



NEW SPIRIT NATURALS
NUTRITION WITH INTENTION®

2021 VOL. 2

Nurture Your Wellness



Each and every day, the body is tasked to perform thousands of functions. Some we are very aware of such as our heart beating and lungs working while many other functions happen without us even noticing. Yet, awake or asleep, the body is in constant "work mode" keeping us moving and living each day to the fullest.

All functions of the body are grouped into systems that are compiled based on function. These systems are the circulatory, digestive, endocrine, immune, lymphatic, nervous, muscular, reproductive, respiratory, urinary and integumentary. Within these groupings, a multitude of functions are executed every second to keep the body functioning.

Our job is to give the body what it needs to be able to carry out all these functions to the best of its ability. So how do you do this? By nurturing YOUR wellness. Making smart, simple, healthy choices every day that can assist the body in getting the materials it needs to function optimally.

In this issue, you will learn about some of the New Spirit Naturals products that can help you care for yourself through good nutrition and supplements. And while nutrition is the biggest piece of your wellness puzzle, it is often the most overlooked. Our busy lives often cause us to make wrong or bad food choices. That is why we need nutritional supplements to fill in the gaps and deficiencies of our diet. As you explore more about New Spirit Naturals, ask yourself "What do I need for my health?". The answer is often easy but charting a course on reaching your wellness goal can be tricky. Let us help you put YOUR HEALTH first.



Dr. Larry Milam, CN, ND, HMD, Ph.D.
President
New Spirit Naturals

For more information, connect with us!
New Spirit Naturals
615 W Allen Ave
San Dimas CA 91773
(800) 922-2766
newspirit.com

 newspirit.naturals.inc  newspiritnaturals

Nurturing Your Body

By Dr. Larry Milam, CN, ND, HMD, Ph.D.

Green Magic™ for Everyday Nutrition

I am often asked "Dr. Milam, what is the one thing I can take that will keep me healthy?". The truth is, there is no magic bullet. But there are choices you can make when it comes to the foods you eat, the lifestyle you live and the supplements you take that can make a difference. When it comes to giving your body a great start each day...Green Magic™ and Vita Balance 2000+ are the perfect combination.



Green Magic™:

The Ultimate & Original Green Superfood Blend

Have you had your 4-5 cups of fresh fruits and vegetables to eat today? That's right - according to the US Dietary Guidelines for Americans, the average adult on a 2,000-calorie diet should consume one to two cups of fruit per day and 2.5 cups of vegetables per day. And while this is a great goal to have, many struggle with finding enough time in the day to prepare one healthy meal. This fast-paced world we live in has forced many to choose between whole, fresh and nutrients dense foods for affordable, fast, processed foods leaving the gap in our nutrition profile bigger than ever before.

With Green Magic™ (1-3 servings per day), you can get all the necessary nutrients to nurture your body on the go. This power-packed product combines the most nutrient dense foods in earth into a blend of delicious and healthy choice for the whole family.

- **Spirulina:** Loaded with protein (65-75%), enzymes, minerals and essential fatty acids, it's the world's richest source of Vitamin B12. The protein in spirulina is 95% digestible compared to 25% to 30% of many other proteins.
- **Chlorella:** It contains the richest food source of chlorophyll. Chlorella contains almost 50% protein and is a rich source of natural iron.
- **Organic Kelp & Dulse:** Rich in minerals and protein, these two sea vegetables contain 28% naturally chelated macro and micro trace minerals.
- **Apple Pectin & Apple Fiber:** Helps to bind cholesterol and improve glucose tolerance. Pectin enhances the body's absorption of minerals and is said to help lower cholesterol.
- **Microbiome Lactobacillus Acidophilus /Bifidus Probiotics:** This New Spirit special blend helps to correct pH imbalance in the body while neutralizing toxic bacteria. It is the "friendly flora" that helps process food and keep in balance putrefactive bacteria and potential pathogens.
- **CoEnzymeQ10:** CoQ-10 is the key to cellular energy. Acting as a powerful antioxidant, it benefits the immune system of those who experience cardiovascular and metabolism issues.
- **Organic Terrestrial Plant Blend:** Combining organic barley grass, organic wheat grass, organic KAMUT Khorasan grass juice and organic wheat sprouts offer a rich source of potassium, calcium, enzymes and B vitamins.
- **Organic Jerusalem Artichoke Flour:** The highest vegetable source of potassium and a perfect food source to enhance the probiotics in the lower digestive tract making it a perfect prebiotic.



Green Magic™ is also offered in an organic form featuring:

- **Organic Sunflower Lecithin:** Looking for improved brain, heart, liver and kidney function? Lecithin is the answer. Lecithin is excellent for emulsifying fat and oil into water, making fat more digestible.
- **Organic Rice Protein:** An excellent source of fiber and Vitamin B12. It is also rich in thiamin, riboflavin, niacin, and Vitamin E plus additional nutrients including iron, potassium, magnesium, calcium and zinc.

Why we love Green Magic™:

- Gluten Free
- Blends easily in water, juice or smoothies
- Only 12 calories per serving!
- Contains no chemicals, artificial hormones, preservatives, sugar or artificial ingredients.
- Helps Stabilize Blood Pressure*
- Assist in Weight Management*
- Anti-inflammatory Properties
- Anti-Aging Properties
- Brain & Neurological Health
- Great Pre/Post Workout
- Increases strength, stamina, and energy*
- Provides natural iron
- Detoxifies the skin and body*
- Strengthens immune response*
- Promotes mental clarity and concentration
- Improves digestion*

*Based on customer testimonials





Nurturing Your Body

Dr. Milam
President

Vita Balance 2000+:

Gone are the days where the use of a multivitamin was rare. Thankfully, information is readily available about the benefits of multivitamins and more people are recognizing the benefits they offer. In fact, in 2019, more than half the US population had been reported to use a multivitamin. When surveyed as to why, responses varied but the majority of people stated that their prime reason for using a multivitamin was to increase energy.¹ Energy is what the body needs to be able to operate. For all the processes it goes through each minute, fueling it back up with energy is vital.

Vita Balance 2000+ is your daily vitamin that give your body over 125 ingredients to keep moving, growing and functioning. Let's take a look at what makes Vita Balance 2000+ so unique.

The Foundation Vitamins: Water-soluble and Fat-soluble

The body needs essential vitamins for normal cell function, development, and growth. They are broken into 2 categories: **Water-soluble and Fat-soluble.**¹

Water-soluble vitamins are those that are dissolved in water and readily absorbed into tissues for immediate use. Because they are not stored in the body, they need to be replenished regularly in our diet. They include Vitamin B1, B2, B3, B6, Folate, vitamin B12, biotin, pantothenic acid and Vitamin C.²

Fat-soluble vitamins are dissolved in fats and are absorbed by fat globules that travel through the small intestines and distributed through the body in the bloodstream. Unlike water-soluble vitamins, excess fat-soluble vitamins are stored in the liver and fatty (adipose) tissues for future use and include Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E and Vitamin K.²

Minerals and Trance Mineral Complex

- Provides an optimized balance of minerals, utilizing mineral amino acid chelates to provide superb absorption.
- Provides not only major minerals, but a full spectrum of 70+ trace minerals in their natural ionic state. Many minerals are required by the body in minute amounts. Soil depletion can translate into mineral deficiencies in our food supply.



⁴ 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.

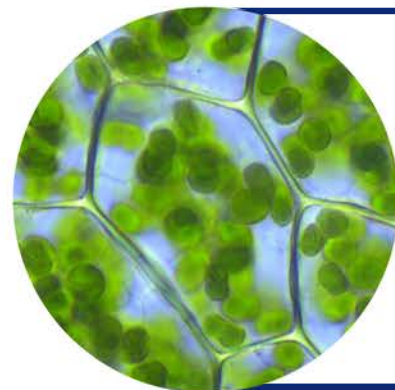
An Optimized Herbal Complex

Contains a proprietary blend of 26 herbs. Our optimized herbal complex is divided into five classifications:

- **Aromatic** (volatile oils) - Historically used to enhance digestion. (wintergreen, peppermint, capsicum, ginger, fennel)
- **Astringents** (tannins) - Historically used to boost the body's natural detoxification systems. (slippery elm, red raspberry, sarsapilla)
- **Bitters** (phenolic compounds and saponins) - Historically used to simulate bile secretions. (aloe vera, echinacea, gotu kola)
- **Mucilaginous** (polysaccharides) - Historically used for their natural anti-inflammatory properties. (aloe inner gel)
- **Nutritive** (foods) - Herbs provide a rich reservoir of vitamins, minerals and micronutrients historically used to restore balance to the body and enhance wellness. (spirulina, schizandra, parsley, astraxanthin, artichoke, red raspberry)

An Optimized B Complex

- **Vitamins B1 and B2** can help with energy production and enzymes that affect the muscles, nerves, and heart.¹
- **Vitamin B3** may help maintain healthy skin, and healthy digestion and nervous systems.¹
- **Vitamins B5 and B12** — facts reveal — are responsible for growth and development.¹
- **Vitamin B6** (pyridoxine) keeps the immune and nervous systems healthy and builds blood cells.¹
- **Vitamin B7** (biotin) helps the body produce hormones.¹
- **Vitamin B9** (folic acid, folate) aids the production of blood cells and creates and maintains DNA. When it comes to prenatal vitamins, statistics reveal that it's essential to take folic acid during pregnancy to aid the development of the fetus.¹



Did You Know?

Vita Balance 2000+ is coated with chlorophyll! For another boost of nutrition!

Vita Balance 2000™ uses natural ingredients and is a vegetarian based formula. It contains no artificial flavorings, soy, egg, corn, wheat, gluten, or sweeteners. These ingredients are judiciously avoided, particularly because they can cause gastrointestinal disturbances.

Multi Minerals	Helps Support
Pantothenic Acid	Energy production & assists in handling stress
Calcium Ascorbate	Bones, teeth, gums, reduction of digestive acidity, soft tissue
Magnesium	Blood pressure, cardiovascular system, energy production & pH
Potassium Chloride	Energy water balance & pH
Zinc	Immune function, joints, tissue, heart, prostate glands
Manganese	Blood pressure & glucose metabolism
Iron (Protein Chelate)	Blood, bones, skin & teeth
Selenium	Immune system, cells & intercellular structure
Chromium (Polynicotinate)	Glucose levels, energy production, cardiovascular & cholesterol
Amino Acids	
L-Lysine	Growth, gastric function, helps control viruses, concentration
L-Arginine	Cardiovascular health, detoxifier, increase endurance
Glutamic Acid HCL	Intestinal health, heightened energy, immune support, exercise recovery
Methionine	Detoxification of heavy metals, lipotropic, reduce fat, methyl donor
Additional Nutrients	
Octacosanol	Enhances stamina, strength & reaction time, cardiovascular, neurological & muscle
Lecithin	Lipotropic, emulsifier of fat & water, liver health, brain & nerves
Acidophilus	Probiotic & intestinal health
Rutin	Immune system, connective tissue & capillary support
Betaine HCL	Betaine HCl Lipotropic, detoxification of homeocysteine, stomach acid

Resources:

¹Golljic, PharmD, PM, Dusan. 50 Ultimate Dietary Supplement Statistics and Facts for 2020. May 6, 2020

²Alma, Lori. Fat-Soluble vs. Water-Soluble Vitamins – How They Differ in Absorption and Storage in the Body. January 6, 2020 verywellhealth.com



Nurture the Mind

Marie Lyles
National Director of Training

The brain is the holistic organizer of the whole body's health. It is involved in every thought, every decision, every random impulse and in recalled memory. As the body ages, the brain experiences many "aging factors" that include stiffening of brain cells and microscopic changes to the brain's chemistry which can contribute to declines in cognition and memory and overall brain function. Sleep patterns and sleep quality, the ability to retain new information and mood may also be affected as the body ages and all are connected to the health of the brain. Take a look at a few products and ang healthy ways to keep your mind active and healthy.

New Life Xtra™ for Omega 3 Fish Oil

Omega-3's are essential fatty acids that are necessary throughout life. They aid in the prevention and treatment of heart disease, diabetes, arthritis, inflammatory diseases and also play an important role in protecting the health of the brain, eyes, and nervous system. Over 8,000 published clinical trials have unequivocally established that omega-3 fatty acids are important in human nutrition.⁵

In a study published in the American Journal of Epidemiology in May 2018 that looked at data from 23,688 people from five pooled cohorts, older adults who consumed four or more servings of fish per week experienced less memory loss over four to nine years of follow-up compared with people who typically consume less than one serving per week. That was the equivalent, researchers say, to having a brain that was four years younger. Another study published in JAMA in February 2016 found that moderate seafood consumption was associated with lower risk of having markers of Alzheimer's disease than lower seafood consumption.¹

Fish, eaten at least one time per week, is an important component of the MIND diet, which has been shown to delay age-related cognitive decline, according to a September 2015 study in Alzheimer's & Dementia. MIND (an acronym that stands for the Mediterranean-DASH intervention for neurodegenerative delay) is a "hybrid of the Mediterranean diet and DASH diet, and research suggests it may reduce the risk of developing dementia or slow the decline in brain health," says Becky Kerkenbush, RD, a clinical dietitian with Watertown Medical Center in Wisconsin.² DASH stands for Dietary Approaches to Stop Hypertension. It is an eating plan that is based on research studies sponsored by the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). These studies showed that DASH lowers high blood pressure and improves levels of cholesterol. This reduces your risk of getting heart disease.³

New Spirit Naturals offers 4 ways to add Omega's to your health routine:

New Life Xtra™: One serving contains EPA (800 mg.) and DHA (400 mg.)

New Life 1000™: Three soft gels contain 540 mg. EPA and 360 mg. DHA.

New Life Pro™: One serving contains EPA (740-825 mg.) and DHA (460-550 mg.).

Life Essentials: Vegetarian option with blackcurrant seed oil that, in addition to Gamma Linolenic Acid (GLA), also contains 45-50% Linoleic Acid and 25-30% Linolenic Acid.



Healthy Ways to Keep Your Brain Active

Healthy Ways to Keep Your Brain Active

Harvard Medical School suggests the following for brain health.⁴

1. **Get mental stimulation** – Scientists have found that brainy activities stimulate new connection between nerve cells and may even help generate new cells. Read, take courses, try “mental gymnastics” such as word puzzles or math problems, experiment with things that require manual dexterity as well as mental effort such as drawing and painting.
2. **Get physical exercise** – Research shows that using your muscles also helps your mind. Exercise also spurs the development of new nerve cells and increases the connections between brain cells. Exercise also lowers blood pressure, improves cholesterol levels, helps blood sugar balance and reduces mental stress, all of which can help your brain as well as your heart.
3. **Improve your diet** – Good nutrition can help your mind as well as your body. For example, people that eat a Mediterranean style diet that emphasizes fruits, vegetables, fish, nuts, unsaturated oils (olive oil) and plant sources of proteins are less likely to develop cognitive impairment and dementia.

5 Foods for Brain Health



- **Leafy greens** such as kale, spinach, collards, and broccoli are rich in brain-healthy nutrients like vitamin K, lutein, folate, and beta carotene. Research suggests these plant-based foods may help slow cognitive decline.
- **Fatty fish** are abundant sources of omega-3 fatty acids, healthy unsaturated fats that have been linked to lower blood levels of beta-amyloid – the protein that forms damaging clumps in the brains of people with Alzheimer’s disease.
- **Flavonoids**, the natural plant pigments that give berries their brilliant hues, also help improve memory, research shows.
- **Coffee and tea** might offer more than just a short-term concentration boost. In a recent study, participants with higher caffeine consumption scored better on tests of mental function.
- **Nuts** are excellent sources of protein and healthy fats, and walnuts in particular might also improve memory, according to a study.



More Brain Power Products

Premium De-Oiled Lecithin for Acetylcholine:

- The neurotransmitter acetylcholine controls brain speed. Boosting acetylcholine naturally when memory first starts to “pause” is something everyone can do.
- Acetylcholine is synthesized by the body from choline, a B vitamin that comes from lecithin.
- The US Government requires food manufacturers to supply at least 55 mg per portion to claim “A good source of choline.” However, the Recommended Daily Allowance of choline is:
 - 550 mg for men
 - 425 mg for women
 - 450 mg for pregnant women
 - 550 mg for lactating women
- Each serving of our New Spirit Natural Premium De-Oiled Lecithin supplies 275 mg of choline.

Magnum C:

- Research has demonstrated various roles of vitamin C in the brain, which include supporting neurodevelopment, neurotransmitter function, angiogenesis (blood vessel formation), and antioxidant function. Additionally, vitamin C supports regeneration (renewal) of other antioxidants, such as glutathione and vitamin E. One review study that examined the relationship between vitamin C levels and cognitive performance in both healthy and cognitively impaired individuals found that the cognitively intact (healthy) individuals had higher blood concentrations of vitamin C.⁶
- New Spirit Naturals Magnum C uses the highly bioavailable NutraC. It is non acidic and gentle on the stomach making it an ideal product for the entire family. Magnum C offers quick absorption and 24 hour retention rate in the body making it powerful for brain and immune support.



Nurture the Spirit

Jason Milam
General Manager

Anxiety and stress can have a profound effect on your emotion health. But how can it affect your physical wellness? In discovering ways to nurture the entire body, mental health must be part of the conversation. Understanding how the body responds to anxiety, mood changes and stress can help better define the right path to a more balanced life.

It is important to know that everyone experiences anxiety. It is part of the hard-wiring of the body (and that's good news). When put in situations of anxiety or stress, the body reacts to help adapt resulting in anxiety going away 20-30 minutes after the situation ends and balance is restored. When the body is not given the chance to calm down or if the factor causing stress did not subside the body cannot restore itself and health conditions can arise.

Some the of most common symptoms of anxiety include¹:

- Feeling nervous, tense or fearful
- Restlessness
- Rapid heart rate
- Sweating
- Shaking
- Difficulty concentrating
- Sleep problems

3 most common effects of anxiety on the body include¹:

- Depression
- Digestive issues
- Insomnia

Finding ways to deal with and manage anxiety can bring the spirit back into balance and benefit your overall health. New Spirit Naturals offers several products that can provide nutritional support to help restore balance and get you back to optimal wellness. In this issue, we will focus on two of our members' favorites – Inner Calm and Adrenal Pro.



Inositol: Promotes cell membrane structure and integrity.



L-Theanine: Reduces nerve tension while promoting relaxation and mental alertness.



GABA: Calms and balances over-firing or excitation of neurons.



Di-magnesium Malate: Involved in many physiological processes and plays a role in energy production and emotions.



Provides nutritional support to relieve anxiety.



Helps to regulate heart rhythm and blood pressure.



Supports the body's natural ability to reduce stress and relax.



Assists the body in maintaining healthy serotonin levels (the feel good hormone).



Ashwagandha: Studies have shown that Ashwagandha has the ability to help the body recover from the energy loss and mood-altering effects of chronic stress.



Astragalus: Can help restore and strengthen the immune response, enhance cardiovascular function and increase vitality.



Noni: Can act as an antioxidant, relieve stress and fatigue, antinociceptive (reducing sensitivity to painful stimuli), prevent/curb effects of noxious stimuli.



Holy Basil: Helps moderate the effects of a variety of stress responses, ease joint pain and increase endurance.



Bacopa: May boost brain function and alleviate anxiety and stress, improve memory and reduce ADHD symptoms.



Promotes revitalization of the body after exhaustion or illness.



Improves focus and attention.



Acts on serotonin receptors which help improve memory and mood.



25 PHYSICAL SYMPTOMS OF ANXIETY

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | Shortness of Breath
Feeling so anxious causes inability to relax or control breathing. | | Muscle Tension
Panic attacks cause muscles to tighten in the neck, shoulders, and sometimes the jaw tightens. |
| | Mind Suddenly Blanks
Inability to sort thoughts and mind shuts down due to overwhelm and stress. | | Frequently Feeling on Edge
Feeling jumpy, shaky or physically trembling. Constant feeling of potential danger that must be avoided. |
| | Heart Pounding
Worry, stress, fear and shortness of breath can accelerate heart rate. | | High Blood Pressure
Due to unsettled states, blood pressure can raise to dangerous levels. |
| | Excessive Sweating
Results from nervousness or panic. | | Insomnia
Inability to sleep when stress creates a continuous loop of racing thoughts. |
| | Upset Stomach
Persistent nauseous feeling. | | Dizziness
Panic to the point of almost passing out. |
| | Loss of Appetite
Food is not appealing, sometimes gagging occurs when eating. | | Weak Limbs
Feeling of weakness throughout the body can occur when exhausted from worrying. |
| | Panic Attacks
Sudden feeling that something terrible is going to happen. | | Nervousness Around People
Overly critical of oneself in social situations. Dwelling on future events and what was said long after the event. |
| | Frequent Bathroom Breaks
Nervousness can upset the bowels and cause uncontrollable bathroom visits. | | Heart Palpitations
Feeling the heart race, flutter, add or skip a beat. |
| | Compulsive Behavior
Constantly biting nails, scratching scalp, or other abnormal behaviors due to anxiety. | | Chest Pain
Many who experience a panic attack for the first time believe they are experiencing a heart attack. |
| | Restlessness
Inability to sit still and must be on the move. | | Migraines
Anxiety increases blood flow and blood flowing to the brain causes severe head pain. |
| | Uncontrollable Speech
Speaking quickly and without thinking. Stuttering and feeling tongue-twisted are common. | | Itchy Skin
Body reacts to stress by producing an itchy rash or hives. |
| | Hot or Cold Flashes
When your body is in an upset state, the temperature can waver and change rapidly. | | Muscle Spasms
Nervous system behaves irregularly and causes muscles to twitch. |
| | Constantly Catching a Cold or the Flu
Weakened immune system due to stress causes the body to be susceptible to illness. | | |

Nutriendo Tu Cuerpo

Green Magic™ & Vita Balance 2000+:

2 opciones fáciles para la nutrición diaria

A menudo me preguntan "Dr. Milam, ¿qué es lo único que puedo tomar para mantenerme saludable?". La verdad es que no existe una fórmula mágica. Pero hay elecciones que puedes hacer en lo que respecta a los alimentos que consumes, el estilo de vida en que vives y los suplementos que tomas pueden marcar la diferencia. Cuando se trata de darle a tu cuerpo un gran comienzo cada día... Vita Balance 2000+ y Green Magic™ son la combinación perfecta.



Green Magic™:

La mezcla de superalimentos verdes original

¿Has comido 4-5 tazas de frutas y verduras frescas hoy? Así es, de acuerdo con las Pautas dietéticas de los Estados Unidos. El adulto promedio debe de consumir en su dieta 2,000 calorías y una o dos tazas de fruta por día y 2.5 tazas de verduras por día. Y si bien este es un gran objetivo, muchos luchan por encontrar suficiente tiempo en el día para preparar una comida saludable. Este mundo acelerado en el que vivimos ha obligado a muchos a elegir entre alimentos integrales, frescos y ricos en nutrientes, por elegir alimentos procesados, rápidos y asequibles, lo que ha formado una brecha muy grande en nuestro perfil nutricional.

Con Green Magic™ (1-3 porciones por día), se puede obtener todos los nutrientes necesarios para nutrir el cuerpo en una vida agitada. Este producto lleno de energía combina los alimentos más ricos en nutrientes de la tierra, en una mezcla de opciones deliciosas y saludables para toda la familia.

Todos y cada uno de los días, el cuerpo tiene la tarea de realizar miles de funciones. Algunas de las cuales somos muy conscientes, como el latido de nuestro corazón y el funcionamiento de los pulmones, mientras que muchas otras funciones suceden sin que nos demos cuenta. Sin embargo, despierto o dormido, el cuerpo está en constante "modo de trabajo" manteniéndose en movimiento y viviendo cada día al máximo.

Todas las funciones del cuerpo se agrupan en sistemas en base a su funcionamiento. Estos sistemas son el circulatorio, digestivo, endocrino, inmunológico, linfático, nervioso, muscular, reproductivo, respiratorio, urinario y tegumentario. Dentro de estos grupos, se ejecutan una multitud de funciones a cada segundo para mantener el cuerpo en actividad.

Nuestro trabajo es dar al cuerpo lo que necesita para poder llevar a cabo todas estas funciones de la mejor manera posible. ¿Entonces cómo hacer esto? Nutriendo TU bienestar. Tomando decisiones inteligentes, simples y saludables todos los días para que puedan ayudar al cuerpo a obtener los materiales que necesitan para funcionar de manera óptima.

En esta publicación, aprenderás sobre algunos de los productos de New Spirit Naturals que pueden ayudarte a cuidar de tí mismo a través de una buena nutrición y suplementos. Y aunque la nutrición es la pieza más importante del rompecabezas del bienestar, a menudo es la que más se pasa por alto. Nuestras vidas ajetreadas a menudo nos hacen elegir alimentos incorrectos o tomar malas decisiones. Por eso, necesitamos complementos nutricionales para suplir las carencias de nuestra dieta. A medida que explores más sobre New Spirit Naturals, hazte esta pregunta: "¿Qué necesito para mi salud?". La respuesta suele ser fácil, pero trazar un rumbo para alcanzar tu objetivo de bienestar puede ser complicado. Permítenos ayudarte a poner TU SALUD en primer lugar.



Dr. Larry Milam, CN, ND, HMD, Ph.D
President
New Spirit Naturals

- **Spirulina:** cargada de proteínas (65-75%), enzimas, minerales y ácidos grasos esenciales, es la fuente más rica de vitamina B12 del mundo. La proteína en la espirulina es 95% digerible en comparación con el 25% al 30% de muchas otras proteínas.
- **Chlorella:** Contiene la fuente alimenticia más rica en clorofila. La chlorella contiene casi un 50% de proteínas y es una rica fuente de hierro natural.
- **Organic Kelp & Dulse:** Ricos en minerales y proteínas, estos dos vegetales marinos contienen un 28% de macro y micro minerales traza quelados naturalmente.
- **Apple Pectin & Apple Fiber:** Ayuda a unir el colesterol y mejora la tolerancia a la glucosa. La pectina mejora la absorción de minerales del cuerpo y se dice que ayuda a reducir el colesterol.
- **Microbiome Lactobacillus Acidophilus /Bifidus Probiotics:** Esta mezcla especial de New Spirit ayuda a corregir el desequilibrio del pH en el cuerpo mientras neutraliza las bacterias tóxicas. Es la "flora amigable" la que ayuda a procesar los alimentos y a mantener en equilibrio las bacterias putrefactas y los patógenos potenciales.
- **CoEnzymeQ10:** CoQ10 es la clave de la energía celular. Actuando como un poderoso antioxidante, beneficia al sistema inmunológico de quienes experimentan problemas cardiovasculares y metabólicos.
- **Organic Terrestrial Plant Blend:** Mezcla de plantas orgánicas terrestres: la combinación de pasto de cebada orgánico, pasto de trigo orgánico, jugo de pasto KAMUT Khorasan orgánico y brotes de trigo orgánico ofrece una rica fuente de potasio, calcio, enzimas y vitaminas B.
- **Organic Jerusalem Artichoke Flour:** la fuente vegetal más alta de potasio y es una fuente de alimento perfecta para mejorar los probióticos en el tracto digestivo inferior, lo que la convierte en un prebiótico perfecto.



Green Magic™ también se ofrece en forma orgánica con:

- **Organic Sunflower Lecithin:** ¿Quieres una mejor función del cerebro, el corazón, el hígado y los riñones? Lecitina es la respuesta. La lecitina es excelente para emulsionar grasas y aceites en agua, haciendo que la grasa sea más digerible

Por qué Green Magic™ es nuestro favorito:

- Sin gluten
- Se mezcla fácilmente en agua, jugo o batidos.
- ¡Solo 12 calorías por porción!
- No contiene productos químicos, hormonas artificiales, conservantes, azúcar o ingredientes artificiales.
- Ayuda a estabilizar la presión arterial*
- Ayudar en el control del peso*
- Propiedades anti-inflamatorias
- Propiedades anti-envejecimiento
- Salud cerebral y neurológica
- Excelente para antes y después de entrenamientos físicos
- Aumenta la fuerza, la resistencia y la energía*
- Aporta hierro natural
- Desintoxica la piel y el cuerpo*
- Fortalece la respuesta inmunológica*
- Promueve la claridad mental y la concentración.
- Mejora la digestión*

*Basado en testimonios de usuarios





Nutrir tu cuerpo

Dr. Milam
President

Vita Balance 2000+:

Tu Multi Vitamina de cada día

Atrás quedaron los días en que el uso de un multivitamínico era poco común. Afortunadamente, hay información disponible sobre los beneficios de los multivitamínicos y más personas están reconociendo los beneficios que ofrecen. De hecho, en 2019, se informó que más de la mitad de la población estadounidense, usaba un multivitamínico. Cuando se les preguntó por qué, las respuestas variaron, pero la mayoría de las personas afirmaron que su principal razón para usar un multivitamínico era aumentar la energía.¹ La energía es lo que el cuerpo necesita para poder funcionar en todos los procesos que atraviesa cada minuto, es decir, alimentarlo con energía es vital.

Vita Balance 2000+ es tu vitamina diaria que le da a tu cuerpo más de 125 ingredientes para seguir moviéndose, creciendo y funcionando. Echemos un vistazo a lo que hace que Vita Balance 2000+ sea único.

Vitaminas: Solubles En Agua Y Solubles En Grasa

El cuerpo necesita vitaminas esenciales para el funcionamiento, desarrollo y el crecimiento normal de las células. Se dividen en 2 categorías: **solubles en agua** y **solubles en grasa**.¹

Las vitaminas solubles en agua son aquellas que se disuelven en agua y se absorben fácilmente en los tejidos para su uso inmediato. Debido a que no se almacenan en el cuerpo, deben reponerse regularmente en nuestra dieta. Incluyen vitamina B1, B2, B3, B6, folato, vitamina B12, biotina, ácido pantoténico y vitamina C.²

Las vitaminas liposolubles se disuelven en grasas y son absorbidas por glóbulos de grasa que viajan a través del intestino delgado y se distribuyen por el cuerpo en el torrente sanguíneo. A diferencia de las vitaminas solubles en agua, el exceso de vitaminas solubles en grasa se almacena en el hígado y los tejidos grasos (adiposos) para uso futuro e incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina E y vitamina K.²

Minerales y Trance Minerales Complex

- Proporciona un equilibrio optimizado de minerales, utilizando quelatos de aminoácidos minerales para proporcionar una excelente absorción.
- Proporciona no solo los minerales principales, sino un espectro completo de más de 70 oligoelementos en su estado iónico natural. El cuerpo necesita muchos minerales en cantidades mínimas. El agotamiento del suelo puede traducirse en deficiencias de minerales en nuestro suministro de alimentos.



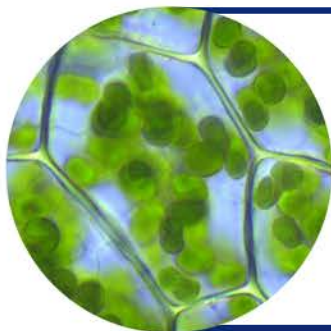
Un Complejo Herbario Optimizado

Contiene una mezcla patentada de 26 hierbas. Nuestro complejo de hierbas optimizado se divide en cinco clasificaciones:

- **Aromáticos** (aceites volátiles): utilizados históricamente para mejorar la digestión. (gaulteria, menta, pimienta, jengibre, hinojo)
- **Astringentes** (taninos): históricamente utilizados para estimular los sistemas naturales de desintoxicación del cuerpo. (olmo, frambuesa roja, zarzaparrilla)
- **Amargos** (compuestos fenólicos y saponinas): históricamente utilizados para simular las secreciones biliares (aloe vera, equinácea, gotu kola)
- **Mucilaginosos** (polisacáridos): Históricamente utilizados por sus propiedades antiinflamatorias naturales. (gel interior de aloe)
- **Nutritivas** (alimentos): Las hierbas proporcionan una rica reserva de vitaminas, minerales y micronutrientes que se han utilizado históricamente para restablecer el equilibrio del cuerpo y mejorar el bienestar. (espirulina, schizandra, perejil, astraxantina, alcachofa, frambuesa roja)

Un Complejo B Optimizado

- **Vitaminas B1 and B2** pueden ayudar con la producción de energía y con las enzimas que influyen en los músculos, los nervios y el corazón.¹
- **Vitamina B3** puede ayudar a mantener una piel, digestión y un sistema nervioso saludables.¹
- **Vitaminas B5 and B12** son responsables del crecimiento y el desarrollo.¹
- **Vitamina B6** (piridoxina) mantiene saludables el sistema inmunológico, nervioso y forma células sanguíneas.¹
- **Vitamina B7** (biotina) ayuda al cuerpo a producir hormonas.¹
- **Vitamina B9** (ácido fólico, folato) ayuda a la producción de células sanguíneas, crea y mantiene el ADN. Cuando se trata de vitaminas prenatales, las estadísticas revelan que es esencial tomar ácido fólico durante el embarazo para ayudar al desarrollo del feto.¹



¿SABÍAS?
 ¡Vita Balance 2000+
 está recubierto de
 clorofila! Otro estímulo
 de nutrición.

Vita Balance 2000™ utiliza ingredientes naturales y es una fórmula vegetariana. No contiene sabor artificial, soja, huevo, maíz, trigo, gluten ni edulcorantes. Estos ingredientes se evitan porque pueden causar trastornos gastrointestinales.

Multi Minerales	Helps Support
Pantothenic Acid	Producción de energía y ayuda a controlar el estrés.
Calcium Ascorbate	Huesos, dientes, encías, reducción de la acidez digestiva
Magnesium	Presión arterial, sistema cardiovascular
Potassium Chloride	Energía y niveles de pH
Zinc	Función inmunológica, articulaciones, tejidos, corazón
Manganese	Presión arterial y metabolismo de la glucosa
Iron (Protein Chelate)	Sangre, huesos, piel y dientes
Selenium	Sistema inmunológico, células y estructura intracelular.
Chromium (Polynicotinate)	Niveles de glucosa, producción de energía, cardiovascular y colesterol.
Amino Ácidos	
L-Lysine	Crecimiento, función gástrica, ayuda a controlar virus
L-Arginine	Salud cardiovascular, desintoxicante
Glutamic Acid HCL	Salud intestinal, mayor energía, apoyo inmunológico, recuperación del ejercicio
Methionine	Desintoxicación de metales pesados, lipotrópico, reducción de grasas, donante de metilo
Nutrientes adicionales	
Octacosanol	Mejora la resistencia, la fuerza y el tiempo de reacción, cardiovascular
Lecithin	Lipotrópico, emulsionante de grasas y agua, cerebro
Acidophilus	Probióticos y salud intestinal
Rutin	Sistema inmunológico, tejido conectivo y apoyo capilar.
Betaine HCL	Sistema inmunológico, tejido conectivo y apoyo capilar.

Recursos

¹Golljic, PharmD, PM, Dusan. 50 Ultimate Dietary Supplement Statistics and Facts for 2020. May 6, 2020

²Alma, Lori. Fat-Soluble vs. Water-Soluble Vitamins – How They Differ in Absorption and Storage in the Body. January 6, 2020 verywellhealth.com



Nutre tu mente

Marie Lyles
National Director of Training

El cerebro es el organizador holístico de la salud y de todo el cuerpo. Está involucrado en cada pensamiento, cada decisión, cada impulso y en la memoria. A medida que el cuerpo envejece, el cerebro experimenta muchos "factores de envejecimiento" que incluyen el endurecimiento de las células cerebrales y cambios microscópicos en la química del cerebro, que pueden influir en la disminución de la cognición, la memoria y la función cerebral en general. Los patrones y la calidad del sueño, la capacidad de retener nueva información y el estado de ánimo también pueden verse afectados a medida que el cuerpo envejece y todos están conectados con la salud del cerebro. Eche un vistazo a algunos productos y a las formas saludables de mantener la mente activa y saludable.

New Life Xtra™ for Omega 3 Fish Oil

Los omega-3 son ácidos grasos esenciales que son necesarios durante toda la vida. Ayudan en la prevención y en el tratamiento de enfermedades cardíacas, diabetes, artritis, enfermedades inflamatorias y también juegan un papel importante en la protección de la salud del cerebro, los ojos y el sistema nervioso. Más de 8.000 ensayos clínicos publicados han establecido inequívocamente que los ácidos grasos omega-3 son importantes en la nutrición humana.⁵

En un estudio publicado en el American Journal of Epidemiology en mayo de 2018 que analizó datos de 23,688 personas de cinco grupos de adultos mayores que consumieron cuatro o más porciones de pescado por semana experimentaron menos pérdida de memoria durante cuatro a nueve años de seguimiento, en comparación con las personas que normalmente consumen menos de una porción por semana. Eso fue el equivalente, dicen los investigadores, tener un cerebro cuatro años más joven. Otro estudio publicado en JAMA en febrero del 2016, encontró que el consumo moderado de mariscos se asocia con un menor riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer, que el tener un menor consumo de mariscos.¹

El pescado, que se consume al menos una vez a la semana, es un componente importante de la dieta MIND, que se ha demostrado que retrasa el deterioro cognitivo relacionado con la edad, según un estudio en septiembre de 2015 sobre Alzheimer's & Dementia. MIND (un acrónimo que significa intervención mediterránea-DASH para el retraso neurodegenerativo) es un "híbrido de la dieta mediterránea y la dieta DASH, y la investigación sugiere que puede reducir el riesgo de desarrollar demencia o el deterioro de la salud cerebral", dice Becky Kerkenbush, RD, dietista clínico del Watertown Medical Center en Wisconsin.² DASH significa Dietary Approaches to Stop Hypertension (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión). Es un plan de alimentación que se basa en estudios de investigación patrocinados por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y la Sangre (NHLBI). Estos estudios demostraron que DASH reduce la presión arterial alta y mejora los niveles de colesterol. Esto reduce el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca.³

New Spirit Naturals ofrece 4 formas de agregar Omega a su rutina de salud:

New Life Xtra™: Una porción contiene EPA (800 mg.), DHA (400 mg.)

New Life 1000™: Tres cápsulas blandas contienen 540 mg. EPA y 360 mg. DHA.

New Life Pro™: Una porción contiene EPA (740-825 mg.), DHA (460-550 mg.).

Life Essentials: Opción vegetariana con aceite de semilla de grosella negra que, además del ácido gamma linolénico (GLA), también contiene 45–50% de ácido linoleico y 25–30% de ácido linolénico.



Formas saludables de mantener el cerebro activo

Maneras saludables de mantener su cerebro activo

La Escuela de Medicina de Harvard sugiere lo siguiente para la salud del cerebro.⁴

1. **Obtenga estimulación mental** – los científicos han descubierto que las actividades cerebrales estimulan una nueva conexión entre las células nerviosas e incluso pueden ayudar a generar nuevas células. leer, tomar cursos, hacer "gimnasia mental" tales como rompecabezas o problemas de matemáticas, experimente con cosas que requieran destreza manual y esfuerzo mental como dibujar y pintar.
2. **Haga ejercicio físico** – las investigaciones muestran que usar sus músculos también ayuda a su mente. El ejercicio también estimula el desarrollo de nuevas células nerviosas y aumenta las conexiones entre las células cerebrales. El ejercicio también reduce la presión arterial, mejora los niveles de colesterol, ayuda a equilibrar el azúcar en la sangre y reduce el estrés mental, todo lo cual puede ayudar tanto a su cerebro como a su corazón.
3. **Mejore su dieta** – una buena nutrición puede ayudar tanto a su mente como a su cuerpo. Por ejemplo, las personas que consumen una dieta de estilo mediterráneo que enfatiza frutas, verduras, pescado, nueces, aceites insaturados (aceite de oliva) y fuentes vegetales de proteínas tienen menos probabilidades de desarrollar deterioro cognitivo y demencia.

5 Alimentos para la Salud del Cerebro

- Las **verduras de hoja verde** como la col rizada, la espinaca, la col y el brócoli son ricos nutrientes que ayudan a la salud del cerebro, tales como, la vitamina K, la luteína, el ácido fólico y el betacaroteno. Investigaciones sugieren, que estos alimentos de origen vegetal pueden ayudar a retrasar el deterioro cognitivo.
- Los **pescados grasos** son fuentes abundantes de ácidos grasos, omega-3, grasas insaturadas saludables, que ayudan a bajar los niveles de la sangre que contienen beta-amiloide, proteína que forma coágulos dañinos en el cerebro de personas con la enfermedad de Alzheimer.
- **Flavonoides**, pigmento natural de los vegetales que les da a los berries sus tonos brillantes, también ayudan a mejorar la memoria, según muestran las investigaciones.
- **El café y el té** pueden ofrecer algo más que un impulso de concentración a corto plazo. En un estudio reciente, los participantes con un mayor consumo de cafeína obtuvieron mejores resultados en las pruebas de función mental.
- Las **nueces** son excelentes fuentes de proteínas y grasas saludables, también podrían mejorar la memoria, según un estudio.



Más productos Brain Power

Premium De-Oiled Lecithin for Acetylcholine:

- El neurotransmisor acetilcolina controla la velocidad del cerebro. Aumentar la acetilcolina de forma natural cuando la memoria comienza a "deteriorarse" es algo que todos pueden hacer.
- El cuerpo sintetiza la acetilcolina a partir de la colina, una vitamina B que proviene de la lecitina.
- El gobierno de los EE. UU. Exige que los fabricantes de alimentos proporcionen al menos 55 mg por porción para declarar "Una buena fuente de colina". Sin embargo, la cantidad diaria recomendada de colina es:
 - 550 mg para hombres
 - 425 mg para mujeres
 - 450 mg para mujeres embarazadas
 - 550 mg para mujeres lactantes
- Cada porción de nuestra Lecitina Desengrasada Premium Natural New Spirit proporciona 275 mg de colina.

Magnum C:

- La investigación ha demostrado varias funciones de la vitamina C en el cerebro, que incluyen el apoyo al desarrollo neurológico, la función de los neurotransmisores, la angiogénesis (formación de vasos sanguíneos) y la función antioxidante. Además, la vitamina C apoya la regeneración (renovación) de otros antioxidantes, como el glutatión y la vitamina E. Un estudio de revisión que examinó la relación entre los niveles de vitamina C y el rendimiento cognitivo en individuos sanos y con deterioro cognitivo encontró que los individuos cognitivamente intactos (sanos) tenía concentraciones sanguíneas más altas de vitamina C.⁶
- New Spirit Naturals Magnum C utiliza NutraC de alta biodisponibilidad. No es ácido y es suave para el estómago, lo que lo convierte en un producto ideal para toda la familia. Magnum C ofrece una absorción rápida y una tasa de retención de 24 horas en el cuerpo, lo que lo hace poderoso para el cerebro y el sistema inmunológico.



Nutriendo el espíritu

Jason Milam
General Manager

La ansiedad y el estrés pueden tener un efecto profundo en la salud de sus emociones. Pero ¿cómo puede afectar a su bienestar físico? Al descubrir formas de nutrir todo el cuerpo, la salud mental debe ser parte de la conversación. Conocer cómo responde el cuerpo a la ansiedad, a los cambios de humor y al estrés puede ayudar a definir mejor el camino correcto hacia una vida más equilibrada.

Es importante saber que todo el mundo experimenta ansiedad. Es parte de las conexiones del cuerpo (y esa es una buena noticia). Cuando se pone en situaciones de ansiedad o estrés, el cuerpo reacciona para ayudar a adaptarse, lo que hace que la ansiedad desaparezca después de 20 a 30 minutos de que la situación termine y se restablezca el equilibrio. Cuando el cuerpo no tiene la oportunidad de calmarse o si el factor que causa el estrés no desaparece, el cuerpo no puede recuperarse y pueden surgir problemas de salud.

Algunos de los síntomas más comunes de ansiedad incluyen¹:

- Sentirse nervioso, tenso o temeroso
- Inquietud
- Ritmo cardíaco elevado
- Sudoración
- Temblor
- Dificultad para concentrarse
- Problemas para dormir

Los 3 efectos más comunes de la ansiedad en el cuerpo incluyen¹:

- Depresión
- Problemas digestivos
- Insomnio

Encontrar formas de lidiar y controlar la ansiedad puede devolver el equilibrio al espíritu y beneficiar su salud en general. New Spirit Naturals ofrece varios productos que pueden brindar apoyo nutricional para ayudar a restablecer el equilibrio y devolverte el bienestar óptimo. En este número, nos enfocaremos en dos de los favoritos de nuestros miembros: Inner Calm y Adrenal Pro.



Inositol: Promueve la estructura y la integridad de la membrana celular.



L-Theanine: Reduce la tensión nerviosa al mismo tiempo que promueve la relajación y el estado de alerta mental.



GABA: Calma y equilibra la sobreexcitación o excitación de las neuronas.



Di-magnesium Malate: participa en muchos procesos fisiológicos y desempeña un papel en la producción de energía y las emociones.



Brinda apoyo nutricional para aliviar la ansiedad.



Ayuda a regular el ritmo cardíaco y la presión arterial.



Apoya a la capacidad natural del cuerpo para reducir el estrés y relajarse.



Ayuda al cuerpo a mantener niveles saludables de serotonina (hormona del bienestar).



Ashwagandha: Los estudios han demostrado que Ashwagandha tiene la capacidad de ayudar al cuerpo a recuperarse de la pérdida de energía y los efectos que alteran el estado de ánimo del estrés crónico.



Astrágalo: Puede ayudar a restaurar y a fortalecer la respuesta inmunológica, mejorar la función cardiovascular y aumentar la vitalidad. Noni: Puede actuar como antioxidante, aliviar el estrés y la fatiga, antinociceptivo (reducir la sensibilidad a los estímulos dolorosos), prevenir / frenar los efectos de los estímulos nocivos.



Noni: Puede actuar como antioxidante, aliviar el estrés y la fatiga, antinociceptivo (reducir la sensibilidad a los estímulos dolorosos), prevenir / frenar los efectos de los estímulos nocivos.



Holy Basil: Ayuda a moderar los efectos de una variedad de respuestas al estrés, alivia el dolor en las articulaciones y aumenta la resistencia.



Bacopa: Puede estimular la función cerebral y alivia la ansiedad y el estrés, mejora la memoria y reduce los síntomas del TDAH.



Favorece a la revitalización del organismo tras un agotamiento o una enfermedad.



Mejora el enfoque y la atención.



Actúa sobre los receptores de la serotonina que ayudan a mejorar la memoria y el estado de ánimo.



25 SÍNTOMAS FÍSICOS DE ANSIEDAD



Shortness of Breath
Feeling so anxious causes inability to relax or control breathing.



Muscle Tension
Panic attacks cause muscles to tighten in the neck, shoulders, and sometimes the jaw tightens.



Mind Suddenly Blanks
Inability to sort thoughts and mind shuts down due to overwhelm and stress.



Frequently Feeling on Edge
Feeling jumpy, shaky or physically trembling. Constant feeling of potential danger that must be avoided.



Heart Pounding
Worry, stress, fear and shortness of breath can accelerate heart rate.



High Blood Pressure
Due to unsettled states, blood pressure can raise to dangerous levels.



Excessive Sweating
Results from nervousness or panic.



Insomnia
Inability to sleep when stress creates a continuous loop of racing thoughts.



Upset Stomach
Persistent nauseous feeling.



Dizziness
Panic to the point of almost passing out.



Loss of Appetite
Food is not appealing, sometimes gagging occurs when eating.



Weak Limbs
Feeling of weakness throughout the body can occur when exhausted from worrying.



Panic Attacks
Sudden feeling that something terrible is going to happen.



Nervousness Around People
Overly critical of oneself in social situations. Dwelling on future events and what was said long after the event.



Frequent Bathroom Breaks
Nervousness can upset the bowels and cause uncontrollable bathroom visits.



Heart Palpitations
Feeling the heart race, flutter, add or skip a beat.



Compulsive Behavior
Constantly biting nails, scratching scalp, or other abnormal behaviors due to anxiety.



Chest Pain
Many who experience a panic attack for the first time believe they are experiencing a heart attack.



Restlessness
Inability to sit still and must be on the move.



Migraines
Anxiety increases blood flow and blood flowing to the brain causes severe head pain.



Uncontrollable Speech
Speaking quickly and without thinking. Stuttering and feeling tongue-twisted are common.



Itchy Skin
Body reacts to stress by producing an itchy rash or hives.



Hot or Cold Flashes
When your body is in an upset state, the temperature can waver and change rapidly.



Muscle Spasms
Nervous system behaves irregularly and causes muscles to twitch.



Constantly Catching a Cold or the Flu
Weakened immune system due to stress causes the body to be susceptible to illness.