

RICOSTITUENTI NATURALI

QUANDO SERVE UNA CURA RICOSTITUENTE?

L'organismo ha bisogno di cure ricostituenti:

- **nel cambio di stagione**, soprattutto nel passaggio dal caldo al freddo, in autunno. Per prevenire le malattie influenzali e i raffreddamenti è importante rinforzare il sistema immunitario e tutto l'organismo per tempo, preferibilmente già a metà settembre-ottobre. In questo modo si riesce a passare l'inverno in buona salute.

Ma anche in primavera può essere sensata una cura ricostituente, perché spesso dopo un inverno con molti raffreddori, poche vitamine, poco moto, poco tempo passato all'aria aperta, poco sole, molto lavoro o molto studio, l'organismo è spesso indebolito ed ha esaurito le riserve. Questo provoca la tipica stanchezza primaverile, che è sintomo di carenza di vitamine o anche di ferro o altri minerali, e di intossicazione e pigrizia metabolica dovuta al poco movimento.

- **quando è sciupato e carente**. Questo può accadere in diverse fasi della nostra vita, come:

Nel periodo post malattia, anche post influenzale, specialmente nei bambini e negli anziani, perché il corpo consuma le nostre riserve di minerali e vitamine per combattere i bacilli, si mangia meno e spesso la malattia è lunga. Per giunta c'è anche l'aggravante dei medicinali, come ad esempio gli antibiotici, che spesso come effetti collaterali consumano vitamine e ne impediscono l'assimilazione nell'intestino o la metabolizzazione nel fegato.

Poi ci sono anche malattie più gravi dell'influenza, e in quei casi c'è sempre bisogno di cure ricostituenti in convalescenza, per non uscirne indeboliti e quindi soggetti a ricadute o altre malattie.

Le cure ricostituenti sono anche quasi sempre necessarie dopo un parto, quando la donna, dopo aver donato tutte le sue riserve al bimbo in crescita, e avendone ancora bisogno per allattarlo, perde molto sangue, sia durante il parto che nei giorni successivi: le perdite post parto possono prolungarsi per 20, 30 o anche 40 giorni...

A seguito di periodi stressanti dovuti ai troppi impegni o a tensioni emotive, il nostro organismo è spesso stanco e carente, ed è importante fornirgli tutto il nutrimento di cui ha bisogno per far fronte allo stress e agli impegni, per prevenire o curare un burn out o esaurimento nervoso.

COME SI PUO' FARE UNA CURA RICOSTITUENTE?

Ci sono vari metodi per rinforzare l'organismo. Perché la cura sia efficace, io consiglio di usarli tutti. E' sempre meglio affrontare un problema su più fronti.

ALIMENTAZIONE

La cosa più importante è sicuramente l'alimentazione, perché il nostro organismo è fatto di ciò che mangiamo. Esso elabora quello che gli mettiamo a disposizione, quindi dobbiamo fornirgli degli alimenti nutrienti e facilmente assimilabili, che contengano tutto ciò di cui ha bisogno.

-La verdura dovrebbe essere la parte principale di ogni pasto. La dose di verdura e frutta consigliata è di 5 manciate al giorno. In autunno la verdura giusta per rinforzare e scaldare l'organismo è quella cotta, in primavera quella cruda. In ogni caso è importante scegliere sempre verdura di stagione, preferibilmente biologica o ancora meglio del proprio orto.

La verdura più ricostituente è quella che contiene le maggiori vitamine e minerali, ma non solo, deve anche essere calda come termica, cioè scaldare il corpo. Ad esempio, i cetrioli non vanno bene in autunno, e in inverno nemmeno le zucchine. Vedi anche il foglio informativo "l'alimentazione in autunno/primavera/inverno/estate" per scegliere l'alimentazione ideale per la tua stagione.



-Poi ogni pasto dovrebbe contenere una parte più piccola di carboidrati, possibilmente in forma di cereali integrali,

-e poi una parte ancora più piccola di proteine derivanti da carne, pesce, uova, legumi o frutta secca. Chi mangia carne, può farlo in autunno. E' però ormai certo che la carne non fa bene nemmeno in piccole dosi, quindi si consiglia di preferire i legumi e il pesce. Il tofu fornisce proteine, ma non ferro e poche vitamine, non è molto indicato come ricostituente, ma può fare parte di una dieta completa. I legumi più ricostituenti sono le lenticchie e i fagioli.

I bambini possono mangiare più carboidrati che verdura, e, sia per loro, sia per gli adolescenti sono molto importanti le proteine, specialmente dopo una malattia.

In primavera, per rendere i cibi più digeribili ed attivare il metabolismo, si consiglia di aumentare la dose di verdura, soprattutto quella cruda, e limitare i carboidrati. In autunno, invece, per rinforzare l'organismo, si consiglia di cucinare piatti sostanziosi, ricchi di legumi, semi, frutta secca, e consumare pasti caldi.

In generale, per un organismo giovane o magro e deperito è più indicato assumere proteine, mentre per un organismo stanco ma pigro ed eventualmente tendente al sovrappeso una cura ricostituente per funzionare bene deve essere anche disintossicante e tonica.

MINERALI, VITAMINE E OLIGOELEMENTI RICOSTITUENTI

Gli elementi più importanti per rinforzare un organismo stremato e carente sono:

Ferro: Importantissimo in gravidanza e dopo il parto, in adolescenza, per le donne durante e dopo le mestruazioni, e per le persone anemiche. Un po' meno importante dopo le influenze e i raffreddori, perché durante le infezioni batteriche l'organismo requisisce il ferro per ostacolare la proliferazione dei batteri e provoca così sintomi di anemia come pallore, labbra screpolate, stanchezza, debolezza, capogiri, disturbi della concentrazione, mal di testa diffuso, tinnitus (ronzii alle orecchie). Una volta guariti dalla malattia, però, il ferro viene rilasciato e tutto torna come prima. Nel caso invece i sintomi non scompaiano, significa che c'è anche una carenza sottostante, e questo può a sua volta rendere l'organismo più debole e soggetto a infezioni. Si consiglia quindi di fare attenzione anche al ferro dopo le influenze.

Gli alimenti con il più alto contenuto di ferro sono nell'ordine: tutti i tipi di carne ma soprattutto quella rossa, uova, crostacei, lenticchie, miglio, avena, topinambur, finocchio, bieta



(più degli spinaci), tutta la frutta secca, in particolare nell'ordine: semi di zucca, semi di sesamo, albicocche secche, fichi secchi, mandorle e nocciole, poi il cacao e il cioccolato fondente.

Il ferro vegetale viene assimilato con più difficoltà di quello animale, per cui si consiglia di assumere sempre anche Vitamina C assieme ai pasti per aumentare la disponibilità del ferro di origine vegetale.

Zinco: lo Zinco è molto importante per tutto l'organismo, perché contenuto in moltissimi enzimi, ma soprattutto per il sistema immunitario, quindi è utile per prevenire le malattie. Lo consiglio in tutte le cure ricostituenti e rinforzanti, in particolar modo in quelle autunnali e sempre per i bambini e i ragazzi in crescita, perché è contenuto anche negli ormoni della crescita e quindi indispensabile per una corretta crescita corporea. I sintomi da carenza sono alterazioni della pelle, come smagliature e foruncoli, e delle unghie (macchie bianche), fragilità capillare, stanchezza, perdita dell'appetito, lenta cicatrizzazione delle ferite, diminuzione della risposta immunitaria, predisposizione alle infezioni, diminuzione della sensibilità gustativa, cecità notturna, diminuzione dell'interesse sessuale fino all'impotenza.

Gli alimenti con il più alto contenuto di zinco sono nell'ordine: ostriche e altri crostacei e molluschi, avena, segale, altri cereali integrali, formaggio grana, carne di manzo, montone e

agnello, lenticchie e altri legumi, germe di grano, lievito di birra, cacao e cioccolato fondente, semi di papavero, di zucca e di sesamo, pinoli, anacardi, formaggio stagionato, tuorlo d'uovo, frutta secca. In dosi minori è presente anche nei latticini, nelle verdure e nella frutta.

Lo Zinco può essere carente nei vegetariani o vegani che non si nutrono in maniera equilibrata, cioè non consumano dosi sufficienti di cereali integrali come l'avena e il miglio, e di legumi, semi oleosi e frutta secca.

Magnesio: è importante nella cura ricostituente soprattutto se il motivo della debilitazione ha anche a che fare con stress o con altre cause nervose o emotive, perché il magnesio, essendo un neurotrasmettitore, viene consumato particolarmente da tutto ciò che richiede l'utilizzo del sistema nervoso. Altre sue funzioni sono la trasmissione degli impulsi di rilassamento ai muscoli, per questo i sintomi da carenza di magnesio sono spasmi, crampi e tic, oltre che nervosismo, insonnia, depressioni, irritabilità, in particolare ipersensibilità ai rumori, sindrome premestruale e dismenorrea, fino ad aritmie cardiache.

Gli alimenti più ricchi di magnesio sono tutti i cereali integrali, noci e frutta secca, legumi, semi, tutta la verdura, in particolare quella a foglia verde, frutta secca, noci, banane e datteri.

Il problema però è che i terreni europei sono molto poveri di magnesio, e quindi gli alimenti ne contengono troppo poco. Quasi tutta la popolazione ha carenza di magnesio, quindi fa bene a tutti, ma non è facile assumerne in sufficienza con l'alimentazione. Importante sarebbe perciò consumare solo cereali integrali ed evitare tutti i prodotti raffinati come la pasta e il pane bianco, il riso bianco, lo zucchero bianco ecc.

Vitamine del complesso B: Utili soprattutto in primavera per donare energia al corpo sciupato dall'inverno e dalle sue malattie, specialmente per gli studenti e per chi ha un lavoro intellettuale, aiutano a rinforzare il sistema nervoso centrale, ma anche contro la stanchezza, disturbi digestivi e problemi di pelle come l'acne. L'assorbimento della vitamina B diminuisce con lo stress, con l'assunzione di medicinali e con le infezioni. Mentre se assunta assieme alla vitamina C e E, calcio e ferro viene assorbita meglio.

Gli alimenti più ricchi di vitamine del complesso B sono alimenti di origine animale: La B12 si trova esclusivamente nei prodotti animali, la B2 e la B6 nella carne, pesce, latticini e anche cereali e frutta secca, mentre la B1, molto importante per il sistema nervoso, è contenuta principalmente nei cereali integrali. Anche in questo caso vale lo stesso principio che per il magnesio: evitare i prodotti raffinati. I prodotti raffinati come lo zucchero bianco e la farina bianca per venire metabolizzati hanno bisogno di vitamine del complesso B, di cui sono stati privati durante la raffinazione, e quindi queste vitamine vengono assorbite dal resto del organismo. In questo modo inducono carenza di Vitamine.

Vitamine A, C, E:

Conosciute come antiradicali perché si legano con i pericolosissimi radicali liberi che distruggono le nostre cellule, e quindi li rendono innocui, sono le vitamine più importanti per il

sistema immunitario, ma anche contro i sintomi da invecchiamento e per prevenire i tumori, e in generale sono molto importanti per disintossicare, per il rinnovo dei tessuti ecc. Indispensabili in una dieta equilibrata e molto utili in autunno, ma anche in primavera per rigenerarsi.

Gli alimenti: la vitamina C è contenuta soprattutto negli agrumi, nei Kiwi e nei frutti di bosco, soprattutto nella rosa canina, ma anche nei mirtilli, lamponi, fragole ecc. Anche nei cavoli e in minor misura nella verdura e frutta in generale. La vitamina A è contenuta nelle carote e nei mirtilli, un po' anche nella verdura in generale, ad esempio nei finocchi. La vitamina E invece è presente negli oli vegetali come le noci, nocciole, mandorle, ma anche nell'olio di oliva, di girasole ecc.. meglio se pressati a freddo, perché si rovina con il calore.

LA DIETA IDEALE

Quindi una dieta ricostituente deve essere molto ricca di **verdura e legumi**, con particolare attenzione alle **carote** e alla **verdura verde** come bietta, spinaci, broccoli, porro e piselli, per quanto riguarda i legumi non devono mancare le **lenticchie** di tutti i tipi, poi la dieta va arrotondata con ma anche di **frutta secca** come noci, mandorle e nocciole, albicocche secche e fichi secchi, **semi di zucca e sesamo** e **cereali integrali**, soprattutto **avena e miglio**, che sono molto ricchi di minerali e vitamine, Inoltre l'avena è una pianta che aiuta a superare lo stress.

L'avena ci rinforza internamente e ci aiuta a far fronte a tutti gli stimoli esterni.

Chi mangia anche prodotti animali per ricostituirsi farà bene ad inserire uova e pesce nella dieta ricostituente, ed eventualmente anche carne rossa, preferibilmente di selvaggina, circa una volta la settimana. Le uova sono un alimento completo, e quindi ideali come ricostituente. Contengono tutte le vitamine del complesso B, inoltre K, A, E e D, e tutti i minerali ed oligoelementi necessari.

Poi, sia per assicurare l'apporto di vitamina C che per aiutare ad assimilare il ferro, con i pasti è utile bere una **spremuta fresca di arance** o mangiare un **kiwi**. Anche i cavoli di tutti i tipi (broccoli, cavoletti, crauti, cappuccio..) contengono molta vitamina C, se mangiati in insalata possono fare da sostituto.

AVENA

Avena sativa, Poaceae



Principi attivi:

Zinco, ferro, magnesio, calcio, fosforo, potassio e molti oligoelementi, Vitamina B1, K, E e carotine, flavonoidi, saponine triterpeniche, silicio.

Effetti: ricostituente e immunomodulante (solo come alimento) antiinfiammatoria, astringente, antimicotica, rilassante e sedativa. Abbassa il livello di acido urico (contro la gotta), abbassa l'LDL e il tasso di colesterolo nel sangue, riduce il prurito (solo come erba).

Indicazioni: la tisana fatta con l'erba verde contro esaurimento nervoso, insonnia, paura, panico, stress, sintomi di astinenza, e per uso esterno per problemi di pelle e dermatiti.

I chicchi come alimento come alimento rinforzante e ricostituente, soprattutto per bambini ed anziani, e contro il colesterolo alto.

INTEGRATORI:

In teoria l'organismo umano è fatto per vivere benissimo senza aver bisogno di integratori alimentari. Una dieta sana ed equilibrata fornisce tutti gli elementi per vivere normalmente. Solo che:

-Una dieta veramente sana ed equilibrata richiede molto più tempo di quello che molte persone al giorno d'oggi sono disponibili ad investire.

-Richiede inoltre conoscenze approfondite di nutrizione, perché il 90% degli alimenti in commercio non sono sani ed equilibrati, e anche acquistando i prodotti giusti ancora non si sa come combinarli nel modo giusto. C'è troppa varietà di prodotti, gli ipermercati sono sovraccarichi di alimenti che fanno bene solo alle tasche dei produttori. Un'alimentazione errata è peggiore di un'alimentazione scarsa, perché compromette anche le capacità di assimilazione dell'organismo e provoca carenze, come abbiamo visto, e la vitamina B non è l'unico esempio. Anche i fosfati, usati come conservanti, ostacolano l'assimilazione del calcio.

-La vita oggi non è più quella per la quale il nostro organismo è stato formato. Le richieste sono aumentate. L'uomo moderno deve fornire prestazioni molto più elevate e anche molto diverse, meno equilibrate, in un ambiente meno favorevole. Il sistema nervoso lavora a pieno ritmo e viene messo ogni giorno a dura prova, quindi consuma molti più minerali e vitamine, mentre i muscoli non usano molta energia e quindi il consumo di calorie si riduce. Ciò porta a mangiare meno, però in questo modo si ingeriscono anche meno minerali, vitamine e sostanze vegetali secondarie che servono per vivere, studiare e lavorare e per far fronte agli agenti nocivi ai quali siamo sottoposti tutti i giorni. Oltre a ciò, l'uomo moderno è anche più propenso ad ammalarsi, a causa del riscaldamento degli ambienti che provoca sbalzi di temperatura, della vita al chiuso e sedentaria, della sovrappopolazione, dell'inquinamento e dei vari veleni ambientali e di altri fattori che indeboliscono il suo sistema immunitario.

-La terra è stata sfruttata troppo e contiene molti meno minerali di una volta, quindi gli alimenti sono poveri di per sé. Quelli biologici meno degli altri, ma anche quelli risentono delle coltivazioni intensive degli ultimi secoli.

Quindi, dato che oggi il fabbisogno di sostanze nutrienti come vitamine, minerali, oligoelementi e sostanze vegetali secondarie è aumentato, ma l'apporto medio è diminuito, l'uso di integratori alimentari è diventato in moltissimi casi adeguato se non addirittura necessario per garantire un organismo sano.

Ci sono comunque anche integratori completamente naturali come:

GERME DI GRANO

Il germe di grano, letteralmente la parte più ricca di nutrienti del grano, contiene vitamine A, ed E, dai noti effetti antiossidanti, ma soprattutto tutte le vitamine del complesso B, tranne la B12. E' molto utile in caso di carenza del gruppo B o di dieta non integrale. Anche i sali minerali sono presenti in buona quantità nel germe di grano: calcio, fosforo, magnesio, ferro, manganese, selenio e molibdeno. Tutte

queste sue componenti fanno che sì che il germe di grano sia un ottimo integratore da usare quotidianamente nei periodi in cui bisogna essere più resistenti a fatica fisica e mentale e negli stati di spossatezza e convalescenza. E' facile integrarlo nella propria dieta visto che in commercio si trova in comodi fiocchi oppure in forma di olio di germe di grano da spargere sugli alimenti.

LIEVITO DI BIRRA

Anche il lievito di birra contiene tutte le vitamine del complesso B. Stimola il sistema immunitario e migliora anche lo stato della pelle. E' facile da reperire e costa poco, però può provocare flatulenza e aria nello stomaco. Sciogliere un po' del lievito di birra preso al supermercato o in panificio in un bicchiere d'acqua e bere ogni mattina.

PAPPA REALE

Il mondo delle api ci regala alcune sostanze davvero preziose tra cui la pappa reale, ovvero il cibo di cui si nutre l'ape regina, la più grande e forte dell'alveare. E' facile immaginare quindi quanto nutriente possa essere questa "pappa" per noi non proprio gradevole al gusto. Ne basta una piccolissima quantità al giorno per avere a disposizione vitamine, in particolare quelle del gruppo B, acido folico, minerali e oligoelementi, tra cui ferro, calcio, fosforo, magnesio e zinco, enzimi e proteine. La pappa reale è dunque un vero e proprio ricostituente naturale, ideale quando ci si sente spossati e si ha bisogno di avere più energia e sprint. Ricordate di conservarla sempre in frigorifero, è un prodotto molto delicato.

POLLINE

Ricco di selenio, vitamine A, B e C il polline è particolarmente utile come ricostituente in caso di convalescenza e affaticamento psico-fisico. Grazie alle sue doti tonificanti aiuta l'organismo a contrastare le aggressioni di batteri e virus, combatte stress e nervosismo ed è consigliato anche per migliorare le funzioni intellettuali. Tra le sue proprietà c'è poi quella di regolarizzare l'intestino contribuendo a combattere fermentazione e disturbi al colon. Generalmente va assunto un cucchiaino al giorno la mattina e conservato in un vasetto di vetro scuro (dato che è sensibile alla luce del sole). Molte persone fanno una cura stagionale a base di polline per un mese due volte l'anno al cambio di stagione (autunno-inverno, primavera-estate). E' anche utile per desensibilizzare in caso di allergie.

SPIRULINA E CLORELLA

La spirulina è molto utilizzata in particolare per stimolare il sistema immunitario ma anche per integrare una serie di sostanze utili al nostro organismo di cui quest'alga è naturalmente ricca: vitamine A, B, C, E, ferro, calcio, magnesio e potassio. Inoltre è particolarmente consigliata agli anemici, dato che quest'alga contiene ferro. C'è però da tenere conto che la spirulina lega a sé i minerali e le vitamine, anche il ferro, e ne ostacola quindi l'assimilazione. Non prendere per un periodo prolungato e non assieme ad altri integratori e preferibilmente fuori dai pasti. Si compera in compresse o in polvere.

Anche la clorella è un'alga. Costituita tra l'altro da proteine, vitamine A, B, C, E e aminoacidi, la clorella ha ottime proprietà antiossidanti e ricostituenti, ed è in grado di rafforzare le difese immunitarie e aiutare l'organismo nella sua opera di depurazione anche dai metalli pesanti, viene infatti usata spesso nella rimozione degli amalgami dentari e nelle cure disintossicanti. La presenza della Clorellina ne fa anche un prodotto con attività antibiotica. Si può assumere in polvere o capsule.

PIANTE MEDICINALI

Oltre a fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno, con gli elementi nutritivi del cibo e degli integratori, si può aiutare l'organismo a riattivarsi e rinforzarsi con degli stimoli naturali provenienti da piante medicinali.

GINSENG

La pianta ha proprietà toniche, stimolanti e adattogene, perché favorisce la capacità dell'organismo di adattarsi allo stress, rafforza il sistema immunitario, endocrino e nervoso e migliora le capacità fisiche come i riflessi e la resistenza e quelle mentali come la concentrazione e la memoria.

Considerato da sempre un afrodisiaco specialmente maschile, il ginseng stimola il desiderio e le funzioni sessuali.

Indicato per gli anziani contro tutti i sintomi di invecchiamento, e come ricostituente per persone particolarmente stremate da stress o da malattie, inoltre come adattogeno in autunno per stimolare il sistema immunitario.

GINSENG

Panax Ginseng, Araliaceae



Principi attivi:

Vitamine, olio essenziale, ginsenosidi (saponine triterpeniche), fitosteroli

Effetti: Adattogene: Aumento della resistenza verso agenti esterni e della velocità di recupero, tonico, attiva la corteccia cerebrale, la concentrazione e l'attenzione, migliora le prestazioni sportive, le funzioni respiratorie, migliora le funzioni intestinali e regola gli ormoni. Antiossidante e anabolico, abbassa il tasso glicemico nel sangue.

Indicazioni: tonico e ricostituente nei casi di stanchezza, debolezza, scarse prestazioni fisiche e mentali, convalescenza.

ELEUTEROCOCCO

ELEUTEROCOCCO

Eleuterococcus senticosus, Araliaceae

Principi attivi:

Eleuterosidi, steroli, glucosidi, cumerine, acidi fenolici liberi e saponine

Effetti: Adattogene e immunomodulante, attiva le prestazioni mentali

Indicazioni: Prevenzione di malattie, stanchezza, scarse prestazioni mentali, convalescenza.

La radice di eleuterococco, chiamato anche ginseng siberiano, è usata in fitoterapia per le sue notevoli proprietà toniche e adattogene, o immunomodulanti, in quanto aumenta il numero dei linfociti T e rinforza l'attività dei globuli bianchi. Migliora quindi la resistenza dell'organismo agli attacchi esterni e lo "adatta" ai cambiamenti climatici e stagionali. Inoltre stimola il metabolismo e equilibra l'energia. E' indicato negli stati di stress e sovraffaticamento, nelle convalescenze, nell'esaurimento psico-fisico, nella stanchezza, e nella prevenzione delle malattie.

L'eleuterococco è anche conosciuto come "Ginseng delle donne", perché migliora la prestazione fisica e mentale senza indurre nervosismo o agitazione e senza turbare il sonno.

Ha anche proprietà afrodisiache, perché è in grado di ottimizzare la secrezione degli ormoni, stimolare le ghiandole surrenali e sessuali, con un conseguente aumento della libido, migliora la circolazione sanguigna e trova perciò impiego nel trattamento delle turbe sessuali e nella frigidità femminile.

PRUGNOLO

Si tratta di una pianta molto comune in Italia, se ne utilizzano i frutti, molto ricchi di sostanze che stimolano l'appetito, tonificano e rinforzano il fisico, come le vitamine B e C, Sali minerali e tannini. E' un ottimo ricostituente dopo malattie gravi, dopo periodi che hanno richiesto le nostre forze più del solito, durante la crescita, (infatti è adatto anche per i bambini) nei periodi difficili a scuola o al lavoro, durante la gravidanza e l'allattamento, e anche in età avanzata, quando le nostre forze diminuiscono. La Weleda lo propone da molti anni sotto forma di sciroppo.

FIENO GRECO

Il fieno greco, *trigonella foenum-graecum*, è da sempre conosciuto ed apprezzato come 'ricostituente', tonico, stimolante, antianemico, anabolizzante ed antiulcera, ipolipemizzante ed ipoglicemizzante. Giova a chi è debilitato, convalescente o affetto da disturbi nervosi che portano a magrezza eccessiva perché stimola anche l'appetito.

MOTO

Movimento all'aria aperta, ogni giorno. Importante per il sistema immunitario e in generale per tutto l'organismo, anche perché aumentando il fabbisogno giornaliero di calorie si aumenta anche l'apporto di proteine, minerali, vitamine, oligoelementi e sostanze vegetali secondarie. Inoltre con il moto si stimola la digestione e il metabolismo e quindi si migliora l'assorbimento e l'utilizzo dei nutrienti. Oltre a ciò, il moto depura migliorando a sua volta ancora di più tutte le funzioni corporee.

L'aria pura serve soprattutto per ossigenare bene tutte le cellule in modo che lavorino meglio e per stimolare la funzione dei polmoni che dopo un inverno di raffreddori hanno bisogno di riprendersi.

ALTRO:

A volte, sebbene si prendano molti integratori, erbe medicinali, pastiglie di tutti i tipi eccetera non si riesce lo stesso a tornare in forma. Ciò può essere causato da una cattiva assimilazione dei nutrienti, come un malassorbimento intestinale o un metabolismo lento, dovuto ad un accumulo di tossine derivanti dal cibo impuro. A questo punto, la cosa migliore da fare è una cura disintossicante, per espellere le tossine dall'organismo e per riattivare il metabolismo.

A questo proposito ho scritto un foglio informativo separato.

PRUGNOLO

Prunus spinosa,
rosaceae



Principi attivi:

tannini, proantocianidine, vitamine, sali minerali, flavonoidi

Effetti: tonico, antiossidante, astringente, antiinfiammatorio, antipiretico, drenante.

Indicazioni: ricostituente in convalescenza, in gravidanza e durante la crescita. Viene usato anche contro raffreddori e influenze, disturbi gastrointestinali, infiammazioni delle gengive, cistite, reumatismi, ferite.