

David Miller
Shaklee - Independent Distributor
1490 Bat Roost Rd
Manchester, Ohio 45144
937-779-0046

Get Your Shaklee Products Go Here:

<http://www.shaklee.net/mimc/>

Introducing Shakleebaby™ and Shakleekids™



**Introducing Shakleebaby™ - Always Safe. Always Gentle. Always Healthy.
Open Order 5/1**

Babies are the most precious gifts in the world. Keep yours happy and healthy with Shakleebaby. Safe, pure, and natural, our pediatrician tested baby care products are formulated to keep your little one's bottoms soft, itty-bitty toes clean, and growing body healthy.



Gentle Wash

Clean, fresh baby. This extra gentle wash is made with organic chamomile and lavender, pH balanced and sensitivity tested to shower even the most tender skin with love. 99% Natural; 76% Organic.

#30108 <http://www.shaklee.net/mimc/>



Soothing Lotion

So soft. Organic sunflower seed oil and shea butter moisturize, and organic chamomile and lavender soothe. 99% Natural; 87% Organic.

#30106 <http://www.shaklee.net/mimc/>



Diaper Rash Cream

Naturally soothing. Zinc Oxide protects baby's delicate skin from wetness, keeping skin healthy and dry, and helps heal diaper rash. Organic and natural oils keep skin hydrated and smooth while chamomile, aloe, and calendula extracts soothe. 99% Natural. 78% Organic.

#30109 <http://www.shaklee.net/mimc/>



Massage Oil

Perfect for massaging baby or moisturizing after a bath. With organic sunflower oil, lavender, and chamomile to moisturize and smooth. 99% Natural, 99% Organic.

#30107 <http://www.shaklee.net/mimc/>



Multivitamin & Multimineral Powder

One of the most comprehensive infant-toddler supplements available, it contains prebiotics to help promote a healthy immune system and bundles of vitamin D to support strong bones and teeth. Star-K Certified. *

#20057 <http://www.shaklee.net/mimc/>

* These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. These products are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.



Introducing Shakleekids™ - Supersmart. Supersafe. Supernutritious.
Open Order 5/1

Behold the powers of Shakleekids Mighty Smart and Incredivites! These dietary supplements are made with supersafe ingredients that bring out the best in kids, like rad vision, smart noggins, and a rockin immune system. *



Incredivites™

Shakleekids Incredivites is the first kids chewable multivitamin in the U.S. with lactoferrin, a protein that helps busy bodies' immune systems stay supercharged. Packed with 23 essential nutrients, it's one of the most comprehensive supplements available - with 600IU of vitamin D to support strong bones and teeth, and 100% of the daily value for vitamins C and E per serving. *

#20002 <http://www.shaklee.net/mimc/>

Note: Vita-Lea® Ocean Wonders™ will continue to be available.



Mighty Smart™

Shakleekids Mighty Smart is scientifically formulated with a power-packed blast of ultra-pure DHA. Essential for early brain development, this omega-3 fatty acid has been shown to support mighty memory, mad concentration, and fierce mind skills. Star-K Certified.

#20058 <http://www.shaklee.net/mimc/>

BestWater® El Claro Camino a la Buena Salud™

Agua potable de calidad superior para apoyar la hidratación óptima

El agua que bebe es uno de los nutrientes más importantes para su salud en general. El agua es uno de los componentes más importantes de casi todos los tejidos, órganos y fluidos del cuerpo y desempeña un papel muy importante en un sinnúmero de funciones corporales esenciales.

Es por eso que los expertos en salud recomiendan beber cada día entre ocho y diez vasos de agua de 8 onzas para mantener una hidratación óptima. Sin embargo, un estudio reciente demostró que la persona promedio toma menos de cinco vasos al día.¹

Además, algunas personas pueden enfrentar retos aún mayores para mantener una hidratación óptima, por ejemplo los atletas, las personas mayores, personas a dieta para perder peso y aquellos que están tomando medicamentos diuréticos.

A pesar de que la deshidratación aguda es una ocurrencia poco común en la persona normal y sana, los investigadores suponen que la deshidratación en menor grado y a largo plazo puede causar problemas de salud serios y están investigando la relación entre la deshidratación y una amplia variedad de problemas crónicos de salud.

Para ayudarlo a que su cuerpo reciba suficiente agua potable de la mejor calidad, BestWater le ofrece varios sistemas para el tratamiento del agua en el hogar que satisfarán sus necesidades para mejorar el sabor y reducir los contaminantes. Como con todos los productos Shaklee, empleamos la más avanzada tecnología y un riguroso control de calidad que son su garantía de que cada producto BestWater es el mejor de su categoría.

El agua es la mejor bebida de la vida.™
Asegúrese de que sea BestWater.®

Una hidratación normal y saludable

A diferencia de los camellos, el ser humano no puede "almacenar" el agua que requiere para su metabolismo. Por eso es esencial que tomemos agua con frecuencia. De hecho, el agua es más vital para el cuerpo que la comida: se estima que los adultos de peso normal pueden vivir cerca de 70 días sin comer pero — aun en un clima moderado — morirían en un lapso de 10 días si no toman agua.²

El agua es un componente de cada célula del cuerpo. Las células musculares y de los diferentes órganos tienen la mayor concentración de agua (hasta 75%), mientras que los huesos y la grasa contienen sólo 20% de agua. En total, el agua constituye entre 50 y 60% del peso de una persona adulta.

Las células albergan casi dos tercios del agua corporal. El resto del fluido corporal es extracelular (que rodea las células) e incluye la sangre, los fluidos linfático, cerebral y espinal, además de los fluidos del tracto gastrointestinal.

El agua es esencial para realizar una variedad de funciones corporales cruciales:

- Regulación de la temperatura del cuerpo (a través de la evaporación del sudor)
- Transporte de los nutrientes y el oxígeno a todo el cuerpo (en la sangre)
- Eliminación de desechos celulares y corporales
- Digestión y conversión de los alimentos en energía
- Como lubricante entre las membranas mucosas y entre las partes móviles
- Amortiguador para las articulaciones y órganos vitales
- Como medio para todas las reacciones químicas y un catalizador para muchos procesos metabólicos
- Como solvente que disuelve otras sustancias en los fluidos corporales.

El equilibrio del agua en el cuerpo se logra cuando la ingestión de agua es igual a la cantidad que es eliminada. Cerca del 10% del agua que el cuerpo necesita es creada a través de sus propios procesos metabólicos. Aproximadamente el 30% es extraído de los alimentos. El 60% restante debe provenir de la ingestión de agua y otros líquidos, lo cual equivale a beber entre ocho y diez vasos de 8 onzas cada día.³

Cada día, cerca del 4% del agua corporal es excretada en las heces fecales; 60% es eliminada a través de los riñones en forma de orina. Típicamente, se pierde hasta el 28% del agua corporal a través de la piel y los pulmones, mientras que 8% se pierde a través del sudor.⁴ Sin embargo, se pierde más agua a través del sudor y la respiración cuando el cuerpo responde al ejercicio o cualquier otro estrés físico.

Cuando se pierde más agua que la que se ingiere, el resultado es la deshidratación. La deshidratación puede ser aguda (pérdida excesiva de agua en un período de unas cuantas horas) o, en algunos casos, crónica (pérdida de agua que nunca es reemplazada por completo).

Los efectos de la deshidratación

La principal consecuencia de la deshidratación es la reducción del volumen de la sangre. La circulación se ve afectada cuando el volumen de la sangre es disminuido y la entrega de oxígeno a los músculos en movimiento se ve reducida causando fatiga. La investigación ha demostrado que una pérdida de peso del 4% debido a la deshidratación puede reducir el volumen de la sangre hasta en un 16% o 18%, pero los signos de fatiga pueden ser observados con una pérdida de peso del 1% o 2%.

Una reducción en el volumen de la sangre significa que menos sangre circula a través de la piel. Esto impide la pérdida de calor y puede contribuir a la fatiga. Cuando la ingestión de agua es inadecuada, una hormona antidiurética provoca que los riñones aumenten la concentración de la orina para conservar agua. Cuando la deshidratación es extrema y la sangre ha perdido mucho volumen, el cuerpo deja de sudar para preservar el volumen sanguíneo restante. Sin la capacidad de sudar, la temperatura del cuerpo puede elevarse súbitamente resultando en un golpe de calor.

La investigación ha identificado los siguientes efectos negativos de la deshidratación según el porcentaje de pérdida de peso corporal:⁵

1% de pérdida de peso corporal — el umbral que normalmente provoca sed. La regulación de la temperatura relacionada con el ejercicio empieza a ser reducida causando a una pérdida en la capacidad de realizar trabajos físicos.

2% de pérdida de peso corporal — una sed más pronunciada, un poco de incomodidad y pérdida de apetito.

3% de pérdida de peso corporal — sequedad bucal, aumento en la concentración de la sangre, disminución en la eliminación de orina.

4% de pérdida de peso corporal — pérdida de entre 20% y 30% de la capacidad de realizar trabajos físicos.

5% de pérdida de peso corporal — dificultad para concentrarse, dolor de cabeza, impaciencia, somnolencia.

6% de pérdida de peso corporal — reducción severa de la regulación de la temperatura del cuerpo relacionada con el ejercicio, aumento de la frecuencia de la respiración lo cual causa una sensación de hormigueo y entumecimiento de las extremidades.

7% de pérdida de peso corporal — posible colapso si está combinado con calor y ejercicio.

Causas de la deshidratación

Bajo condiciones normales y en personas normales y saludables, la sed — un mecanismo corporal natural — hace un buen trabajo indicándole al cuerpo que debe beber suficiente líquido para mantener el equilibrio de los fluidos.

Sin embargo, bajo algunas condiciones de estrés fisiológico y psicológico, la sed deja de ser un aviso confiable. El resultado se llama deshidratación involuntaria y es una condición muy bien documentada en la cual una persona deshidratada puede beber hasta saciar su sed pero todavía tendrá un déficit de agua.

Condiciones que pueden promover la deshidratación involuntaria

Esfuerzo físico

Los estudios han mostrado que bajo condiciones de gran esfuerzo físico y/o alta temperatura ambiental, en las que la demanda de sudor es muy alta, los atletas y trabajadores normalmente no toman voluntariamente suficiente líquidos como para mantener el paso con la pérdida de agua a través del sudor y otras funciones corporales.

Un estudio demostró que aun en condiciones ambientales templadas, hombre jóvenes saludables y en buenas condiciones físicas que desempeñan trabajos físicos tienen que evaporar una pinta de sudor por hora o más para lidiar con el exceso de calor metabólico producido por sus esfuerzos físicos.⁶ De hecho, los investigadores han notado que a pesar de que la mayoría de la gente está consciente de los peligros de la deshidratación en ambientes calurosos, pocas personas se dan cuenta de que aun en climas templados la deshidratación es un problema serio cuando se realizan trabajos físicos vigorosos. La realidad es que aun en climas fríos se puede sudar mucho durante la actividad física pesada.

Una encuesta conducida por la División de Salud Ocupacional encontró que los operadores de equipos pesados que trabajan en un ambiente caluroso (pero no excesivamente caliente) se deshidrataron perdiendo entre cinco y siete libras en una tanda de ocho horas, a pesar de que siempre tenían agua fría a su disposición en un lugar conveniente.⁷

Otros estudios han mostrado que la ingestión voluntaria de agua durante la primera hora después de un día de restricción sólo reemplazará cerca del 10% del déficit.⁸

Las consecuencias del consumo inadecuado de agua en ambientes calurosos son dramáticas. Un incidente ocurrido en el desierto del Sahara durante el verano indica la rapidez con que puede ocurrir un desastre. Un domingo por la mañana, un grupo de siete jóvenes soldados se alejó de su campamento para ir a cazar gacelas por par de horas. Cometieron el error de no llevar un abastecimiento de agua ya que esperaban estar de vuelta al mediodía. El camión en que viajaban se descompuso. Treinta horas más tarde, al ser encontrados los primeros tres hombres, todos estaban postrados, inmóviles y comatosos, sufriendo de deshidratación severa. Los otros cuatro fueron encontrados a las treintiséis horas pero ya todos habían muerto. A partir de un recuento de las actividades durante este día y medio, quedó claro que en la tarde del primer día ya los hombres habían empezado a perder la capacidad de actuar racionalmente.

Edad avanzada

De una manera general, nuestros cuerpos se van «secando» a medida que vamos envejeciendo. Como parte del proceso normal del envejecimiento, al cumplir los 75 años, el porcentaje total de agua del cuerpo disminuye de 75% — el porcentaje cuando nacemos — a 43%. Al mismo tiempo, otros cambios físicos debidos a la edad pueden desempeñar un papel importante en la deshidratación.

La evidencia sugiere que la capacidad de detectar la sed disminuye con el envejecimiento normal. En un estudio, dos grupos de hombres, unos jóvenes y sanos y otros mayores y sanos, fueron primero privados de agua y luego tuvieron libre acceso al agua. A diferencia de los individuos jóvenes, el grupo de hombres mayores no notó una gran diferencia en la sed antes o después de la privación y no bebieron suficiente agua para recuperar el equilibrio de fluidos en el organismo a los niveles anteriores a la privación.⁹

Con la edad, los cambios en la capacidad de los riñones para excretar o retener los fluidos también pueden afectar el equilibrio de fluidos y de los electrolitos. En experimentos que incorporaron exposición al calor y ejercicios, el volumen de la sangre disminuyó más en las personas mayores que en los jóvenes.¹⁰

Los pacientes en hogares de convalecencia corren un gran riesgo de sufrir de deshidratación, ya que su prevalencia es de hasta 35%.¹¹ Asimismo, la deshidratación juega un papel importante en el síndrome del fracaso en medrar de los ancianos¹², el cual sólo recientemente ha sido reconocido.

Los estados mentales alterados aumentan el riesgo de deshidratación en las personas mayores. Los ancianos deprimidos pueden perder interés en el autocuidado y no mantienen un consumo adecuado de líquidos, mientras que una persona que sufre de demencia puede olvidarse de beber o ser incapaz de comunicar que tiene sed. Las restricciones físicas significan que las personas mayores necesitan ayuda para alcanzar el agua o para beber. El riesgo de deshidratación aumenta también con el número de enfermedades crónicas que afectan a un individuo; los medicamentos pueden ser parte del problema.¹³

Embarazo

Los cambios físicos que acompañan al embarazo — incluso el aumento en la temperatura base y en el flujo de sangre a la piel — pueden aumentar la pérdida de agua y aumentar la vulnerabilidad de la madre a la deshidratación. Un alto volumen de sangre, causado por la presión alta relacionada con el embarazo, puede acelerar la pérdida de líquidos del torrente sanguíneo. La deshidratación en la madre también puede causar una disminución del volumen de la sangre y un desequilibrio de electrolitos en el feto.¹⁴

Además, los requisitos de agua pueden aumentar debido a:

- Lactancia — la leche requiere un volumen de agua
- Dietas con alto contenido de fibra —la fibra requiere más agua para ser procesada
- Fiebre — aumenta la pérdida de agua por evaporación
- Dietas para perder peso — debido al aumento de desechos nitrogenados que deben ser excretado en la orina
- Diarrea, vómitos, urinación excesiva (p. ej.: diabetes descontrolada), tubos de drenaje, hemorragias y quemaduras severas.

Otros factores que pueden contribuir a crear un ambiente deshidratante:

- Aire acondicionado
- Calefacción
- Altitud (como en las cabinas de los aviones).

La deshidratación y problemas de salud

Cálculos renales

Un estudio de trabajadores de canteras de Singapur (un clima tropical) mostró que la deshidratación crónica posiblemente sea el factor de riesgo más importante de sufrir de cálculos renales.¹⁵ Otros estudios han indicado que la enfermedad de cálculos urinarios es más común en ciertas profesiones, especialmente los médicos, los corredores de maratones, salvavidas, trabajadores metalúrgicos, oficiales navales británicos, ingenieros a bordo y

cocineros. Un estudio de pacientes en una clínica de cálculos metabólicos ha mostrado que la deshidratación crónica es la causa más común de los cálculos y que en el 62% de los casos el ambiente cálido fue la causa de la deshidratación crónica.¹⁶

La salud de la vejiga

Estudios de laboratorio han mostrado que la urinación frecuente está relacionada a la necesidad de bajar las concentraciones de compuestos potencialmente dañinos en el sistema urinario. Un estudio reciente examinó el efecto ejercido por un gran consumo de líquidos sobre la salud de la vejiga de los hombres. La vejiga de los participantes en el estudio que registraron el mayor consumo (cerca de diez porciones de 8 onzas) mostró estar en mejor salud que la de los que ingirieron la menor cantidad de líquido (aproximadamente cinco porciones de 8 onzas).¹⁷ Los investigadores ahora creen que el consumo de mucho líquido apoya la salud de la vejiga ya que provoca la eliminación de compuestos potencialmente peligrosos.

Susceptibilidad a las sustancias químicas tóxicas

En estudios de laboratorio, la deshidratación interfirió con tres funciones fisiológicas que protegen al organismo de las sustancias químicas tóxicas: limpieza del tracto respiratorio, disponibilidad de componentes del sistema inmunológico y el metabolismo de sustancias químicas por enzimas hepáticas. Los investigadores que realizaron este estudio suponen que la deshidratación puede alterar la susceptibilidad del ser humano a sustancias químicas tóxicas.¹⁸

Por qué no tomamos suficiente líquido

En la actualidad, la causa más documentada de la deshidratación involuntaria es un mecanismo de la sed inadecuado (como el que presentan los atletas, trabajadores y las personas mayores). Sin embargo, encuestas recientes sugieren que otros factores también pueden contribuir a un bajo consumo de agua crónico.

Vidas muy ocupadas

Una encuesta de 1998 realizada por Yankelovich Partners, Inc. y la Asociación de Agua Embotellada mostró que aunque dos de cada tres adultos sabían que deberían beber ocho (o más) vasos de agua de 8 onzas al día para mantenerse sanos, la persona promedio sólo toma 4.6 vasos. Estos son los motivos por los cuales no toman más agua:

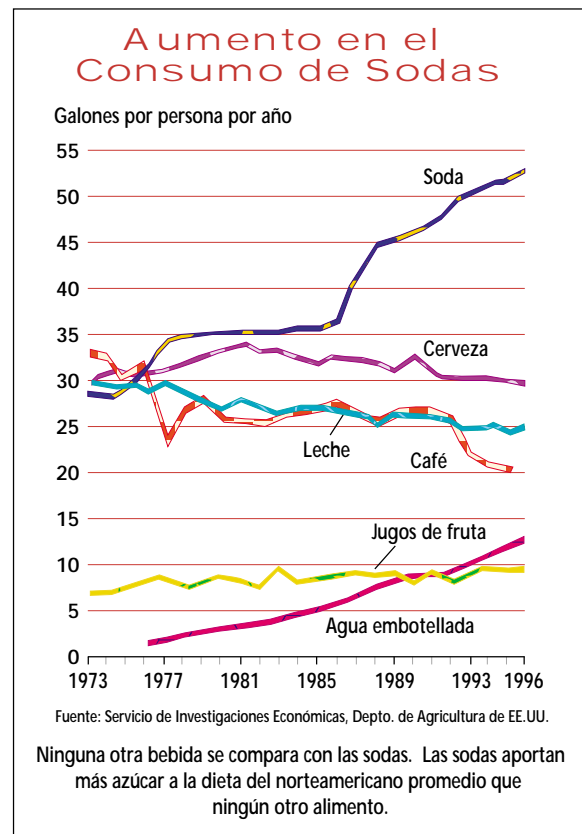
- No tienen suficiente tiempo — 27%
- No tienen sed — 11%
- No les gusta el sabor del agua — 8%
- Se les olvida beber agua — 7%

- Prefieren otras bebidas — 6%
- Otros motivos — 8%.

De hecho, sólo uno de cada cinco norteamericanos reporta que toma la cantidad de agua recomendada: ocho o más vasos de 8 onzas por día.

Otras bebidas sustituyen al agua

Otro reto muy claro es el aumento del consumo de bebidas que no son agua, especialmente las bebidas gaseosas. Según se muestra en el gráfico, el norteamericano promedio toma aproximadamente 54 galones de bebidas no alcohólicas al año (equivalente a 19 onzas al día) y en cambio toma sólo cerca de 12 galones de agua embotellada al año. El adolescente masculino promedio que toma gaseosas consume casi dos latas al día. Uno de cada diez toma hasta 3.5 latas al día. Las chicas consumen, en promedio, dos tercios de la cantidad consumidas por los chicos. Es cierto que estos números no toman en cuenta el consumo del agua de la llave... pero aun así las estadísticas revelan una gran tendencia a reemplazar el agua con otras bebidas.¹⁹



A pesar de que el consumo de agua del grifo no se toma en cuenta en este gráfico, los datos indican que muchas personas están tomando mucho más gaseosas y otras bebidas que agua.

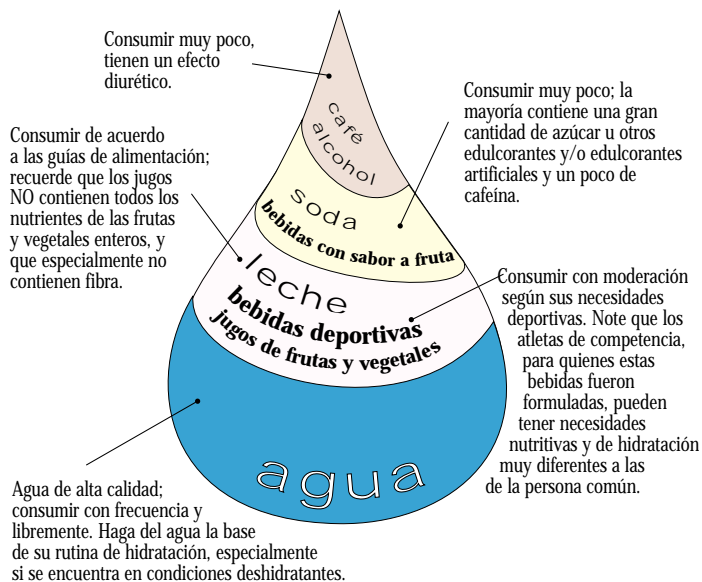
Nutrition Action News, noviembre de 1998

Además de desplazar el consumo de agua, las bebidas no alcohólicas añaden otras complicaciones al problema de la deshidratación.

- Muchas bebidas no alcohólicas contienen cafeína, que es un diurético. Como regla empírica, los expertos en nutrición deportiva recomiendan beber una taza de agua por cada taza de café (u otra bebida cafeinada) para contrarrestar el efecto diurético de la cafeína.
- Según el Centro para la Ciencia al Servicio del Interés Público (CSPI, por sus siglas en inglés), las bebidas gaseosas son la principal fuente de azúcares refinados de los norteamericanos, constituyendo un tercio del azúcar consumido por la persona promedio. Las bebidas no alcohólicas proveen al joven de 12 a 19 años de edad unas 15 cucharaditas de azúcar al día; las jóvenes reciben unas 10 cucharaditas al día. Los expertos en la formulación de bebidas deportivas saben que las bebidas concentradas con más de 10% de azúcar tardan más en ser absorbidas y pueden causar efectos secundarios gastrointestinales.

Guía de Bebidas

Para lograr una hidratación óptima, ¡trate las bebidas de la misma manera que trata los alimentos!



¿Y USTED? ¿Está bebiendo bastante?

- **Pellízquese.** La piel bien hidratada debería recobrase rápidamente. Pellízquese y luego suelte la piel del dorso de la mano directamente sobre el nudillo del medio. ¿Cuánto tiempo necesita la piel para recuperarse?

NOTA: El turgor o elasticidad de la piel se usa como parte de las evaluaciones medicas sobre el estado de la nutrición y la hidratación.²⁰ Como método de diagnóstico, la piel del dorso de la mano, del antebrazo o del abdomen se agarra entre dos dedos y se jala hacia arriba hasta que tome la forma de una tienda de campaña, se mantiene así durante unos segundos y luego se suelta. A pesar de que la edad afecta su elasticidad, la piel con una hidratación normal se recupera más rápidamente que la piel que no está muy hidratada, la cual se mantiene elevada y recobra lentamente su posición normal. Uno de los síntomas tardíos de la deshidratación es la disminución del turgor de la piel, el cual está asociado con una deshidratación que va de moderada a severa. Es muy posible que la prueba del pellizco descrita anteriormente no revele este nivel de deshidratación; esta prueba fue diseñada sólo para darle una idea del nivel de su hidratación personal día tras día. ¡Haga la prueba!

- **Cuente los vasos.** Dependiendo de su peso, para actividades normales bajo condiciones normales y templadas, usted debería beber entre ocho y diez vasos de 8 onzas de agua al día. Si está haciendo ejercicio o se encuentra en ambientes calientes o secos, usted debe tratar de beber más.
- **Beba cuando tenga sed.** De hecho, ¡beba antes de sentirse sediento! Por lo menos, no ignore las primeras señales de su cuerpo de que necesita agua. Recuerde que una sed fuerte y la boca seca son señales de que su cuerpo puede estar deshidratado hasta en un 3%, lo cual — según los estudios — puede causar fatiga, una disminución en el desempeño de las facultades mentales²¹ y físicas, y prepara las condiciones para el agotamiento y el golpe de calor.²²
- **Preste atención cuando vaya al baño.** ¿Orina frecuentemente? ¿Cuánto? ¿De qué color es? Según la revista Athletic Training, la excreción de orina de color pálido en un volumen normal o superior dentro de un lapso de 60 minutos después de hacer ejercicios es una buena indicación de una hidratación adecuada.

Recuerde, mantener el equilibrio de agua significa que lo que entra debe salir. A menos que usted esté sudando mucho debido a la temperatura elevada del ambiente o a la intensidad del ejercicio, su producción de orina debe ser casi igual a la cantidad de fluidos que ingiere. Con

frecuencia, pequeñas cantidades de orina de color oscuro y con un olor fuerte son una señal de deshidratación. (Nota: algunos alimentos y suplementos alimenticios pueden conferir a la orina un color más oscuro y un olor más fuerte aun en individuos que están bien hidratados.)

- **Cuente sus sustituciones.** ¿Cuántos de los líquidos que bebe a diario son bebidas que no son agua? Recuerde que el azúcar y otros sólidos presentes en la leche, los jugos y las bebidas sin alcohol representan parte del volumen. Por lo tanto, un vaso de 8 onzas de leche contiene menos H₂O que un vaso de agua de 8 onzas. Más aun, la cafeína presente en el café, el té y muchas sodas actúa como un diurético, apresurando prematuramente la salida del agua de su cuerpo. El alcohol y muchos jugos cítricos también tienen un efecto diurético.
- **Pésese.** Los expertos en salud ocupacional sugieren que una pérdida de peso que sobrepase de tres a cinco libras por día de trabajo, puede ser una indicación de que está ocurriendo un grado de deshidratación inaceptable.²³
- **Mírese en el espejo.** La deshidratación causa fatiga — y cuando uno está cansado se ve cansado. Recuerde lo básico: el agua mantiene su cuerpo en buen estado y la piel revela su salud en general. Si bebe bastante agua, su piel tendrá su aspecto más saludable.

¡Beba!

Para asegurarse de que está bebiendo bastante agua para mantener su hidratación un nivel óptimo usted necesitará estrategias que le ayudarán a incorporar el agua en su rutina diaria.

- Recuerde, la sed es un indicador tardío de la deshidratación. Antes de que se sienta sediento usted ya puede haber perdido hasta 1% de su peso en forma de líquido.
- Beba un vaso de agua antes de cada comida y otro después. El agua es esencial para ayudar a transportar la fibra dietética en el tracto digestivo. Además, beber agua antes de una comida le puede ayudar a sentirse satisfecho más rápidamente, ¡muy práctico si está tratando de mantener su peso!
- Beba un vaso de agua antes de irse a la cama. La mayoría de la gente reporta que se han acostumbrado a este nivel de ingestión de agua y que ya no tienen que correr al baño toda la noche.
- Beba un vaso de agua al levantarse. Su cuerpo puede perder mucha agua aun mientras duerme...es posible que por eso se despierta con la boca seca.

- Prehidrátese antes de hacer ejercicios vigorosos o actividades al aire libre, especialmente si hace calor.
- Continúe hidratándose mientras hace ejercicios o trabajos fuertes. La Asociación Americana de Dietética recomienda beber entre uno y tres vasos de agua por cada hora de ejercicio.
- Escoja los suplementos deportivos y nutritivos de Shaklee (Physique® Workout Maximizer Supplement, Shaklee Performance® Maximum Endurance Sports Drink o Shaklee Fitness® Drink Mix) y, ¡bébalos mezclados con el agua BestWater de Shaklee! Disfrute de un mejor sabor y tranquilidad de espíritu.
- Beba agua de la mejor calidad (Shaklee BestWater) y manténgala fría. La mayoría de la gente reporta que el agua es más sabrosa cuando no tiene un sabor u olor desagradable y está más fría que la temperatura ambiente.
- Tenga siempre cerca agua para beber. Llene jarras que retengan el frío con agua pura y limpia y colóquelas cerca de su escritorio, su cama, la televisión y en el baño (¡trate de beber un vaso de agua cada vez que orine para reemplazar de inmediato el agua que ha perdido!). Tenga botellas deportivas en el carro y otra en su cartera, portafolio o mochila. Lleve agua consigo a reuniones de negocio largas y también cuando está haciendo diligencias.
- ¡Convierta el beber agua en una prioridad!

¿Cuál es la calidad del agua que toma?

El agua del grifo a la disposición de la mayoría de los norteamericanos a través de los sistemas municipales ha sido tratada bajo la Ley del Agua Potable Segura. La mayor parte del tiempo, nuestra agua es buena. Pero no siempre.

Cuando se habla de contaminantes es importante clarificar que no todas las aguas potables contienen contaminantes y que los contaminantes que se explican a continuación no se encuentran necesariamente presentes en su suministro de agua potable. Sin embargo, existe una amplia gama de contaminantes que pueden encontrarse en el agua potable. Estos contaminantes se pueden dividir en tres grupos:

Sustancias químicas orgánicas — Derivados de la desinfección del agua

Dependiendo del método de desinfección empleado (cloro, cloraminas, bromo u ozono) y la composición química del agua tratada, se hace posible la formación de muchos derivados o subproductos químicos orgánicos en el agua potable. Los que nos

preocupan más en la actualidad son los llamados trihalometanos o THM. Estas sustancias químicas se forman cuando el cloro se combina con materia orgánica presente en el agua. El THM más común es el cloroformo.

La Agencia para la Protección del Medio Ambiente (EPA) está preocupada por las posibles consecuencias sobre la salud debido a la exposición a los derivados de la desinfección del agua y ha puesto un límite de 100 partes por mil millones (ppmm) de trihalometanos en el agua potable. Se espera que futuras regulaciones reduzcan el límite permisible de trihalometanos a 80 ppmm.

Los expertos se preocupan sobre los efectos que el agua potable puede tener en los niños que, en relación al tamaño de su cuerpo, beben más agua que los adultos y por lo tanto son más vulnerables a los contaminantes transmitidos por el agua. Un estudio realizado en 1997 por la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard reveló un aumento del 10% en visitas a las salas de emergencia por parte de niños entre tres y 15 años de edad debido a problemas gastrointestinales en el lapso de cuatro días después de notarse aumentos notables en la nubosidad del agua —a pesar de que las pruebas indicaban que la calidad del agua estaba dentro de los parámetros de seguridad.²⁴

Un estudio de 1998 demostró que se pueden encontrar concentraciones extraordinariamente altas de sustancias químicas industriales, pesticidas y compuestos organoclorados aun en las montañas más remotas... áreas a las que llamamos «zonas vírgenes». Los investigadores han encontrado que la capa de nieve a más de 6,500 pies sobre el nivel del mar estaba de 10 a 100 veces más contaminada que la nieve a niveles más bajos. Esto puede ser de importancia para las ciudades que extraen su agua potable de fuentes mucho más altas que el nivel del mar y que están cerca de fuentes de contaminantes industriales y agrícolas.²⁵

Microbiológico

En 1993, el suministro municipal de agua de Milwaukee fue contaminado con cryptosporidium, un microorganismo unicelular parasítico que vive en los intestinos de los animales. Los Centros para el Control de Enfermedades estiman que más de 400,000 personas sufrieron molestias gastrointestinales y otras 10,000 fueron hospitalizadas.²⁶ A pesar de que este nivel de contaminación es extremadamente raro, esta historia demuestra que Sí puede pasar. Más aun, la lucha para controlar el cryptosporidium y otras bacterias se ha vuelto más complicada ahora que sabemos que el aumento de los niveles de cloro crea otros problemas.

En personas normales y sanas, los efectos de la infección con cryptosporidium van desde molestias gastrointestinales a síntomas parecidos a los de la influenza. Pero la exposición al cryptosporidium puede resultar grave para personas cuyo sistema inmunológico esté debilitado. De hecho, la EPA recomienda que por lo menos 5 millones de personas dejen de beber por completo el agua del grifo: aquellos que están infectados con VIH, pacientes de cáncer que están tomando medicamentos de quimioterapia y los recipientes de órganos transplantados que están tomando drogas inmunosupresoras.²⁷

Sustancias inorgánicas — Plomo y cobre

En 1993, la EPA publicó un estudio que muestra que los suministros de agua potable de más de 800 ciudades norteamericanas — con un total de 30 millones de habitantes — contenían niveles peligrosos de plomo.²⁸ Normalmente, la contaminación con plomo ocurre cuando se emplean tuberías de plomo para transportar agua a las residencias o cuando dos tuberías de otros metales son soldadas con una soldadura que contiene plomo. El cobre también puede ser lixiviado de las tuberías de cobre. Las instalaciones fijas de cobre tales como las llaves de agua fría y caliente del lavamanos, también pueden contribuir al contenido de plomo en el agua potable. Recientemente, los investigadores del Instituto de la Calidad del Medio Ambiente de la Universidad de Carolina del Norte estudiaron el potencial de contaminación de plomo de 165 contadores de agua residenciales provenientes del estado de California que fueron sacados de servicio para su estudio. La edad de los contadores variaba de 4 a 40 años. Este minucioso experimento de laboratorio demostró que estos contadores de uso común (sin importar cuantos años estuvieron en servicio) pueden producir — y liberan — una cantidad significativa de plomo al sistema de tuberías residenciales casi cada vez que se usa agua en la casa. El promedio de plomo añadido al agua después de un período de 10 minutos de reposo fue de menos de 1 ppmm (parte por mil millones) hasta más de 19 ppmm, y después de permitir que los mismos contadores permanecieran sin ser usados durante 16 horas, las medidas fueron de 3 ppmm hasta 40 ppmm.²⁹

Mercurio

Cada año se descargan veinte toneladas de mercurio al medio ambiente, y parte de ese mercurio va a parar al suministro de agua.³⁰ De hecho, según un estudio reciente realizado en Michigan por la Federación Nacional de la Vida Silvestre, los niveles de mercurio en la lluvia de ese estado sobrepasan los límites considerados seguros por la Agencia para la Protección del Medio Ambiente (EPA). Esto es de mucha preocupación para las mujeres embarazadas, las madres lactantes y los bebés — todos ellos a gran riesgo³¹ — pero es algo que todos debemos saber.

Si está preocupado por la calidad de su suministro de agua potable, sepa que no está solo. Una encuesta Roper de 1999 mostró que ahora el 65 % de los norteamericanos está tomando medidas ya sea para tratar el agua que beben o están tomando agua embotellada en la casa. Sin embargo, es posible que el agua embotellada no sea una solución confiable. Recientemente, el Consejo para la Defensa de los Recursos Nacionales examinó 103 marcas de agua embotellada y encontró que el 33% de ellas excedía o bien las pautas de bacterias o los estándares estatales para contaminantes en por lo menos una muestra de la marca.³²


Para enterarse de la calidad del agua potable que recibe, usted puede consultar la página Web de la EPA en www.epa.gov. Con tan sólo escribir su código postal podrá recibir una lista de las instalaciones de su zona que están liberando contaminantes, podrá ver qué tan cerca se encuentran estos sitios de eliminación de los lugares que usted frecuenta tales como el lago en el que nada su familia. Asimismo podrá ver una evaluación en una escala del uno al cinco (del agua de la mejor calidad hasta agua con problemas muy serios) del área geográfica de la cual proviene su agua. Esto le puede dar una idea de los retos enfrentados por su proveedor municipal de agua para suministrar agua potable a su casa.

Sin embargo, tenga en cuenta que los problemas de contaminación no siempre son fáciles ni tampoco son resueltos con facilidad. La MEJOR manera de garantizar la calidad de su agua es usar un sistema de tratamiento de agua para el hogar.

Los productos BestWater® de Shaklee

Los científicos de Shaklee han desarrollado varios productos efectivos de primera calidad. Estos productos emplean diferentes tecnologías para ofrecerle un control personal sobre la calidad de su agua.

NSF International: Certificación independiente

 Busque la marca certificadora de NSF como prueba de calidad. Cada producto BestWater que tiene esta marca está certificado por NSF International (anteriormente National Sanitation Foundation) — una organización sin fines de lucro reconocida internacionalmente — y se ha comprobado que satisface todas las declaraciones de desempeño que aparecen en la etiqueta.

No todas las referencias de la NSF son iguales. Primero, algunos productos son «probados con las normas de NSF». Esto quiere decir que un laboratorio probó el producto usando los

procedimientos de prueba del NSF. La certificación completa de la NSF incluye:

- Una evaluación de los materiales empleados en la fabricación para verificar que nada peligroso sea añadido al agua.
- Pruebas de desempeño en todas las normas de ANSI (American National Standards Institute).
- Revisión de la literatura sobre el producto para verificar que el nivel de desempeño ha sido descrito de una manera justa y que no es engañoso.
- Verificación de que existe un programa de control de calidad en la fábrica.

Un excepcional servicio al cliente:

Personal y profesional

Cuando llame al número gratuito de BestWater al 1.800.544.8860, usted será atendido por técnicos que han sido especialmente capacitados y que contestarán personalmente cualquier pregunta que tenga sobre BestWater. Y si su unidad necesita servicio, el Centro de Reparación BestWater se ocupará de todo.

BestWater®

El Claro Camino a la Buena Salud™

- 1 Yankelevich Partners, Inc., 1998.
- 2 Dudek, S.G. Nutritional Handbook for Nursing Practice, 1987.
- 3 Marieb, E.N. Human Anatomy and Physiology, 1998.
- 4 Ibid
- 5 Greenleaf, J.E. Problem: Thirst, drinking behavior, and involuntary dehydration. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 1992; 24:6:645-646.
- 6 Henschel, A. Water Balance: A Problem in Occupational Health. *Occupational Health Review*.
- 7 Ibid
- 8 Ibid
- 9 Rolls, B.J., Phillips, P.A. "Aging and Disturbance of Thirst and Fluid Balance." *Nutrition Reviews* 1990; 48:3:137-144.
- 10 Ibid
- 11 Silver, A.J. Aging and risks for dehydration. *Cleveland Clinic Journal of Medicine* 1990; 57:341-344.
- 12 Ibid
- 13 Ibid
- 14 Agnew, C.L. et al. Maternal/fetal dehydration: prolonged effects and responses to oral rehydration. 1993.
- 15 Ng, T.P. et al. Dehydration from outdoor work and urinary stones in a tropical environment. *Occupational Medicine* 1992; 42:30-32.
- 16 Ibid
- 17 Michaud, D.S., et al. Fluid Intake and the Risk of...in Men. *N Engl J Med* 1999; 340:1390-7.
- 18 Baetjer, A.M. Dehydration and Susceptibility to Toxic Chemicals. *Archive of Environmental Health* 1973; 26:61-63
- 19 Center for Science in the Public Interest. *Nutrition Action News*, noviembre de 1998.
- 20 Silver, A.J. Aging and risks for dehydration. *Cleveland Clinic Journal of Medicine* 1990; 57:341-344.
- 21 Baetjer, A.M. Dehydration and Susceptibility to Toxic Chemicals. *Archive of Environmental Health* 1973; 26:61-63
- 22 *Sports Exercise and Injury* 1995; 1:148-153.
- 23 Henschel, A. Water Balance: A Problem in Occupational Health. *Occupational Health Review*.
- 24 Harvard School of Public Health press release, 8 de marzo de 1999.
- 25 Blais, J.M. et al. Accumulation of persistent organochlorine compounds in mountains of western Canada. *Nature*, 395:585-588.
- 26 _____. A Massive Outbreak in Milwaukee of *Cryptosporidium*... Transmitted Through the Public Water Supply. *New England Journal of Medicine* 1994; 331:3:_____.
- 27 Good Housekeeping Institute Report, *Good Housekeeping*, noviembre de 1998.
- 28 USA Today, 12 de mayo de 1993.
- 29 Maas, R.P., Patch, S.C. Lead Leaching from In-Service Residential Water Meters: A Laboratory Study. *Source* 1999; 10:3:27-28.
- 30 EPA Fact Sheet, EPA 811-F-95-002e-T, octubre de 1995.
- 31 "Alarming New Data Reveals Dangerous Mercury Levels in Rain Falling on Chicago and Other Midwestern Cities", *National Wildlife Federation*, 14 de septiembre de 1999.
- 32 "Bottled Water: Pure Drink or Pure Hype?"; reporte al gobierno por parte del Consejo para la Defensa de los Recursos Nacionales, marzo de 1999