

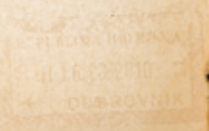
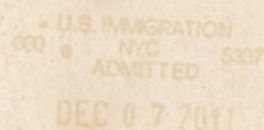
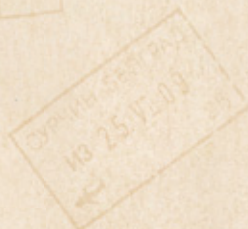
CUANDO DIJE QUE
SUBIRÍA MONTAÑAS PARA
REVOLUCIONAR LA NUTRICIÓN,
HABLABA EN SERIO.

shakeology®



En busca de los tesoros
de la naturaleza que hacen
de Shakeology® la comida
más saludable del día™.

Darin Olien
Narración de Jim Allyn



**CUANDO DIJE QUE
SUBIRÍA MONTAÑAS PARA
REVOLUCIONAR LA NUTRICIÓN,
HABLABA EN SERIO.**

En busca de los tesoros de la naturaleza que
hacen de Shakeology® la comida más saludable del día™.



Darin Olien

Narración de Jim Allyn



BEACHBODY

Beachbody, LLC, 3301 Exposition Blvd., Santa Monica, CA 90404

Cuando dije que subiría montañas
para revolucionar la nutrición, hablaba en serio.

Datos de publicación para el catálogo de la Bibliowia del Congreso:

Olien, Darin

Allyn, Jim

Código de referencia interno 0321-1961-00

Diseño de David Coleman.

Editado por Mark Nelson.

Impreso en los Estados Unidos de América.

Se han cambiado los nombres de algunas personas para proteger su identidad.

Primera edición

15 14 13 12 11 5 4 3 2 1

Para hacer tu pedido y hablar con el departamento de servicio
al cliente, llama al 1 (800) 427-3809.

Si deseas más información sobre Shakeology,
visita **www.shakeology.com**

Copyright © 2011, Beachbody LLC. Todos los derechos reservados. Distribuido por
Beachbody LLC, Santa Monica, CA 90404. Beachbody, Beachbody Nutritionals, Team
Beachbody y todos los diseños relacionados, derechos de autor, marcas registradas son
propiedad y están registrados bajo el control de sus respectivos titulares.

..... *

Este libro está dedicado a toda mi familia:
a mis padres, mis hermanos, mis sobrinos,
mis ahijados y a todos los amigos que me
han apoyado y que me han dado fuerza y
cariño. Me siento inmensamente afortunado
por tenerlos a mi lado.

..... *



ÍNDICE

.....

UN ENCUENTRO CASUAL EN MALIBU:
ASÍ EMPEZÓ SHAKEOLOGY®. i

.....

INTRODUCCIÓN iv

.....

CAPÍTULO 1: **SACHA INCHI** 1

.....

CAPÍTULO 2: **RAÍZ DE ASTRÁGALO** 15

.....

CAPÍTULO 3: **PAPAÍNA** 29

.....

CAPÍTULO 4: **HIERBAS SILVESTRES** 43

.....

AGRADECIMIENTOS 56

.....

UN BREVE APÉNDICE:
INFORMACIÓN ADICIONAL

Las declaraciones incluidas en este libro no han sido evaluadas por U.S. Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Drogas de Estados Unidos). Este programa no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



[Disponible por separado; véase más abajo]

CAPÍTULO 5: **GOJI**

CAPÍTULO 6: **RAÍZ DE MACA**

CAPÍTULO 7: **SEMILLA DE QUINOA**

CAPÍTULO 8: **AYUDANDO A LOS AGRICULTORES LOCALES**

.....



[Disponible por separado; véase más abajo]

CAPÍTULO 9: **CHÍA**

CAPÍTULO 10: **YACÓN EN POLVO**

CAPÍTULO 11: **CORDYCEPS**

CAPÍTULO 12: **AMARANTO**

.....

Para conseguir los libros 2 y 3:

1. Llama a tu entrenador de Team Beachbody®
2. Visita **Shakeology.com**

PRÓLOGO

.....

UN ENCUENTRO CASUAL EN MALIBU: ASÍ EMPEZÓ SHAKEOLOGY®



Un día, Isabelle, mi esposa, le echó una mirada a la hamburguesa que estaba comiendo y me dijo que me alimentaba como un niño pequeño. Entonces, le pregunté si iba a aceptar por fin la propuesta que llevaba meses rechazando. Isabelle es una verdadera experta en nutrición que diseña suplementos y bebidas nutritivas para personalidades del mundo entero. Y por eso, le pedí que nos ayudara a crear algo especial para Beachbody. **Lo que quería era un licuado que hasta yo –que no soy vegetariano, ni mucho menos– pudiera tomar. Esta vez, Isabelle me dijo que sí y se puso a pensar en la bebida ideal.**

“Debe basarse en ingredientes naturales e incluir prebióticos, enzimas digestivas y fitonutrientes.”

“Mira, con tal de que tenga buen sabor para que pueda tomármelo...”

Unos meses después, Isabelle me dijo que había conocido a un hombre llamado Darin en Malibu. Me contó que Darin subía montañas, cruzaba océanos y se adentraba en las selvas para encontrar los ingredientes más nutritivos del planeta.

Ese encuentro casual nos llevó a crear una bebida revolucionaria que, cada día, cambia radicalmente la salud de miles de personas. Lo que empezó como un sueño para ayudar a las personas que como yo, no comen verduras, se convirtió en realidad y generó una gran variedad de beneficios concretos: más energía, menos colesterol, regularidad intestinal, pérdida de peso... ¡La lista es interminable! Y se lo debemos todo al nivel de calidad exigido por Isabelle, a los recursos de Darin y a su pasión por la nutrición.

Darin no es el típico científico; de eso puedes estar seguro. Recorre el mundo entero porque sabe que la naturaleza nos ofrece ingredientes en estado puro que pueden ayudarnos a llevar una vida más sana. Para nosotros, es una aventura; para él, es una verdadera misión.

Esta colección de libros te dará la oportunidad de seguir a Darin en sus viajes a lugares exóticos. Vivirás aventuras increíbles pero cien por ciento reales; aventuras emocionantes que relatan la creación de Shakeology. Cuando hayas terminado de leer este libro, estarás deseando que llegue el mes próximo para poder leer la nueva entrega y averiguar cuál es el próximo destino de Darin.

Si no fuera por el valor de Darin, si no fuera por Isabelle y su vocación por la calidad, no podríamos disfrutar de un producto increíble llamado Shakeology.

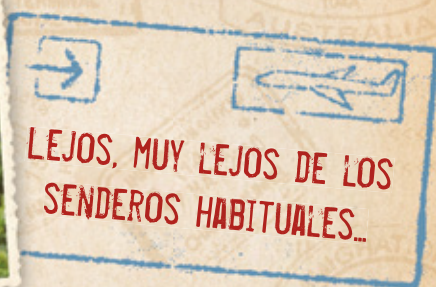
A tu salud,



Carl Daikeler
CEO, Beachbody, LLC



INTRODUCCIÓN



Estoy escribiendo en mi pequeña computadora portátil; aquí, en un campo de Camu Camu situado en la región amazónica de Perú. Nos hospedamos en la hacienda de un granjero local y estoy sentado en el amplio porche que rodea la casa. Ya ha anochecido y los grillos cantan en un idioma que desconozco. Una pequeña lagartija verde de ojos redondos me mira fijamente desde la barandilla.

No, no estoy disfrutando de unas vacaciones ecológicas; estoy trabajando. He venido a esta granja a inspeccionar la cosecha de Camu Camu, uno de los ingredientes extraordinarios de Shakeology. Es el que te ayuda a proteger tu cuerpo de los resfriados gracias a su enorme cantidad de vitamina C (su concentración es 50 veces superior a la de la naranja). Y por lo visto, también es antidepresivo.

Si multiplicas este viaje por setenta, te harás una idea de nuestro recorrido. En el Himalaya, subimos por senderos que bordean enormes precipicios, navegamos por los afluentes del Amazonas en canoas de madera y descendimos a valles de gran profundidad cuyos nombres no pueden pronunciarse en inglés. Nos encontramos con jabalíes, peces carnívoros, serpientes mortíferas, insectos demasiado grandes para ser reales y cocodrilos ociosos. Nos enfrentamos a una humedad sofocante y a un frío glacial. Y conocimos a algunas de las personas más amables, simpáticas y fascinantes del planeta.

Sacha Inchi, la raíz de astrágalo, la papaína y las hierbas silvestres se incluyen en la lista de ingredientes de Shakeology. Al leer este libro, vas a averiguar cómo llegaron aquí y de dónde provienen. También te contaremos cómo conseguimos que el extracto de una semilla diminuta que crece al otro lado del mundo llegue a tu cocina. Esta es sólo la primera parte de una serie de relatos. Así que no te pierdas las próximas entregas.

Mientras tanto, **¡disfruta de la aventura!**

de RESER

Dirección General Migración
República Dominicana

AUG 0

Entries
Entrées / Entradas



Entries
Entrées / Entradas



CAPÍTULO 1

Diario de campo -
Anotación número: 37

TARAPOTO

* PERÚ *

Subir por lo senderos de los Andes no es precisamente como dar un paseo por el parque. Remamos en canoas de madera hechas a mano, pasando por islas habitadas por monos salvajes, para adquirir una planta muy codiciada . . .



SACHA INCHI

Ver monos en el zoológico, es una cosa. Pero relacionarte con ellos en su hábitat natural es una experiencia totalmente diferente.

Estamos en la selva de Perú, en busca de Sacha Inchi, una planta que incluye más omega-3 de origen vegetal que cualquier otro ingrediente del planeta. (El ácido graso omega-3 es una sustancia que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.) En esta etapa del viaje, estamos cerca de Machu Picchu, la antigua capital Inca, y navegamos en una enorme canoa de madera por el Wilcamayu, el río sagrado.





Es una de las cabeceras del Amazonas. Por el camino, van apareciendo serpientes de agua; y yo hago lo que puedo para no molestarlas.

Un banco de peces de color verde plateado nada a un lado del barco. Cuando se dan la vuelta, nos muestran su vientre color naranja. “¿Qué tipo de peces son esos?”, le preguntamos a nuestro guía. Este se puso a contemplar el agua y nos contestó con toda tranquilidad: “Son pirañas.” Al ver que nos mirábamos un tanto nerviosos, el guía asintió con la cabeza y dijo: “No se pongan de pie cuando remen.”

De repente, se oyen gritos y alaridos procedentes de la isla que está más adelante. Al acercarnos, vemos a docenas de monos saltando en el suelo y brincando de un árbol a otro. Se ponen de pie, adoptan poses y dan golpetazos. Cuando la proa del barco roza la orilla fangosa, los monos vienen a curiosar.



No son nada tímidos. Los miramos; ellos nos miran a nosotros... Y luego, nos alejamos remando... Sentados, por supuesto. ¡Lo último que queremos hacer es ver a las pirañas más de cerca!

Por fin, llegamos a un puente colgante que cruza el río. Esta es nuestra parada. Descargamos las mochilas, caminamos por el puente inestable y resbaladizo, y empezamos a subir. La humedad de la selva y la altitud dificultan el ascenso. Una hora después, llegamos a la hacienda. ➡

¿A ELLOS TAMBIÉN
LES GUSTA
SACHA INCHI?
➡





NUESTRO SACHA INCHI HIZO QUE
EL VIAJE A PERÚ NO TENGA PRECIO.

Sacha Inchi es una planta muy antigua que cultivaban los Incas y que después, cayó en el olvido. Esta planta resistente y de hoja perenne sólo volvió a surgir en esta región en el año 2005 y sus propiedades terapéuticas llamaron la atención de todo el mundo, incluyéndome a mí. Y por eso, procuro reactivar su producción al crear procedimientos para extraer el aceite y la proteína y para que pueda consumirse fácilmente. También procuro resolver los problemas logísticos de importación a los Estados Unidos.



Como los trámites burocráticos no avanzaban, me reuní con Carl e Isabelle. Pero los dos me animaron a seguir adelante: “Vale la pena,” me dijo Carl. Si queremos incluir un ingrediente con tantos beneficios, un ingrediente que no se incluye en la mayoría de los productos, tenemos que ser pacientes.”

“Desde luego,” asintió Isabel. “Recuerda que Sacha Inchi va a beneficiar a las personas que lo consuman y a los agricultores locales.” ➡



Sacha Inchi es uno de mis ingredientes favoritos porque tiene mucho que ofrecer. Contiene todos los ácidos grasos esenciales. (¡No te preocupes, es algo bueno!). Y por supuesto, también incluye una alta concentración de Omega-3. (Varios estudios muestran que Omega-3 contribuye a mantener la salud del corazón y de las articulaciones, ayuda a mantener una buena memoria y promueve un mejor estado de ánimo.) Al usar el aceite de Sacha Inchi, ofrecemos una alternativa al aceite de pescado; una alternativa con mejor sabor y mejor olor.

NUESTRA SACHA INCHI OBTIENE
SUS NUTRIENTES DE LAS TIERRAS
FÉRTILES DEL PERÚ.



Pero eso no es todo. Sacha Inchi es un alimento rico en proteína y fibra, y por lo tanto, ayuda a controlar el apetito. Y además, también ayuda a acelerar tu metabolismo para que quemes las pocas calorías que consumes con más rapidez y eficiencia. Y como se digiere y se absorbe fácilmente, Sacha Inchi empieza a actuar de inmediato. ➡

La planta **SACHA INCHI** crece hasta unos seis pies. Tiene hojas verdes de gran tamaño, pequeñas flores blancas y un fruto en forma de estrella de dos pulgadas de ancho. Cuando maduran, los frutos son de color marrón oscuro. Pero el aceite que usamos está en las semillas y a diferencia de otros ingredientes,





Sacha Inchi no se procesa en la misma granja. Como la selva tropical es densa y el terreno es montañoso, esta no es la ubicación ideal para instalar centros de procesamiento modernos.

Nos aseguramos de que los granjeros utilicen los mejores métodos agrícolas posibles. Y al evitar los fertilizantes químicos y pesticidas, la actividad de los microorganismos de la tierra se realiza con eficiencia, tal como manda la naturaleza. ➡

Nos hospedamos en casa de Óscar Pachacla. Su familia cultiva esta tierra desde hace siglos. Y de conversación en conversación, el tiempo pasa volando. Yo procuro escuchar atentamente, hacer preguntas, mostrar el debido respeto, disfrutar de las comidas familiares y hacer amigos. Lo cierto es que Shakeology no es una simple lista de ingredientes; es una gran aportación familiar y cultural.

Nuestros anfitriones han puesto a nuestra disposición sus bicicletas de montaña. Y al montarme en una, tengo la extraña sensación de estar de vuelta a casa. Octavio, el hijo de Óscar de doce años de edad, me reta a una carrera en bicicleta. Yo me esfuerzo al máximo, aunque no estoy acostumbrado a la altura y tampoco conozco el terreno tan bien como él. Pero pese a todo, sólo me gana por un centímetro. Así que me ha prometido una revancha. Pero tenemos que dejarlo para la próxima vez que venga.



Ya hemos cumplido con nuestro trabajo y por lo tanto, es hora de irse. Pero cuando le has tomado cariño a tus nuevos amigos, las despedidas no son fáciles. Le garanticé a Óscar que usaremos toda la cantidad de Sacha Inchi que su equipo sea capaz de producir, y él me garantizó el nivel de calidad esperado. Y montados en un Jeep, nos vamos montaña abajo y cruzamos Perú por un largo camino lleno de baches. Pero como vamos a recoger nuestro próximo ingrediente, cada metro recorrido vale la pena.

SENTIR LA CALÍDES DE LOS PERUANOS
Y LOS LUGARES DONDE NACE NUESTRA
SACHA INCHI ES MI RECOMPENSA.





LOS APUNTES CIENTÍFICOS DE DARIN: DATOS TÉCNICOS SOBRE SACHA INCHI

- Un estudio realizado en la Universidad de Ciencias de la vida de Praga, en la República Checa, muestra que Sacha Inchi es ideal para jóvenes y personas mayores. Mejora la digestión de los niños y también ofrece una gran variedad de beneficios a los ancianos.¹
- Oxfam, la agencia humanitaria internacional, otorgó la medalla de oro (Médaille d'or) al aceite de Sacha Inchi durante la competición anual de materias primas alimenticias (AVPA).²
- La revista American Journal of Clinical Nutrition publicó un estudio que muestra que las personas que consumen las cantidades más altas de omega 3 - un componente clave de Sacha Inchi- son las que tienen los huesos más fuertes.³



Sacha Inchi





sha
THE HE

Entries

Entrées / Entradas

Visas

Departures
Sorties / Salidas

For entry from date of
entry as shown below

HONG KONG

30 AUG 2010

(2011)
IMMIGRATION

HONG KONG

31 AUG 2011

IMMIGRATION

CHAPTER
2
SHAKEOLOGY

IMMIGRATION
ASTRAGA
ROOT
HONG KONG

14

CAPÍTULO 2

Diario de campo -

Anotación: 14

LA REGIÓN DE YANGSHUO

* CHINA *

Si nos enfrentamos a serpientes de agua y a enormes insectos en terrenos pantanosos, es para adquirir un ingrediente de gran potencia . . .

LA RAÍZ DE ASTRÁGALO.

En la región Yangshuo, las montañas tienen picos y los insectos son enormes.

Y cuando estás metido en turbios pantanos, con el agua hasta las rodillas, es fácil olvidar que eres más grande que ellos.

Los habitantes de la zona se ríen, despreocupados, porque están más que acostumbrados a convivir con ellos. De hecho, aquí vive el *Lethocerus*, el insecto más grande del mundo. ¡Mide nada más y nada menos que seis pulgadas!



Pero estos bichos no van a impedir que hagamos nuestro trabajo. **Y si estamos aquí, es para recoger raíces de astrágalo.**

Uno de cada cinco habitantes del planeta vive en este país; un país cuya población supera los mil cuatrocientos millones de personas. Pero nosotros nos hemos alejado de sus centros urbanos y estamos en una zona rural que aún conserva su belleza natural. Aquí se cultiva nuestro astrágalo. Puedes pasarte horas sin ver a nadie. Pero eso, sí: los insectos están por todas partes.

Llegar hasta aquí desde Hong Kong es todo un desafío. Para hacerte una idea de la situación, sólo tienes que imaginarte a un país como los Estados Unidos... sin autopistas. Cuando estás en una zona más urbanizada, puedes tomar un taxi, que probablemente no tiene taxímetro. Pero a mitad de camino, las carreteras sin asfaltar suelen inundarse con facilidad. Parece que siempre estás metido en el agua, con las botas en un juncal. Y cuando empiezas a avanzar, llegan esos enormes insectos. ➡







LA BÚSQUEDA DE ASTRÁGALO
EN CHINA FUE UNA AVENTURA IMPRESIONANTE.

Y cuando por fin consigues librarte de los insectos, ves pasar a una serpiente venenosa. Esas serpientes nadan más rápido de lo que soy capaz de caminar, y además, están en su elemento. Y la verdad, pondrían nervioso a cualquiera.

Este magnífico paisaje no ha cambiado desde hace siglos: arrozales immaculados plantados a mano, llanuras majestuosas cubiertas de vegetación, campos ondulantes con picos como telón de fondo, hileras de cultivo claramente señaladas. Por fin, se ven indicios de modernización: las plantas de procesamiento se avistan a lo lejos. Ahí, se seca y procesa la selección del día. Los obreros de la planta, con sus uniformes, guantes y mascarillas, charlan bajo los amplios toldos que ondean en esta calurosa tarde de verano mientras cortan y separan el astrágalo que se incluirá en Shakeology. Estamos lejos, muy lejos de los barrios residenciales. ☞

Mientras seguía avanzando, recordé una conversación que tuve con Stu, un molesto vendedor de ingredientes exóticos que conocí en los Estados Unidos. Me dijo que le encantaban los pesticidas porque no soportaba a los insectos, y me pregunté cómo lidiaría él con "*Lethocerus*", el rey de los insectos. En lo que a mí concierne, vale la pena quitarse de encima a unos cuantos bicharracos para cosechar ingredientes orgánicos y ofrecer un producto mucho más saludable.

El calor aprieta y me seco el sudor de los ojos. Sólo quedan quinientos metros por recorrer y para entretenerme, intento adivinar cuántos juncos equivalen a un kilómetro; pero me temo que no hay calculadora para este tipo de medidas. Por fin, llegamos a nuestro destino, en una provincia remota llena de campos empapados en agua, y nos reunimos con nuestro granjero. Se llama Zhao y se le considera uno de los mejores granjeros de astrágalo de la región. Nos da la bienvenida con una reverencia y una gran sonrisa. ➞





El astrágalo pertenece a la familia de los chícharos, un grupo de plantas que incluye 2,000 variedades diferentes. En China, se usa desde la era pre-cristiana para ayudar a fortalecer el sistema inmune, aumentar la energía y vitalidad, y mantenerse joven.

Es hora de tomar el té. Nos sentamos con las piernas cruzadas en una pequeña tarima con vistas a unas plantas cuidadosamente colocadas en hileras. Y como no, nos sirven té con polvo de astrágalo en tazas de porcelana. Zhao se ríe; y al contemplar su rostro, me pregunto si no será la mejor publicidad para las propiedades antienvjecimiento del astrágalo. Su ama de llaves, cuyo nombre no puedo pronunciar, es de lo más atenta y procura que mi taza esté siempre llena.

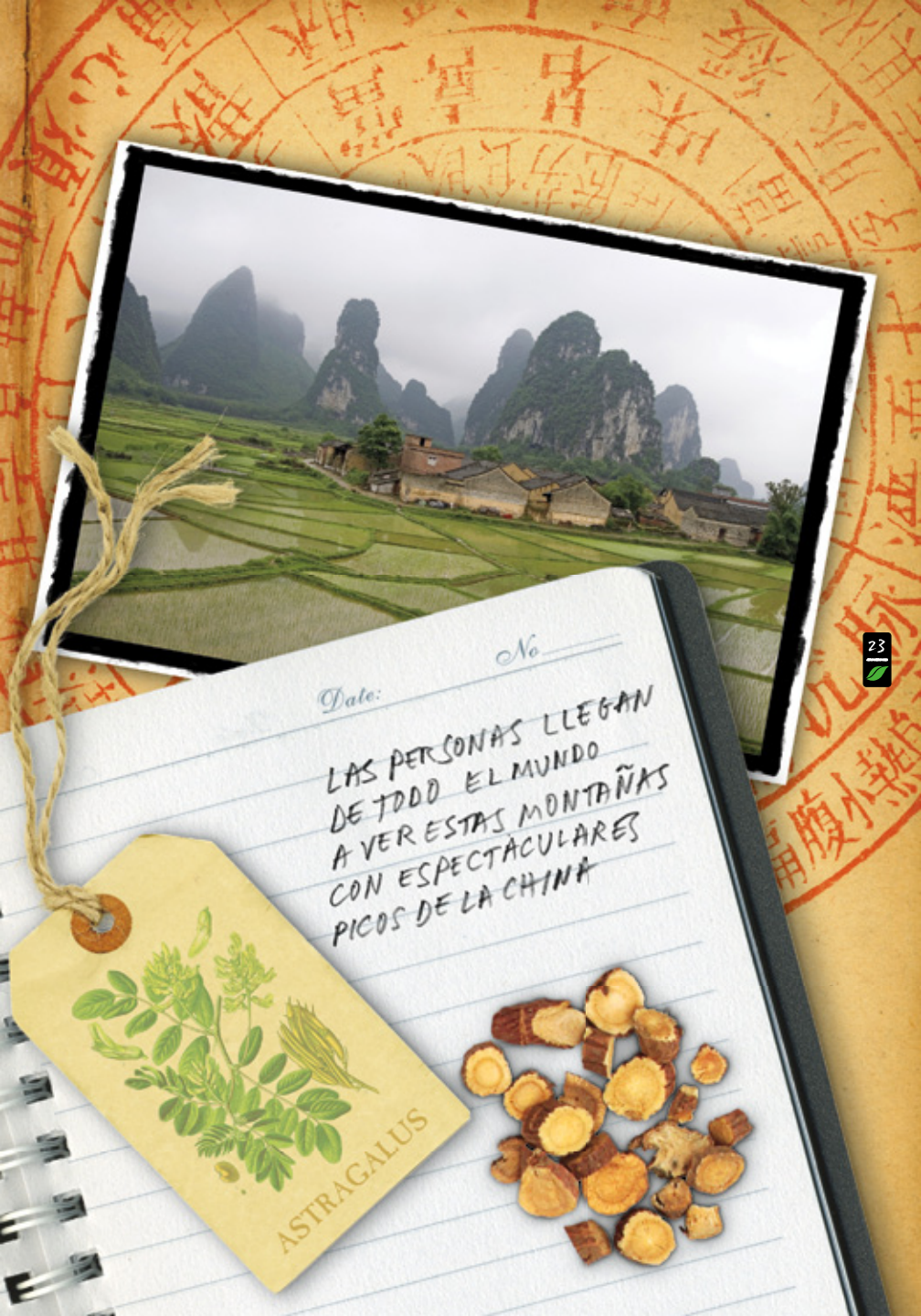
Me gusta el sabor del té. No sólo tiene un toque de dulzura natural. Al saborearlo, una agradable sensación de calidez recorre todo mi cuerpo. Entonces, recordé una conversación que mantuve con Carl e Isabelle, meses atrás.

“Tiene que tener buen sabor,” insistió Isabelle. “Además de ser bueno para la salud, tiene que pasar la prueba de sabor de Carl. Como tiene un paladar muy exigente, si le gusta a él, le gustará a todo el mundo.”

“Es verdad,” sonrió Carl. “Si no le gusta a las personas que no suelen comer verduras, entonces no habremos cumplido con nuestro objetivo. Tiene que ser una bebida saludable, desde luego. Pero también tiene que ser sabrosa.” ☞

No
Date:
SALUDOS DESDE YANG-SHAO





Date: _____ No. _____

LAS PERSONAS LLEGAN
DE TODO EL MUNDO
A VER ESTAS MONTAÑAS
CON ESPECTÁCULARES
PICOS DE LA CHINA





ME ENCANTA
ESTE TÉ
DE ASTRÁGALO.



准許自入境之日起每次在华停留
DURATION OF EACH STAY 030 天
天 DAYS

13年
2011-05-18

14198366

11

AFORTUNADAMENTE, EL **ASTRÁGALO** CUMPLE CON AMBOS REQUISITOS. **DE ACUERDO CON LOS MÉDICOS DE LAS GRANDES CIUDADES, EL ASTRÁGALO TAMBIÉN AYUDA A FORTALECER LA MASA MUSCULAR, A MEJORAR EL METABOLISMO, LA CIRCULACIÓN Y LA RESPIRACIÓN, Y A ACELERAR EL PROCESO DE CURACIÓN.** POR LO TANTO, ES UN INGREDIENTE IDEAL PARA UN GRANJERO QUE TIENE QUE ESTAR EN PLENA FORMA PARA PODER TRABAJAR LA TIERRA DÍA TRAS DÍA. UN GRANJERO QUE NO PUEDE DEJARSE LLEVARSE POR EL CANSANCIO O LA APATÍA QUE CONLLEVA EL EXCESO DE PESO Y QUE DEBE LEVANTARSE CADA MAÑANA AL OÍR EL CANTO DEL GALLO.

Terminamos nuestro té y nos vamos a visitar la granja. Me doy la vuelta y veo al ama de llaves, de pie junto a la puerta. Me sonrío ampliamente y me despide con un tímido gesto de la mano. Al llegar a los campos empapados en agua, Zhao se agacha y nos explica que usa raíces de 4 años y que cosecha el astrágalo dos veces al año; en primavera y en otoño. “Las raíces de otoño son más fuertes,” nos dice Zhao. Y entonces, supe que tenía que asegurar la calidad de nuestro producto en ese mismo instante. “¿Qué raíces vas a enviarnos?”, le pregunté. ¿Las de primavera o las de otoño? Zhao se ríe y nos asegura que vamos a recibir las mejores raíces de astrágalo que se cosechen en otoño.

Las raíces de astrágalo son fibrosas; se secan al sol, se vuelven a poner en remojo y se cortan en rebanadas. Después, se vuelven a secar y se trituran para conseguir polvo de astrágalo. Estamos encantados de comprobar el alto nivel de organización y de calidad que se ha establecido en una región tan remota. **Y yo sonrío porque sé que nuestro riguroso control de calidad combina a la perfección con la pasión de Zhao por la excelencia.**

Nos despedimos de Zhao para que pueda atender a uno de los yaks que proporciona leche fresca a su familia. Y yo, estoy satisfecho porque sé que tenemos al proveedor ideal de un ingrediente clave.

Y también hemos hecho nuevos amigos. Espero volver a tomar el té con Zhao y con su amable ama de llaves cuando regresemos para asegurar la cosecha de otoño.



LOS APUNTES CIENTÍFICOS DE DARIN: DATOS TÉCNICOS SOBRE EL ASTRÁGALO

- La revista Journal of Ethnopharmacology publicó recientemente que el astrágalo puede activar células inmunológicas como las macrofagias.⁴
- La revista Rejuvenation Research publicó que el extracto de astrágalo ayuda a mejorar la fuerza telomérica. (La pérdida telomérica es la causa principal del envejecimiento.)⁵
- Varios investigadores de la Universidad de California en los Ángeles (UCLA) creen que el extracto de astrágalo puede combatir el VIH y las consecuencias derivadas de las enfermedades crónicas y del envejecimiento.⁶

Astrágalo





shaken
THE HEALTHIER

Departures
Sorties / Salidas

Entries
Entrées / Entradas

CHAPTER
3
SHAKEOLOGY

TUCÁN

COSTA RICA

28



CAPÍTULO 3

.....

Diario de campo - Anotación: 1

ZONA CENTRAL DE * COSTA RICA *

Nadar entre cocodrilos, evitar volcanes en actividad, montar a caballo en la selva tropical, acudir a una cita con uno de los hombres más poderosos del país . . .

Un día de trabajo intenso para cosechar la mejor . . .

PAPAÍNA

No me extraña que hayan filmado la película “Parque jurásico” en Costa Rica. Cuando estás en esta vívida selva tropical cargada de humedad, la civilización queda atrás.

Y nosotros hemos venido en busca de papaína, un ingrediente de primerísima calidad que se extrae de la papaya, una fruta tropical carnosa, dulce e imponente.



EN ESTA SELVA COSTARRICENSE,
LAS PLANTAS CRECEN SIN
NINGÚN ESFUERZO.



LA PAPAÍNA ES UNA ENZIMA PRODUCIDA POR LA PAPAYA; Y LAS ENZIMAS ACELERAN LAS REACCIONES QUÍMICAS FAVORABLES QUE SE PRODUCEN EN EL CUERPO. LA FRUTA EN SÍ ESTÁ CARGADA DE SUSTANCIAS BENEFICIOSAS: BETA-CAROTENO, FOLATOS, POTASIO Y MAGNESIO. Y LOS ANTIOXIDANTES SE UNEN A LA ALTA CONCENTRACIÓN DE VITAMINA C PARA AYUDAR A PROTEGER TUS CÉLULAS Y COMBATIR LAS MOLÉCULAS PERJUDICIALES DE LA POLUCIÓN Y DEL HUMO DEL TABACO. ➡

Pero la papaína tiene otras propiedades; para empezar, facilita la digestión. En América Central, se usa desde hace siglos como un remedio natural para tratar la indigestión, las úlceras, la fiebre y la inflamación. Y como disuelve las toxinas, la papaína también es un remedio para las picaduras de insectos (de avispas, abejorros, mosquitos), de medusas y de rayas. Y en los Estados Unidos, también se utiliza para estimular la cicatrización sana de heridas crónicas y en tratamientos de desintoxicación. Carl quería que Shakeology incluyera papaína desde un principio. Me lo comentó un día, cuando charlábamos en su oficina. “Tenemos que incluir la papaína. Y tiene que ser la mejor papaína que podamos conseguir. La mejor.”

Y como Costa Rica dispone de las mejores plantaciones de papaya del mundo, aquí estamos. El vuelo a San José, la capital cosmopolita, se realizó sin incidentes. Costa Rica es una nación progresista y vanguardista; de acuerdo con la fundación “New Economics”, es el país más ecológico del mundo. Y hace poco tiempo, el gobierno anunció un plan para que en el año 2021, Costa Rica se convierta en el primer país del mundo con saldo cero en emisiones de dióxido de carbono.

32



ESTE TIPO HIZO UN
TREMENDO ALBOROTO. →





LA PAPAÍNA ES UNA ENZIMA PRODUCIDA POR LA PAPAÑA.

Los campos costarricenses rebosan de frutas inmensas: piñas aromáticas, mangos enormes, plátanos en racimo, granos de cacao y papayas gigantes que cuelgan de árboles de 10 metros de alto cubiertos de hojas verdes de más de dos pies de ancho. Me encanta estar en el bosque tropical. Mi cuerpo agradece la humedad, las fragancias de ensueño y los sonidos peculiares. El camión avanza lentamente por una carretera sinuosa que se estrecha cada vez más. Vamos subiendo, bajando y subiendo de nuevo, como si estuviésemos montados en una montaña rusa. Estamos en una zona volcánica en actividad. Al pasar delante del volcán Arenal que entró en erupción a principios de 2010, aún se puede ver el humo negro que sale del cráter. ➡



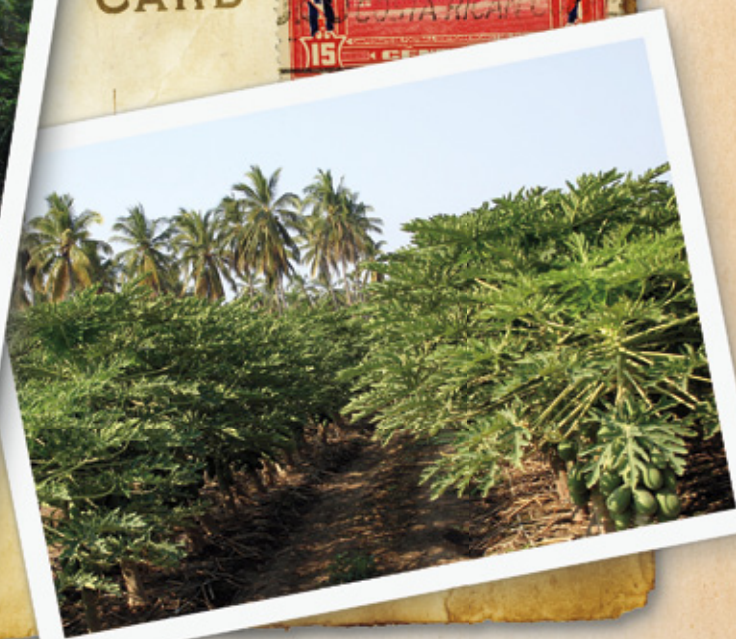
TE RECOMIENDO QUE MIRES ANTES
DE SALTAR. ¿VES EL COCODRILO?

Llegamos al final de la carretera. El camión se marcha a toda velocidad y de uno en uno, seguimos a nuestro guía por un estrecho sendero. Un par de horas después, llegamos a pequeño lago de agua dulce. Uno de los miembros de nuestro equipo le pregunta a Julio, el guía, si podemos bañarnos sin riesgo. Julio le contesta tirándose al agua y pegando un grito de alegría. Nos tiramos todos desde la misma roca para disfrutar del agua fresca.

Pero a Julio se le olvidó mencionar que el lago está habitado por unos cuantos cocodrilos. Al verlos, nadamos hacia la orilla a toda velocidad. Pero Julio sigue flotando tranquilamente en el agua y se ríe de nosotros. Nos explica que aunque tienes que estar alerta, los cocodrilos no tienen el más mínimo interés en nosotros. Por lo visto, esta es una selva tropical de lo más respetuosa. Al final, decidimos entrar en el agua otra vez, pero con mucho cuidado y sin salpicar. Esperamos que Julio no haya notado nuestra extrema precaución y que los cocodrilos no se hayan fijado en nuestras piernas y brazos.



CARD



35

Tras sobrevivir a nuestra experiencia en el lago, visitamos unas cuantas plantaciones de papaya. Al charlar con los granjeros, comprobamos que no todos son agricultores locales. En Costa Rica, los cultivadores de papaya incluyen a inmigrantes del mundo entero; de Suecia, de Suiza... Obviamente, este es un país acogedor. Hoy, nos reunimos con Stig Hansen, un granjero noruego. Raya, su hija de 10 años, nos ha preparado un espeso chocolate caliente sazonado con especias desconocidas. Lo sirve en bonitas tazas de cerámica pintadas a mano. Y luego, se ha puesto contentísima cuando le dije que me gustó el chocolate. Después de todo, es una receta familiar; ¡un secreto!

Stig se encarga de enseñarnos la plantación. Felipe, uno de los empleados, nos muestra cómo hacen un corte en la papaya para extraer la savia que se vierte directamente en un contenedor o se deja secar en la misma piel. Estoy encantado de comprobar que cumplen a rajatabla con los procedimientos orgánicos y que han establecido un riguroso control de calidad en cada etapa del proceso. ➡



¡QUE DISFRUTES DE TU AVENTURA
EN COSTA RICA!

De pronto, recuerdo que Stu (el representante de aditivos exóticos) me rogó que probara el llamado “extracto de papaína” que proviene de plantas creadas por la ingeniería genética en un laboratorio farmacéutico. Hay personas que no comprenden que las sustancias creadas en laboratorio y las sustancias naturales no se absorben igual.

Finalizamos la visita a la planta de procesamiento y nos dirigimos a nuestra próxima parada: un centro turístico ecológico en mitad de la selva. Lo dirige un ex-funcionario muy importante del gobierno de Costa Rica. Y como su familia se dedica a la agricultura, su experiencia es valiosísima. De hecho, él mismo desarrolló un procedimiento de secado para la piña y la banana y además, dispone de la única máquina en el mundo capaz de conseguirlo. También fue dueño de una plantación de bananas. No sólo es muy rico, también sabe ejercer su poder e influencia. Es en cierta forma, el equivalente centroamericano de un miembro de la familia Bush o Kennedy. (Un par de tipos altos y bien vestidos con intercomunicadores siempre permanecen a su lado. Nos enteramos de que conoce a Castro y a varios presidentes de los Estados Unidos.) Nos abrió muchas puertas, nos guió por el buen camino y nos ayudó a establecer contactos por todo el país. Su experiencia en el sector agrícola nos ha sido particularmente útil.

Nos dirigimos a los establos del complejo turístico para visitar las plantaciones a caballo. **Si el caballo conoce la zona, te mantiene alejado de las serpientes, los cocodrilos y las plantas venenosas. Y montado a caballo en este bosque tropical, me siento protegido.** ➡

37



VOLCÁN ARENAL, COSTA RICA
ESTE VOLCÁN ACTIVO ES UNA DE LAS RAZONES
POR LAS CUALES ESTAS FINCAS SON TAN FÉRTILES.

38

Es hora de irse. Nos despedimos de nuestros nuevos amigos y prometemos volver muy pronto. En el avión que nos lleva de vuelta a casa, no puedo evitar sonreír. Hemos asegurado el suministro de papaína y de todas sus propiedades terapéuticas. Le prometimos a Stig que compraríamos todo lo que puede producir. (También le prometí a Raya que la próxima vez, iría de picnic con ellos.) Por fin, me relajo en el asiento. No sólo sobrevivimos a una serie de aventuras escalofriantes. También creo que Carl estará satisfecho con los resultados de nuestro viaje. Por lo tanto, lo único que queda por averiguar es la fecha de regreso. Al mirar por la ventanilla del avión, alcanzo a ver el volcán Arenal que expulsa un humo negro cargado de hollín y azufre en el cielo azul. Sonríe de nuevo y me reclino en el asiento para hacer una siesta que dure hasta llegar a Los Ángeles.





LOS APUNTES CIENTÍFICOS DE DARIN: DATOS TÉCNICOS SOBRE LA PAPAÍNA

- De acuerdo con las pruebas de oncología clínica llevadas a cabo en la Universidad de Colonia (Alemania), la combinación de papaína y otras enzimas reduce los efectos secundarios causados por la quimioterapia y la radioterapia.⁷
- Los estudios realizados en la Universidad de Nigeria revelan que el extracto de papaya ayuda a combatir las bacterias... y también protege contra la insuficiencia renal (tal como informó la revista *Biology & Medicine*).⁸
- En la revista *Journal of Ethnopharmacology*, un equipo de la Universidad de Florida reveló que la papaína ayuda a frenar la proliferación de células cancerosas en el hígado.⁹

Papaína





50

NADA • BANK OF CANADA



42



A POST CARD

THIS SIDE

Entrées / Entradas



Canada Customs
1640

JUN 21 2010
P.I.A./A.I.P.
497

Shakeology
THE HEALTHIEST MEAL



CAPÍTULO 4

.....

Diario de campo - Anotación: 42

ZONA OCCIDENTAL

*** CANADÁ ***

Este es uno de los viajes más fáciles.
Vamos a la zona noroeste del Pacífico
y luego a Canadá a recoger plantas
comunes pero importantes . . .

**LAS HIERBAS
SILVESTRES**



Estamos en Canadá, en la provincia de Alberta, entre las ciudades de Calgary y Edmonton, pero parece que nos encontramos a millones de kilómetros de la civilización. Me encanta viajar por todo el mundo y descubrir lugares exóticos. Pero también me gusta visitar lugares en los que no necesito traductor ni tengo que adaptarme al cambio de hora.

NO. ALBERTA, CANADÁ

DATE JUN 10, 2010



44

¿Alguna vez estuviste en un campo de trigo cuando brilla el sol y sopla una suave brisa? La luz se refleja en las espigas que ondean al viento y parece que estás inmerso en un mar de oro.

NO.

DATE



En los campos del país vecino (y en la zona noroeste del Pacífico de los Estados Unidos), las hierbas silvestres que se incluyen en Shakeology crecen en abundancia: hierba de trigo, cebada silvestre, avena silvestre y kamut. ➞



Y aunque son similares, cada una contribuye de forma especial a estimular la combinación de Shakeology.

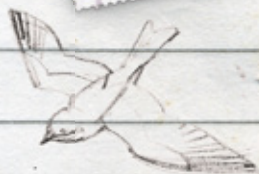
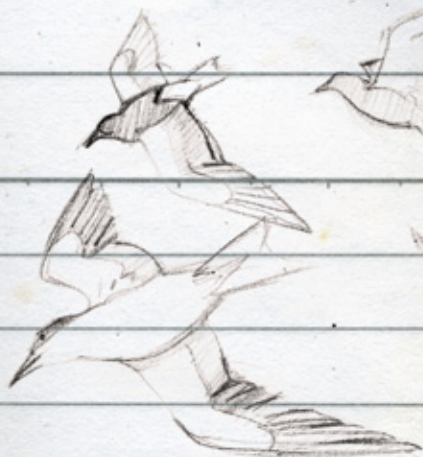
Tras décadas de agricultura sostenible, de rotación de cultivos y de aplicar métodos naturales para restaurar la tierra, conseguimos hierbas de gran potencia y eficacia. Al estar familiarizados con las plantas, al comprender los procedimientos a seguir para producirlas, **podemos conseguir las hierbas más saludables de Norteamérica y de cualquier otro lugar.**

Al principio, cuando aún estábamos elaborando la lista de ingredientes, Isabelle insistió en analizar a fondo las propiedades de las hierbas silvestres. “Es fácil centrarse en las frutas y las raíces,” señaló Isabelle, “pero quiero asegurarme de que no pasamos por alto las hierbas silvestres y los cereales. Algunas variedades proporcionan grandes cantidades de proteínas y aminoácidos, entre otros nutrientes.”

“Desde luego,” añadió Carl. “Las semillas y las nueces son fuentes de proteínas obvias, pero no tenemos por qué limitarnos a las opciones ‘evidentes’. Tenemos que seguir buscando.”

Y tenían toda la razón. ➡

NO
DATE



Las cuatro hierbas principales que se incluyen en Shakeology te proporcionan un montón de beneficios:

EL JUGO DE HIERBA DE TRIGO EN POLVO tiene una gran cantidad de clorofila, calcio, magnesio y potasio. La clorofila puede ayudar a mejorar la respuesta inmunitaria y a desintoxicar el cuerpo, empezando por el sistema sanguíneo. Junto con los demás componentes, la clorofila elimina las impurezas, iniciando así el proceso de curación. Además, puede desodorizar el cuerpo, ayudar a estimular el metabolismo y a promover la actividad de la tiroides para mejorar la digestión y el control de peso. La hierba de trigo está cargada de vitaminas y minerales, entre los que se incluyen 17 aminoácidos.

Uno de los estudios más prometedores sugiere que **la hierba de trigo podría ayudar a los pacientes sometidos a quimioterapia a reducir la cantidad de medicación.**

EL JUGO DE CEBADA SILVESTRE EN POLVO se usa desde hace siglos para ayudar a lidiar con los problemas de la piel, del hígado, de la sangre y del sistema digestivo. **En Asia, el té de cebada es un remedio conocido contra la fiebre.** Y un estudio realizado en Europa reveló que la cebada puede ayudar a regular el nivel de azúcar en la sangre. Sus 18 aminoácidos (de los cuales, 8 son esenciales) se añaden a cantidades significativas de vitaminas y minerales: potasio, calcio, magnesio, hierro, cobre, fósforo, manganeso, zinc, beta caroteno y vitaminas B1, B2, B5, B6, B9 y C.



EL JUGO DE AVENA SILVESTRE EN POLVO

tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso, ayuda a estimular el sueño y alivia la retención de líquidos. También es útil en tratamientos para las articulaciones, los músculos y los huesos. Además, **comer avena ayuda a reducir el colesterol, y por consiguiente, podría eliminar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.** Y la avena silvestre es una gran fuente de proteína (tan buena como la soja).

La avena es rica en vitaminas, minerales y aminoácidos. Y si tus hijos tienen varicela, quemaduras solares, o han estado en contacto con hiedra venenosa, puedes aliviarles con un baño a base de avena.

Y en cuanto al **KAMUT**, es una variedad de trigo orgánico Khorasan. Hace 60 años, un norteamericano la importó desde Egipto a su granja de Montana.

Desde entonces, se ha ido perfeccionando utilizando métodos naturales. Tiene una gran cantidad de Selenio (un elemento crucial para la actividad celular), de proteína y otras sustancias energéticas esenciales: zinc, tiamina, fósforo, magnesio, cobre, riboflavina, ácido pantoténico, vitamina E y carbohidratos complejos.

Al tratarse de un cereal antiguo que no ha sido modificado por métodos agrícolas modernos, su contenido nutritivo es más alto que el de la mayoría de los cereales. Y al tener un bajo nivel de oxidación, pierde pocos nutrientes durante su procesamiento. Aunque contiene gluten, la mayoría de las personas que son alérgicas al trigo toleran el kamut sin problema alguno. ➞





Al seleccionar las hierbas silvestres, tenemos que ser conscientes de la diferencia en calidad. Al igual que los demás ingredientes exóticos, las hierbas pueden ser potentes o por el contrario, pésimas.

También tenemos que activar nuestro “radar de calidad” para seleccionar los cereales. Por ejemplo, la hierba de trigo debe cosecharse en la llamada “etapa de unión”, el período en el que acumula más valor nutritivo. Si se cosecha más tarde, su efectividad disminuye y se obtiene una hierba de trigo de calidad inferior. Teniendo en cuenta lo que hay en juego, tenemos que asociarnos con granjeros de confianza; granjeros que no intenten vendernos un producto de segunda clase a un precio de primera. Y nosotros tampoco tenemos la intención de comprar ingredientes de menor potencia con tal de reducir costos.



Obviamente, hay que controlar la calidad de las demás hierbas silvestres. Mientras tomamos el té, Sarah, una científica que colabora con uno de nuestros anfitriones canadienses, **me explica que la cebada de dos carreras tiene menos proteína que la cebada de seis carreras.** Y en los Estados Unidos, la agencia federal *Food and Drug Administration* (Administración de Alimentos y Drogas) ha establecido criterios de calidad para las avenas. Sólo las avenas integrales que incluyan al menos 0.75 gramos de fibra soluble por ración pueden considerarse aptas para reducir el colesterol LDL. ➡

Tras completar nuestra misión en Canadá y en la zona noroeste de EE.UU., regresamos a casa desde Seattle. Esta vez, será un vuelo corto y placentero. En el océano Pacífico, ha caído el atardecer y el cielo se viste de naranja y púrpura. Y yo, sentado cerca de la ventanilla, escribo un correo electrónico a Carl e Isabelle para contarles los pormenores del viaje. **Y sé que se alegrarán de saber que nuestros socios han cumplido con nuestros requisitos de calidad internos. (Y en la mayoría de los casos, los han superado.)**

52
52



ME SIENTO CONTENTO Y TRISTE
A LA VEZ DE ESTAR EN CASA
DESPUÉS DE TODAS ESAS MONTAÑAS,
SELVAS Y AEROPUERTOS.





LOS APUNTES CIENTÍFICOS DE DARIN: DATOS TÉCNICOS SOBRE LAS
HIERBAS SILVESTRES

- **HIERBA DE TRIGO:** La universidad Purdue y la universidad Brown aunaron fuerzas para investigar los efectos de la clorofila incluida en la hierba de trigo, es decir, la acción antioxidante y antimutagénica, el secuestro de mutágenos, la modulación del metabolismo xenobiótico e inducción de apoptosis celular . . . y obtuvieron resultados positivos que se publicaron en la revista Nutrition Research.¹⁰
- **CEBADA SILVESTRE:** El departamento de agricultura de los Estados Unidos investigó las propiedades de la cebada silvestre y publicó que añadir cebada silvestre a la dieta alimenticia podría contribuir a reducir el colesterol total y el colesterol LDL.¹¹

- **AVENA SILVESTRE:** Se ha documentado con creces el efecto de la avena en el colesterol. Un estudio reciente realizado en el centro médico de la Universidad Rush reveló que los pacientes sometidos a una dieta rica en avena redujeron su nivel de colesterol total y su nivel de colesterol LDL . . . gracias a Beta-glucano, la fibra soluble que se incluye en la avena.¹²
- **KAMUT:** En la revista Environmental Nutrition, un destacado especialista en dietética reveló que "Muchas personas que tienen sensibilidad al trigo toleran el Kamut mucho mejor que otro tipo de trigo."¹³

Hierbas Silvestres



AGRADECIMIENTOS

Mi más sincero
agradecimiento a todos
los que han convertido
este sueño en realidad.



Me resulta difícil creer que mis aventuras se hayan plasmado en un libro. Y aún me asombro al comprobar que mi verdadera pasión me haya impulsado a viajar por todo el mundo y a relacionarme con personas dedicadas a vivir noblemente. Personas que al plantar y cosechar pureza, reparten salud y felicidad.

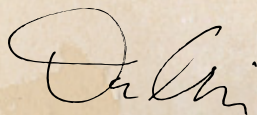
Mi madre siempre decía que yo brillaba con luz propia. Que había nacido para vivir plenamente. Y eso es lo que intento hacer, día tras día.

La vida de mi padre no tomó el rumbo deseado y murió víctima del alcoholismo en el año 2005. Y tanto su vida como su muerte me marcaron profundamente. Recuerdo que cuando tenía siete años y paseábamos en coche por Waseca, Minnesota, mi ciudad natal, le pregunté: “¿Qué te gustaría hacer de verdad?” Y entonces, empezó a contarme los sueños que atesoraba. Pero durante las tres próximas décadas, apenas si intentó convertirlos en realidad. Era evidente que la vida que llevaba no se parecía en nada a la que había imaginado.

Ser testigo de sus conflictos me ayudó a encontrar mi propio camino. Decidí que viviría y prosperaría a mi manera. Ese fue el verdadero legado de mi padre y siempre se lo agradeceré. Gracias a él, también pude fundar Darin's Naturals y financiar mi primer viaje. Y mi vida tomó el rumbo adecuado.

Espero que tú también te atrevas a vivir tu propio sueño.

¡Brindo a tu prosperidad!



UN BREVE APÉNDICE

.....

INFORMACIÓN ADICIONAL

.....

En este libro, hemos descrito varias sustancias clave que se incluyen en Shakeology. Pero si deseas más información sobre la historia de Shakeology, sus ingredientes y superalimentos (¡Son más de 70!),

VISITA ESTOS SITIOS WEB:

- * **Shakeology.com.** Desde allí, haz clic en los enlaces colocados en la parte inferior de la página para obtener la lista de ingredientes e información nutritiva de Shakeology con sabor a chocolate y Shakeology Greenberry.
 - * También puedes acceder a la página de Facebook de Shakeology: **Facebook.com/Shakeology.**
 - * Entra en **Beachbody.com** si deseas más información sobre la compañía que te ofrece Shakeology y sobre todos su productos relacionados con la nutrición y el ejercicio. (También puedes visitar **Twitter.com/Beachbody** y **Facebook.com/Beachbody.**)
 - * Visita **DarinsNaturals.com** si quieres más información sobre Darin Olien. También puedes seguir el progreso de sus últimas aventuras en **Twitter.com/ecoadventurer.**
-

Para conseguir los libros 2 y 3:

1. Llama a tu entrenador de Team Beachbody
2. Visita **Shakeology.com**

Las declaraciones incluidas en este libro no han sido evaluadas por U.S. Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Drogas de Estados Unidos). Este programa no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

NOTAS



- Incluido en "Sacha Inchi (*Plukenetia volubilis*, Euphorbiaceae): A Promising Oilseed Crop from Peruvian Amazon," (Sacha Inchi (*Plukenetia volubilis*, Euphorbiaceae): un cultivo oleaginoso promotor del Perú amazónico) presentado en la conferencia anual TROPENTAG (las siglas alemanas de Conferencia sobre agricultura tropical y subtropical) y la administración de recursos naturales), en octubre de 2007, en Witzenhausen, Alemania, por Blanka Krivankova, Zbynek Polesny, Bohdan Lojka, Jana Lojkova, Jan Banout, y Daniel Preininger del Instituto tropical y subtropical de la Universidad Checa de Ciencias de la Vida, en Praga, República Checa.
- Tal como se informa en "Looking to Sacha Inchi for their Future," (Sacha Inchi como perspectiva de futuro) en Oxfam Exchange, publicado en el invierno de 2009 por Oxfam (abreviación de Oxford Committee for Famine Relief), Oxford, Reino Unido, Vol. 9, núm. 1, y escrito por Chris Hufstader, páginas 2 y 3.
- Incluido en "Ratio of n-6 to n-3 fatty acids and bone mineral density in older adults: the Rancho Bernardo study" (El ratio de ácidos grasos n-6/n-3 y la densidad mineral ósea en personas mayores: el estudio Rancho Bernardo), publicado en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 81, núm. 4, edición de abril de 2005, escrito por Lauren Weiss, Elizabeth Barrett-Connor y Denise von Mühlen, páginas 934-8.
- Incluido en un informe titulado "The future of 'traditional' plant use," (El futuro del uso "tradicional" de la planta) publicado en junio de 2004 en la revista *The Journal of Ethnopharmacology*, Vol. 92, núm. 2 y 3, y editado por Michael Heinrich, páginas 341 a 342.
- Incluido en un estudio internacional sobre el mantenimiento de la salud titulado "A Natural Product Telomerase Activator As Part of a Health Maintenance Program," (Un activador natural de telomerasa como parte del programa de mantenimiento de la salud) publicado en febrero de 2011 en la revista *Rejuvenation Research*, Vol. 14, núm. 1, realizado y redactado por Calvin B. Harley, Weimin Liu, Maria Blasco, Elsa Vera, William H. Andrews, Laura A. Briggs, y Joseph M. Raffaele, páginas 45 a 56.
- Incluido en "Telomerase-Based Pharmacologic Enhancement of Antiviral Function of Human CD8+ T Lymphocytes," (Tratamiento farmacológico basado en telomerasa que aumenta la función antiviral de los linfocitos T CD8+), publicado el 15 de noviembre de 2008 en la revista *Journal of Immunology*, Vol. 181, núm. 10, realizado y publicado por Steven Russell Fauce, Beth D. Jamieson, Allison C. Chin, Ronald T. Mitsuysu, Stan T. Parish, Hwee L. Ng, Christina M. Ramirez Kitchen, Otto O. Yang, Calvin B. Harley, y Rita B. Effros, páginas 7400 a 7406.
- Tal como se informa en "Impact of complementary oral enzyme application on the postoperative treatment results of breast cancer patients – results of an epidemiological multicentre retrospective cohort study," (Impacto de la aplicación de enzimas orales complementarias en los resultados del tratamiento post-operativo de los pacientes con cáncer de mama – resultados de un estudio de cohortes epidemiológico, retrospectivo y multicéntrico) presentado en junio de 2001 en la revista *Cancer Chemotherapy and Pharmacology*, Vol. 47, Suplemento 1, por Josef Beuth, Bernhard Ost, Abolghasem Pakdaman, Elsbeth Rethfeldt, Paul R. Bock, Jürgen Haneisch, y Berthold Schneider, páginas S45 a S54.
- Incluido en "Preliminary hypoglycemic and hypolipidemic activities of the aqueous seed extract of *Carica papaya* Linn," (Actividad hipoglucémica e hipolipidémica del extracto acuoso de la semilla de *Carica papaya* Linn) publicado en enero de 2009 en la revista *Biology & Medicine*, Vol. 1, núm. 1, por A.A. Adeneye y J.A. Olagunju, páginas 1 a 10.
- "Aqueous extract of *Carica papaya* leaves exhibits anti-tumor activity and immunomodulatory effects" (El extracto acuoso de las hojas de *Carica papaya* presenta actividad antitumoral y efectos inmunomoduladores), publicado el 17 de febrero de 2010 en la revista *Journal of Ethnopharmacology*, Vol. 127, núm. 3, por Noriko Otsuki, Nam H. Dang, Emi Kumagai, Akira Kondo, Satoshi Iwata, y Chikao Morimoto, páginas 760 a 767.
- Incluido en "Digestion, absorption, and cancer preventative activity of dietary chlorophyll derivatives," (Digestión, absorción y actividad preventiva contra el cáncer de los derivados de la clorofila alimenticia) publicado en enero de 2007 en la revista *Nutrition Research*, Vol. 27, núm. 1, por Mario G. Ferruzzi y Joshua Blakeslee, páginas 1 a 12.
- Tal como se informa en "Barley Consumption Lowers Cholesterol in Men and Overweight Women," (El consumo de cebada reduce el colesterol de los hombres y de las mujeres obesas) publicado en abril de 2003 en el portal de Internet de USDA Agricultural Research Service, en el que se citan las investigaciones realizadas por K.M. Behall, J.G. Hallfrisch, y D.J. Scholfield que están archivadas en la subdivisión de Investigación del sitio Web.
- Presentado en una sub-página Web titulada "Overview of Research in Clinical Nutrition" (Resumen de la investigación en nutrición clínica) que analiza estudios en curso presentados por Rush University Medical Center, de Chicago, Illinois, en su portal Web.
- "The Amazing Story of the Nearly Lost Grain, Kamut®," (La asombrosa historia del Kamut, un cereal casi olvidado) por Sharon Palmer, publicado en la edición de enero de 2010 de la revista *Environmental Nutrition*, páginas 1 a 3.

En los estudios citados, se realizaron ensayos clínicos in vitro, ensayos clínicos en animales y en humanos.

¿POR QUÉ VIAJAMOS POR TODO EL MUNDO EN BUSCA DE LOS INGREDIENTES DE SHAKEOLOGY®?

"Porque uno de nuestros principales objetivos y proyectos de por vida es ayudar a los demás a vivir una vida más sana y plena. Así nació Shakeology." Carl e Isabelle Daikeler

Para lograrlo, enviamos a Darin Olien, un experto ecologista, a buscar los ingredientes más saludables del planeta. Este libro relata las increíbles aventuras de Darin. En esta primera entrega, Darin:

- * SE ENCUENTRA CON MONOS SALVAJES AL IR EN BUSCA DE **SACHA INCHI**.
- * AVANZA RODEADO DE LOS INSECTOS MÁS GRANDES DEL MUNDO PARA OBTENER **ASTRÁGALO**.
- * NADA CON COCODRILOS PARA ADQUIRIR **PAPAÍNA**.
- * Y CRUZA DOS PAÍSES PARA COSECHAR **HIERBAS SILVESTRES**.

En la próxima entrega, Darin:

- * SE DIRIGE A LAS MONTAÑAS HELAN PARA RECOGER **GOJI**.
- * EXPLORA LOS ANDES PERUANOS PARA CONSEGUIR **MACA**.
- * RECORRE EL ALTIPLANO BOLIVIANO PARA ENCONTRAR **QUINOA**.
- * MANTUVO REUNIONES ESTRATÉGICAS PARA AVERIGUAR CÓMO PODÍA AYUDAR A LOS **GRANJEROS LOCALES**.