cuerpo se ha relacionado con la presión arterial alta, un mayor riesgo de enfermedad de la vesícula biliar, hiperglucemia, cambios emocionales y antojos de alimentos. La testosterona excesiva se ha relacionado con cambios de humor, disfunción de los ciclos reproductivos y niveles anormales de energía sexual.
- Desintoxicación de drogas y sustancias nocivas, incluidas sustancias tóxicas producidas por microbios.

El Chi del hígado nutre y desintoxica al hígado y lo protege del daño asociado con la autoinmunidad, inflamación, oxidación e infecciones como la hepatitis. Esta fórmula ha sido probada en un ensayo clínico en China con 100 personas y demostró un éxito del 63% en la reducción y eliminación del antígeno de superficie del VHB en la sangre. Liver Chi brinda los máximos beneficios de hongos comestibles, preciosos y beneficiosos históricamente probados, incluidos Reishi (Ganoderma), Cordyceps Sinensis, Rubus Sauvissimus, Polysaccharides, Hericium, Lycium Barbarum, Maitake (Grifola), MilkThistle, Poria, Schisandra (Schisandra Chinensis) y Shitake (Lentinus).

### Therapeutica

La medicina tradicional china reconoce la constricción de los vasos sanguíneos como el primer signo de un desafío a su mecanismo de defensa natural: Wei Chi. Esto sucede si se enfría, se siente estresado o enfrenta cualquier síntoma que pueda conducir a la enfermedad. ¡La sangre no fluye libremente, y aumentan los dolores y las molestias, crea desánimo e intensifica la fatiga! La Medicina Tradicional China enseña que el mejor remedio es restaurar el flujo sanguíneo. Therapeutica ayuda a restaurar el flujo adecuado de la sangre para que el cuerpo pueda trabajar en armonía y restaurar la salud.

- Diseñado para ayudar al sistema inmunitario actuar adecuadamente cuando se le presenta un reto.
- La potente fórmula combate las infecciones, reduce la inflamación y la hinchazón.
- Equilibra el sistema inmunitario.
- Ayuda a suministrar energía fresca al hígado, riñones, pulmones, vesícula biliar e intestinos mientras limpia todo el cuerpo.
- Cassia Tora, Kudzu chino, Luo Han Guo y Regaliz.



### Echinacea

Echinacea Complex™ fortalece el sistema inmunológico y desintoxica el cuerpo. Es bien conocido que la equinácea ayuda al sistema inmunitario. Sin embargo, el uso prolongado de la equinácea sola, puede causar sequedad en los pulmones, lo que puede provocar una tos seca y molesta. La verdadera tradición de la Medicina Tradicional China, Echinacea Complex™ equilibra este poderoso generador de inmunidad con Ginger, que disipa el frío de los pulmones y Magic Fruit, que humedece los pulmones. El extracto de té verde, con su alto nivel de antioxidantes y polifenoles combaten el cáncer, agrega potencia y limpieza a esta fórmula sinérgicamente equilibrada.

- Fortalece el sistema inmune.
- Tómelo diariamente como una dosis fuerte de protección durante la temporada de resfriados y gripe.
- Contiene extracto de té verde.
- Tiene un alto nivel de antioxidantes y polifenoles que combaten el cáncer. Los polifenoles en el té verde son potentes antioxidantes (40 veces más fuertes que la vitamina C, 20 veces más fuertes que la vitamina E).



<sup>1</sup> Johns Hopkins Medicine