



**\$35.00**



### ¿Qué son las enzimas digestivas?

Las enzimas digestivas ayudan a romper nuestros alimentos en pequeñas unidades, más absorbibles. El cuerpo no puede absorber los alimentos que usted come, como es el caso, sólo puede absorber los nutrientes. Por lo tanto, para que su cuerpo se beneficie de lo que se come, las proteínas necesitan ser descompuestas en aminoácidos, las grasas deben ser desglosadas en ácidos grasos y el colesterol y carbohidratos deben ser descompuestos en azúcares simples. Usted depende de las enzimas digestivas para romper lo que usted come. Aquí está una lista de las enzimas que su cuerpo debe hacer para romper ciertos tipos de alimentos:

**La amilasa y diastasa** - descomponen el almidón en azúcares  
**proteasa**- descompone la proteína en los aminoácidos

**Lipasa** - rompe las grasas en ácidos grasos

**Invertasa** – descompone el azúcar en glucosa y fructosa

**Lactasa** - descompone el azúcar que se encuentra en los productos lácteos

### ¿Por qué usted debería considerar el suplemento enzima digestiva?

Si usted tiene una deficiencia de enzimas, usted no absorbe los nutrientes de los alimentos, incluso si los alimentos que usted come son sanos. Además de no ser capaz de absorber los nutrientes de lo que se está comiendo, deficiencia de enzimas también puede causar muchos síntomas digestivos como reflujo ácido, acidez estomacal, indigestión, náuseas y vómitos. Si va a comer la dieta americana estándar (SAD), que usted no le está dando al cuerpo los buenos "nutrientes" a las enzimas digestivas; por lo tanto es más que probable deficiente.

Aminoácidos, minerales y elementos metálicos, como el hierro o el zinc juntos crean enzimas digestivas. Por ejemplo, el selenio es un mineral que se necesita en el cuerpo para producir enzimas. Alimentos ricos en selenio incluye nueces, semillas, y vegetales verdes. Esto significa que si su dieta es deficiente en selenio, el cuerpo no va a ser capaz de fabricar suficientes enzimas para la digestión.

Al momento de nacer, se da un cierto potencial de fabricación las enzimas en nuestro cuerpo, creando una enzima "reserva." Sin embargo, si no reponemos continuamente la reserva por medio de una nutrición adecuada, se agota.

Tener una falta de enzimas digestivas ejerce una tremenda presión sobre el cuerpo, ya que se ve obligado a retirar reservas de otros lugares por todo el cuerpo. Entre más dependamos de nuestro cuerpo para crear enzimas digestivas sin las herramientas adecuadas, el sistema del cuerpo y órganos tienen menos tiempo para la reconstrucción y sustitución de las células y los tejidos dañados. Esto pone una enorme cantidad de estrés sobre el sistema endocrino, así como el sistema inmunitario. Después de años y años de depender de nuestra "reserva", que finalmente se agota.

Estrés crónico es también una razón para considerar una enzima digestiva. Cuando nuestro cuerpo se encuentra en la "lucha o en modo de vuelo", la digestión se considera baja prioridad. Esto se causa que poco enzima digestiva salga o sea creada.

Dr. Liz Cruz y su familia toman enzimas digestivas diariamente para asegurarse que están completamente digiriendo sus alimentos. Para hacer algún pedido, puede hablar con un miembro del personal, o para hacer pedidos en línea visite [www.drlicruz.com](http://www.drlicruz.com).