



Product Fact Sheet

Inner Calm

©Dr. Larry J. Milam, 2015

Inner Calma es una bebida especial que contiene una mezcla de ingredientes diseñados para ayudar a lograr una actitud calmada, tranquila, relajación mental, así como un sueño reparador.

Key Ingredients

Inositol- es una sustancia natural producida por el cuerpo humano, pertenece al grupo de vitaminas del complejo B. Ayuda a promover la salud del cerebro, el bienestar general, y una actitud positiva y relajada. Una de las funciones primarias de inositol es estructurar la membrana celular especialmente en las células de la médula ósea, los ojos y los intestinos. Además, es uno de los nutrientes más importantes en la salud hormonal femenina debido al papel que desempeña en la óptima función hepática. †

La Depresión Y Los Trastornos De Serotonina

El **inositol** también es conocido por ayudar a mantener sana la serotonina (hormona de bienestar), el metabolismo y ayudar a mejorar las condiciones que afectan la buena función de la serotonina, como la depresión, la ansiedad, agorafobia, trastornos de pánico y trastornos- compulsivos obsesivos.

Especial para las mujeres

El **inositol** también tiene aplicaciones en el síndrome premenstrual, la fertilidad, fibroides, síndrome de ovario poliquístico (SOP) y otros problemas causados por el desequilibrio hormonal femenino.

Sueño

El **inositol** ayuda a promover un sueño más reparador especialmente cuando se toma antes de acostarse. Tomadas durante el día, inositol puede ayudar a aliviar la ansiedad y ayudar a equilibrar el estado de ansiedad

La salud del corazón

El **inositol** ayuda a prevenir el endurecimiento de las arterias, metaboliza la grasa y el colesterol, ayuda a remover la grasa del hígado. Además, es importante en la formación de lecitina, un emulsionante importante utilizado por el cuerpo para emulsionar el agua y los aceites.

Diabetes

Algunos estudios muestran que un suministro extra de **Inositol** puede corregir temporalmente el mal funcionamiento de las vías de insulina y reducir los signos y los síntomas de resistencia a la insulina.



300g. Powder 60 servings

USO SUGERIDO

Disuelva una cuchara o una cucharadita llena en aproximadamente 6 fl. onzas de agua (180 ml). Beber de una a cuatro veces al día, o como lo indique su profesional de la salud. Puedes aumentar las dosis según la necesidad.

Niños y Mujeres embarazadas o en período de lactancia deben consultar a su médico antes de usar Inner Calm. No lo utilice si el sello de seguridad está dañado o roto.

Mantenimiento

Mantenerlo en un lugar fresco a temperatura ambiente. y fuera del alcance de los niños.

No contiene trigo, gluten, maíz, levadura, soja, ingredientes de origen animal, productos lácteos, pescados, mariscos, maní, frutos secos, huevos, colores artificiales, edulcorantes ni conservantes

Sabores disponibles:

- Cereza Natural
- Sin sabor

†These statements have not been evaluated by the FDA. Information contained in this bulletin is for informational purposes only and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. In all cases, it is recommended that you consult with your healthcare professional before initiating a supplement program.



INGREDIENTES PRINCIPALES

Taurina

Es un aminoácido que contiene azufre, taurina está implicada en numerosas funciones biológicas y fisiológicas, incluyendo:

- Aumentar la acción de la insulina, mejorando la tolerancia a la glucosa y actuar como un antioxidante.
- Es de vital importancia para el correcto funcionamiento de los minerales, potasio, calcio, magnesio y sodio.
- La taurina regula el ritmo del corazón, la contracción cardíaca, la presión arterial, la concentración plaquetaria y regula la excitabilidad de las neuronas.
- Desintoxica las células del hígado de diversas toxinas.
- Ayuda a los ácidos biliares a formar y a mantener la estabilidad de la membrana celular.
- Reduce la síntesis de lípidos y colesterol que están asociados con la aterosclerosis

L-teanina

L-teanina es un derivado de aminoácido se encuentra comúnmente en el té, pero su concentración es por lo general menos de 2%. Nuestra L-teanina se fabrica en un proceso patentado y ha sido estandarizada al 98%. Se ha encontrado en estudios que la L-teanina puede cruzar la barrera sangre-cerebro, por lo tanto tiene propiedades psicoactivas. Una de estas propiedades se han confirmado clínicamente, y son los beneficios relajantes y calmantes. Los estudios también han demostrado que funciona de forma antagonista en contra de los efectos estimulantes de la cafeína en el sistema nervioso.

Reduce los lípidos y colesterol que están asociados con la aterosclerosis. Investigaciones en personas voluntarias ha demostrado que L-teanina crea una sensación de relajación a través de dos mecanismos diferentes. En primer lugar, estimula directamente la producción de ondas cerebrales alfa, creando un estado de profunda relajación y agudeza mental similar a la que se consigue a través de la meditación. En segundo lugar, está involucrada en la formación de neurotransmisores inhibidores del ácido gamma aminobutírico (GABA). GABA influye en el nivel de los otros dos neurotransmisores, la dopamina y la SEROTINA, que también producen efectos relajantes claves. †

Por lo tanto, puede: †

- Ayudar a relajar sin somnolencia
- Ayudar a promover la claridad mental y la concentración
- Reducir la tensión nerviosa
- Mantener la energía en calma sin altos ni bajos

GABA

Ácido gamma aminobutírico, a menudo referido como GABA, es un neurotransmisor inhibitorio principal. Trabaja para calmar las neuronas que han sido alteradas por el neurotransmisor excitatorio glutamato. Hay un conjunto de informes anecdóticos para apoyar GABA como una herramienta útil para las personas que buscan alivio de los síntomas que resultan de ADHT, depresión, ansiedad, insomnio, ataques de pánico y la adicción. †

Muchos de los neurotransmisores conocidos funcionan como excitatorios e inhibitorias. GABA, por otro lado, funciona como un neurotransmisor inhibitorio para calmar y equilibrar el exceso de excitación de las neuronas. Se le conoce como "valium de la naturaleza", debido a su efecto calmante. Cuando los niveles de GABA bajan demasiado, un transmisor excitatorio puede disparar repetidamente en el cerebro sin ninguna inhibición. †

Otras manifestaciones se han relacionado al bajar los niveles de GABA. Estos son, problemas para dormir, incapacidad para concentrarse o mantener la atención, aumento de la ansiedad, ataques de pánico y depresión. Al aumentarse los niveles bajos de GABA se produce una sensación de tranquilidad en el usuario. Pueden disminuir los niveles de ansiedad, los síntomas depresivos, el insomnio, los trastornos del sueño y los síntomas de ADHT o ADD. Todos estos síntomas pueden disminuir aumentando los niveles de GABA ayudando así al enfoque y a la capacidad de concentración. †

Aunque no hay una recomendación estándar para la administración de suplementos GABA, muchas personas han reportado utilizar entre 250-750 mg una vez, dos o tres veces al día. Para un sueño más reparador se recomienda tomar 500 mg-750mg en la noche antes de acostarse. †

**These statements have not been evaluated by the FDA. Information contained in this bulletin is for informational purposes only and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. In all cases, its is recommended that you consult with your healthcare professional before initiating a supplement program.*



Key Ingredients

Di-magnesio malato (soluble en agua orgánica)

El magnesio es un macro- mineral . El magnesio está involucrado en cientos de procesos fisiológicos (aproximadamente 350 de los sistemas enzimáticos del organismo) El magnesio desempeña una amplia gama de funciones corporales, tales como la productividad de energía, la frecuencia cardíaca, el metabolismo de la glucosa, las emociones y más. Desafortunadamente se ha encontrado que el magnesio es una de las deficiencias más frecuentemente en la dieta en los EE.UU. y en todo el mundo. La fórmula utilizada de Di-magnesio Malate, es una forma patentada que consiste en una molécula de ácido málico unido a dos moléculas de magnesio. Malate no reacciona con el ácido gástrico y no causa molestias gástricas como lo hacen otras formas de magnesio.

El magnesio ofrece muchos beneficios y también se le involucra con las emociones. Estudios preclínicos y clínicos han demostrado la relación entre la homeostasis de magnesio y las emociones de miedo, de ansiedad y depresión. Los mecanismos subyacentes a estos efectos siguen siendo en gran parte desconocido. Una de las premisas es que el magnesio está involucrado con la regulación de los neurotransmisores

Un estudio llevado a cabo por Sarturi SB, et al (2012 Neurofarmacología, Jan: 62 (1) 304-12) observó que la deficiencia de magnesio (en un ratón) causó un aumento de la transcripción, de la corticotropina, liberación de hormonas en el núcleo hipotalámico paraventricular y ACTH elevando los niveles plasmáticos. Esto indica un punto avanzado en el eje HPA. Vieron que está desregulación del eje HPA puede contribuir a la hiper-emoividad, como respuesta a la hipomagnesemia de la dieta inducida..

Raíz de remolacha

El interés en la remolacha se ha incrementado significativamente en muchas partes del mundo desde el año 2010. Los estudios clínicos indican que la remolacha tiene efectos positivos sobre la nutrición, la energía y la resistencia.

La remolacha es un vegetal alto en nitrato, en el cuerpo el nitrato se convierte en nitrito (lo cual ayuda a abrir los vasos sanguíneos y mejora el flujo sanguíneo), con esto se demuestra que es un poderoso ingrediente.

Mejora el rendimiento atlético

La ingestión de remolacha con nitrato inorgánico natural reduce el consumo de oxígeno y reduce el uso de O2 al caminar y correr. El profesor Andy Jones, de la Universidad de Exeter demuestra a través de sus investigaciones que, la remolacha puede permitir que la gente haga ejercicio hasta un 16 por ciento más.

El Jugo de remolacha mejoró el rendimiento por 11 segundos (2,8%) en un ensayo de tiempo en 4km de bicicleta. *Medical News Today 8 de septiembre de, 2014*

Aumento del flujo sanguíneo cerebral

Debido a los altos niveles de nitratos en las remolachas, los científicos han descubierto que mejora el fluido de sangre en el cerebro, lo cognitivo, la salud y el envejecimiento. A la deficiencia de fluido de sangre en el cerebro de personas mayores se le atribuye ser la causa principal de la aparición de la demencia senil. Estos resultados también están vinculados a la mejora de la concentración mental.

**These statements have not been evaluated by the FDA. Information contained in this bulletin is for informational purposes only and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. In all cases, its is recommended that you consult with your healthcare professional before initiating a supplement program.*



Product Fact Sheet

POSIBLES BENEFICIOS DE SALUD CON LA REMOLACHA.

- Necesidad de aumentar alimentos vegetales como la remolacha - disminuye el riesgo de obesidad
- Promueve una tez y cabello saludable
- Ayuda a disminuir la presión arterial
Hipertensión 2008 estudio usando 500 ml de jugo de remolacha
- Retrasa la demencia progresiva
Fuente – Centro de Ciencia Winter Forest Translational
- Diabetes - La remolacha contiene un antioxidante conocido como alfa-lipoico, se ha demostrado que disminuye los niveles de glucosa, aumenta la sensibilidad a la insulina y ayuda a prevenir el daño oxidativo.
- Promueve la frecuencia y ayuda a prevenir el estreñimiento
- Contiene colina un nutriente que ayuda a los movimientos musculares del sueño, el aprendizaje y la memoria.
- Contiene una rica fuente de folatos y manganeso, también, tiamina, riboflavina, vitamina B6, colina, betaína, magnesio, fósforo, zinc, cobre y selenio.

LOS BENEFICIOS CLAVE INCLUYEN

- Mantener un estado de ánimo relajado.
- Ayudar a equilibrar el apoyo neurotransmisor.
- Promover la capacidad de recuperación del estrés.
- Ayudar a promover un sueño más reparador
- Ayudar a los niveles de la presión arterial y apoyar a los que ya están dentro del rango normal.
- Ayudar a mantener los niveles saludables de glucosa en el metabolismo

Inner Calm is a special powdered drink mix with Inositol, Amino Acids (GABA, L-Theanine & Taurine), and the patented form of DIMagnesium Malate which supports the body's natural ability to self-soothe and relax.† Find the "Inner Calm" within you.

Directions: Dissolve one serving (5 grams) of Inner Calm powder into at least six ounces of water. Drink once or twice daily, or for therapeutic use see your healthcare practitioner.

† These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

Nutrition With Intention™ New Spirit Naturals, Inc.
615 W Allen Avenue
San Dimas, CA 91773, USA
Distributed in the UK by
New Spirit Naturals, LTD.
Wokingham, Berkshire, RG41 4DD #3003

inner calm

Restful Sleep
Clarity

Stress Reduction
Mindfulness

CHERRY FLAVOR
NUTRITIONAL SUPPORT

DIETARY SUPPLEMENT
300 GRAMS

Supplement Facts
Srv. Size: 5 grams (1 Rounded Teaspoon)
Servings per bottle: 60

	Amt. Per Serving	%DV†
Magnesium (as DIMagnesium Malate) Organic	100 mg	25%
Myo-Inositol	2 grams	†
Taurine	500 mg	†
GABA (Gamma-Amino Butyric Acid)	100 mg	†
L-Theanine	75 mg	†

† Daily Value not established.

Other Ingredients: Dietary Resistant Soluble Fiber, Natural Cherry Flavor, Malic Acid, Citric Acid, Beet (Beta vulgaris) Root Powder for color, Stevia (Stevia rebaudiana) leaf.

Caution: Keep out of reach of children. Avoid if allergic to any ingredient.

Does Not Contain: Wheat, gluten, corn protein, yeast, soy, animal or dairy products, fish, shellfish, peanuts, tree nuts, egg, artificial colors, artificial sweeteners, or preservatives.

Keep tightly closed in a cool, dry place.

PHARMACEUTICAL GRADE.
PRODUCT SOLD BY WEIGHT NOT VOLUME.

Inner Calm is a special powdered drink mix with Inositol, Amino Acids (GABA, L-Theanine & Taurine), and the patented form of DIMagnesium Malate which supports the body's natural ability to self-soothe and relax.† Find the "Inner Calm" within you.

Directions: Dissolve one serving (5 grams) of Inner Calm powder into at least six ounces of water. Drink once or twice daily, or for therapeutic use see your healthcare practitioner.

† These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

Nutrition With Intention™ New Spirit Naturals, Inc.
615 W Allen Avenue
San Dimas, CA 91773, USA
Distributed in the UK by
New Spirit Naturals, LTD.
Wokingham, Berkshire, RG41 4DD #3003U

inner calm

Restful Sleep
Clarity

Stress Reduction
Mindfulness

UNFLAVORED
NUTRITIONAL SUPPORT

DIETARY SUPPLEMENT
300 GRAMS

Supplement Facts
Srv. Size: 5 grams (1 Rounded Teaspoon)
Servings per bottle: 60

	Amt. Per Serving	%DV†
Magnesium (as DIMagnesium Malate) Organic	100 mg	25%
Myo-Inositol	2 grams	†
Taurine	500 mg	†
GABA (Gamma-Amino Butyric Acid)	100 mg	†
L-Theanine	75 mg	†

† Daily Value not established.

Other Ingredients: Dietary Resistant Soluble Fiber, Malic Acid, Citric Acid, Stevia (Stevia rebaudiana) leaf.

Caution: Keep out of reach of children. Avoid if allergic to any ingredient.

Does Not Contain: Wheat, gluten, corn protein, yeast, soy, animal or dairy products, fish, shellfish, peanuts, tree nuts, egg, artificial colors, artificial sweeteners, or preservatives.

Keep tightly closed in a cool, dry place.

PHARMACEUTICAL GRADE.
PRODUCT SOLD BY WEIGHT NOT VOLUME.

*These statements have not been evaluated by the FDA. Information contained in this bulletin is for informational purposes only and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. In all cases, its is recommended that you consult with your healthcare professional before initiating a supplement program.