

MINERALI: sempre importanti ma l'estate.....



Questo mese volevo attirare la vostra attenzione sui minerali, elementi nutritivi molto importanti per il nostro organismo.

Perché parlarne adesso?

Il nostro organismo necessita sempre di questi elementi soprattutto durante il periodo estivo, quando ne perdiamo in maggior quantità, a causa della **perdita di liquidi dovuta al calore** e al conseguente aumento di sudorazione.

I minerali sono delle sostanze che non hanno un serbatoio di riserva nell'organismo per cui diventa necessario introdurli in modo costante e continuativo.

Pensate che sono almeno ventidue i minerali importanti nell'alimentazione umana.

Volendo dare un'introduzione generale potremmo dire che i minerali sono necessari all'organismo umano per una corretta composizione delle ossa e del sangue e per l'equilibrio della funzionalità cellulare.

Inoltre non dimentichiamoci che, insieme alle vitamine, agiscono come componenti degli enzimi organici. Infatti le vitamine senza minerali non possono fare nulla per l'organismo.

I minerali potrebbero essere paragonati alla Cenerentola della nutrizione perché, anche se molti lo ignorano, **le vitamine** non possono funzionare e venire assimilate senza l'aiuto dei minerali.

E, mentre l'organismo può sintetizzare alcune vitamine, non

può produrre nemmeno un solo minerale!

I minerali sono classificati in due categorie:

1. minerali maggiori o macro elementi.
2. minerali minori o minerali traccia o microelementi.

Questa classificazione non segue un criterio di importanza ma li suddivide a seconda della quantità in cui vengono consumati dall'organismo.

Infatti si dicono maggiori quelli che vengono consumati in una quantità superiore ai 100 mg al giorno e, minori quelli che, al contrario, vengono consumati in una quantità inferiore ai 100 mg al giorno.

La natura ci offre **minerali** che noi possiamo assumere con l'alimentazione soprattutto da frutta, verdura, cereali, leguminose, noci e semi. Bisogna però specificare che spesso alcune strutture vegetali imprigionano in modo così tenace i minerali da renderne difficile la metabolizzazione.

Ecco perché potete trovare spesso scritto che è consigliabile assumere succhi di frutta e verdura ottenuti dalle centrifugazione. Questo processo infatti permetterebbe ai minerali di liberarsi in un liquido biodisponibile e separandoli dai componenti fibrosi che possono interferire con la loro assimilazione.

Mi permetterei di fare un'altra specificazione. Le modalità di coltivazione e i tempi di raccolta, così lontani da quelli in cui consumiamo effettivamente la frutta e la verdura, fanno sì che buona parte di minerali e vitamine contenuti in questi alimenti si perdano.

Così oggi frutta e verdura sono soprattutto un apporto di elementi anutrienti, come le fibre, più che di elementi nutrienti come minerali e vitamine.

Ne consegue che si rende necessaria una corretta integrazione

quotidiana pergarantire il **benessere del nostro organismo**.

Adesso passiamo in rassegna quali sono i vari minerali seguendo la suddivisione in maggiori e minori e quale il loro ruolo nel nostro organismo.

MINERALI MAGGIORI:

- **Calcio.**

È il più abbondante nell'organismo, costituisce l'1,5-2% del nostro peso corporeo totale. Pensate che oltre il 99% del calcio è contenuto nelle ossa.

Il calcio ha la funzione primaria di costruire e riparare ossa e denti ma è anche importante per l'attività di molti enzimi.

La contrazione dei muscoli, il rilascio dei neurotrasmettitori, la regolazione della pulsazione cardiaca e la coagulazione del sangue dipendono dal calcio. Infatti i comuni **spasmi muscolari e crampi alle gambe sono spesso causati da carenze ematiche di calcio.**

- **Fosforo:**

anch'esso è uno dei minerali più importanti per l'organismo ed è secondo al calcio solo per la quantità totale nell'organismo.

L'80% del fosforo organico è concentrato, sotto forma di cristalli di fosfato di calcio, nelle ossa e nei denti. Esso di fatto è coinvolto in molte funzioni dell'organismo. E' infatti indispensabile per il metabolismo dell'energia, la sintesi del DNA, **l'assimilazione e l'utilizzazione del calcio.**

Il fosforo di fatto è disponibile in molti alimenti per cui generalmente è necessario fare attenzione non tanto alla carenza di fosforo difficile da verificarsi, ma ad introdurre una giusta proporzione fra calcio e fosforo. E' l'errata proporzione fra questi due minerali a causare problemi.

Per esempio un'alimentazione scarsa di calcio e ricca di fosforo è stata collegata all'**osteoporosi**. Sapevate per esempio che una porzione di bevanda gassata contiene 500 mg di fosforo e praticamente zero calcio? Anche le carni bianche e rosse contengono molto fosforo e poco calcio!

- **Magnesio.**

Importantissimo perché dopo il potassio è il minerale più abbondante nelle cellule. Il magnesio opera in sinergia con calcio e fosforo. Esso si trova in ossa, muscoli, tessuti molli e fluidi corporei.

Questo minerale ha la capacità di attivare numerosi enzimi e di mantenere la carica elettrica delle cellule, in particolare quelle dei muscoli e dei nervi. Inoltre **il magnesio** è coinvolto in molte funzioni cellulari, fra cui la produzione di energia, la fabbricazione delle proteine e la replicazione cellulare.

È importante sapere che la raffinazione rende poveri i cibi di magnesio. Ecco perché i nutrizionisti spesso consigliano di consumare cibi integrali. La carenza di magnesio porta a vari disturbi come confusione mentale, irritabilità, debolezza, **disturbi cardiaci**, contrazione muscolare, **perdita di appetito**, **predisposizione allo stress**, **insonnia**. Ancora è interessante sapere che **il magnesio ha un ruolo importante come preventivo a malattie come calcoli renali e malattie cardiache**.

- **Potassio, sodio e cloro.**

Sono minerali elettroliti cioè, sciolti in acqua, possono condurre elettricità. Essi allora viaggiano sempre in coppia, uno ione positivo come sodio e potassio sono sempre accompagnati da uno ione negativo come il cloro.

Essi agiscono mantenendo l'equilibrio idrico e la sua distribuzione, l'equilibrio acido-base, la funzionalità delle cellule muscolari e nervose, la funzionalità cardiaca e

l'attività dei reni e delle ghiandole surrenali.

Il potassio sta all'interno delle cellule mentre il sodio sta fuori cioè nel sangue o in altri liquidi organici. Questo accade per funzionamento della cosiddetta pompa sodiopotassio che è presente in tutte le cellule dell'organismo. Un equilibrio fra sodio potassio e cloro è molto importante per la salute dell'organismo.

E' facile trovare un apporto eccessivo di sodio e uno scarso apporto di potassio nell'alimentazione della maggior parte delle persone. Eppure il potassio, per il ruolo che svolge nell'organismo, è il più importante dei tre. Esso è così cruciale perché permette di trasformare lo zucchero presente nel sangue in glicogeno presente nel fegato e nei muscoli.

In questi ultimi il glicogeno dà energia ecco perché la carenza di potassio dà spossatezza e debolezza muscolare. E' importante inoltre sottolineare che **il potassio è uno dei minerali che si perde in gran quantità con il sudore.**

• Zolfo.

È l'ultimo dei minerali maggiori ed è attivo in parecchie funzioni importanti. Lo zolfo entra come componente nella struttura di quattro aminoacidi. Si trova nella struttura proteica delle articolazioni, dei capelli, delle unghie e della pelle.

Lo zolfo è un elemento nutritivo chiave. Alcune patologie come l'**artrite** e i disturbi del fegato, migliorano mangiando alimenti ricchi di zolfo.

MINERALI MINORI:

• Boro.

Minerale traccia ritenuto importante soprattutto per l'effetto positivo che ha con il calcio. Inoltre aumenta il livello di estrogeni.

- **Cromo.**

È essenziale perché collegato al meccanismo di sensibilità all'insulina. Poco cromo è collegato a poca sensibilità all'insulina e quindi a livelli di zucchero ematico molto alti con tutte le patologie che ne conseguono.

- **Rame.**

È indispensabile per la produzione dell' emoglobina, delle strutture del collagene e dell'energia. **La carenza di rame è caratterizzata da anemia, stanchezza, ferite che guariscono lentamente, alti livelli di colesterolo e funzionalità immunitaria carente.**

- **Iodio.**

Importante perché utilizzato dalla tiroide, ghiandola che lo unisce ad un aminoacido, la tirosina, per produrre gli ormoni tiroidei. Se esso scarseggia la tiroide si ingrossa dando origine al cosiddetto gozzo.

- **Ferro.**

Vitale per il suo ruolo fondamentale nell'emoglobina dei nostri globuli rossi, in cui trasporta ossigeno dai polmoni ai tessuti corporei e ossido di carbonio dai tessuti ai polmoni.

Ancora il ferro partecipa alla produzione ed al metabolismo dell'energia. Ricordiamoci che **la carenza di ferro** è la più comune carenza di minerali che possiamo riscontrare e, anche se trattasi di lieve carenza, l'organismo ne risente abbassando i livelli delle sue prestazioni in generale.

- **Manganese.**

Esso è attivo in molti sistemi enzimatici, è il metallo fondamentale per l'utilizzo del glucosio all'interno dei neuroni e nel controllo dei neurotrasmettitori. Perciò si ritiene che una buona funzionalità cerebrale sia garantita da

un buon livello di manganese. Per coloro che soffrono di convulsioni esso permette di tener sotto controllo la tendenza alle convulsioni.

- **Molibdeno.**

Componente di molti enzimi fra cui quelli attivi nella detossificazione.

- **Selenio:**

componente di un enzima che assieme alla vit E previene dal danno provocato dai radicali liberi alle membrane cellulari.

- **Silicio.**

Contribuisce alla formazione del reticolo di fibre di collagene da cui dipendono in larga misura la forza e l'integrità del tessuto connettivo che costituisce la matrice dell'osso.

- **Vanadio.**

Sembra che questo minerale sia partecipe nel metabolismo ormonale, del **colesterolo** e dello zucchero ematico.

- **Zinco.**

Essendo parte della composizione di almeno duecento enzimi ne capiamo la fondamentale importanza per l'organismo umano in diverse funzioni.

E' indispensabile per la funzionalità del sistema immunitario, mantiene in buone condizioni vista, udito e olfatto, è necessario per la sintesi delle proteine e la crescita delle cellule, **è essenziale per la funzionalità degli ormoni maschili e della prostata**, è importante nella funzionalità cutanea.

Abbiamo terminato la carrellata di tutti i minerali. Avete visto quanto sono importanti ed essenziali per il nostro

benessere i minerali?

Abbiate quindi cura di integrare quotidianamente questi elementi associati alle vitamine. In questa stagione calda per aver energia e garantire la salute della vostra pelle abbiate un occhio di riguardo.

Prima di lasciarvi vorrei sottolineare che oltre al fabbisogno comune e continuo vi sono delle categorie che ne abbisognano ancor di più.

Sono i bambini e gli adolescenti, infatti il loro organismo in crescita richiede minerali per il completamento del processo di ossificazione del sistema scheletrico; **le donne in menopausa**, perché, con l'avanzare dell'età diminuendo gli ormoni diminuisce anche la funzionalità renale, la cui conseguenza è una maggior perdita di minerali.

Se volete quindi affrontare con serenità le normali fasi della vita prevenite assumendo questi elementi prima che una loro carenza porti ad un inevitabile malessere.

A cura della Dott.ssa Elisa Moro

Tratto dal Notiziario del Luglio 2006 della **Forever Living Products**

Patologie Dentali e Forever Living



Sono il Dr. Eduardo Mostowicz, medico chirurgo specializzato in odontoiatria, svolgo attività libero professionale nei miei

studi.

Mi hanno fatto conoscere l'**Aloe Vera** due anni e mezzo fa; ne ho fatto uso personale per poi passare a quello professionale avendone constatata l'efficacia.

L'uso quotidiano mi ha confermato la validità dei trattamenti che consiglio al paziente, al punto tale che prima di effettuare grossi interventi, prescrivo abbondante assunzione di Aloe Vera al fine di avere un organismo in condizioni tali che mi garantiscano un buon margine di successo degli interventi che devo eseguire.

Ho ottenuto guarigioni in situazioni dove in passato mi servivo di più di un medicinale tradizionale e soprattutto sono sicuro di avere risultati veloci.

L'**Aloe Vera** è talmente efficace che può, in alcuni casi, sostituire medicinali allopatici oppure ridurne quantità e durata di somministrazione potenziandone le caratteristiche.

Nella professione cerco di allargare l'uso dell'**Aloe Vera**: data la maggiore presenza e frequenza di **allergie** o, al meno, di ipersensibilità ai farmaci tradizionali, sto molto attento ad evitare, se possibile, i rischi professionali nei quali possiamo incorrere malgrado si siano prese tutte le precauzioni del caso.

Tra le tante caratteristiche dell'**Aloe Vera**, mi avvalgo di quelle disintossicanti, antiedemigene, disinfettanti, anallergizzanti (**rinforzo delle difese immunitarie**), cicatrizzanti, antibiotiche, rigeneranti e nutrienti dei tessuti e antidolorifiche.

Per esempio, quando in studio ricevo un paziente affetto da **stomatite**, **gengivite**, **parodontite**, soprattutto se generalizzate, cerco per prima cosa di interrompere una spirale che più delle volte è causata da incuria o trascuratezza, oppure da bassa o nulla resistenza ai batteri o

ai virus, e consiglio come prima cosa l'uso costante di **Aloe Vera** per un periodo di tempo sufficientemente lungo per avere così i presupposti per poter intervenire con successo, con i mezzi più idonei ad affrontare il caso.

Rendere consapevole il paziente di avere un problema, spesso lo costringe ad occuparsi di se stesso, conscio di errori (alimentari, igienici o di altro genere), ai quali è necessario porre rimedio al più presto.

Se si tratta di un paziente in trattamento ortodontico, soprattutto se fisso, caso ove l'igiene quotidiana è obiettivamente più difficoltosa, ci deve essere da parte del professionista la capacità di motivare il più possibile ad effettuare un'igiene estremamente scrupolosa, in quanto tale situazione favorisce l'insorgenza di attacchi batterici (stomatiti, gengiviti, etc.) o virali (**afte**, **erpes**, etc).

Rimossa l'apparecchiatura ortodontia fissa, cerco di rimineralizzare le strutture intaccate al più presto e con tutti i mezzi che ho a disposizione tra cui quelli della **Forever Living**.

Vi sono casi in conservativa, ove, in alcuni pazienti, è possibile prevenire la carie, grazie all'igiene, all'**Aloe Vera**, al calcio, ed altri Sali minerali indispensabili al metabolismo tissutale.

In endodonzia, l'uso di estratto puro di **Aloe Vera** nei canali in trattamento mi gratifica molto spesso con guarigioni complete, in tempi molto più brevi di quanto non ottenessi prima con i mezzi di uso comune.

E' soprattutto in campo chirurgico che noto i risultati più confortanti:

eseguita l'estrazione di un dente o di una radice, cospargo l'alveolo di Aloe Vera Gelly, ottenendo una riduzione notevole della dolenza postestrattiva e la guarigione in tempi molto

accorciati.

Faccio spesso uso dell'**Aloe Vera Gelly** con altri prodotti per ulteriori protocolli che effettuo abitualmente nei miei studi, e lo posso dire, con ottimi risultati.

Gengivectomie, implantologia, rialzi del seno mascellare, traggono grossi vantaggi dall'uso di **Aloe Vera** e dei suoi derivati.

Questi prodotti fanno parte ormai della mia routine quotidiana, e ne sono profondamente soddisfatto.

A cura del Dr. Eduardo Mostowicz

Articolo tratto dal Notiziario di Luglio 2006 della **Forever Living Products**



La bellezza parte dagli occhi



La pelle attorno agli occhi va trattata con delicatezza in quanto, sebbene la sua struttura non sia diversa da quella del resto del viso, ha poco grasso e pochi muscoli.

Inoltre, avendo poco sostegno si stende e si aggrinzisce molto facilmente.

Forever Alluring Eyes è formulata secondo le più moderne tecnologie per ridurre la comparsa delle occhiaie, delle zampe di gallina e delle rughe.

Minimizza i segni dell'invecchiamento **rassoda e tonifica la**

pelle migliorandone l'elasticità, allevia i segni di stanchezza.

E' l'ideale per avere sempre uno sguardo fresco e riposato e occhi splendenti!

La crema si inserisce perfettamente nel nostro programma Aloe Fleur de Jouvence, linea per la **cura giornaliera del viso**.

E' arricchita con ingredienti dalla qualità eccellente al fine di ottenere un migliore **trattamento nell'area intorno agli occhi**:

- Estratto di Aloe Vera Gel, agente naturale lenitivo contro l'inquinamento atmosferico.

- Trigliceridi, estratti dall'olio di Noce di Cocco e Esteri di Jojoba, che rendono la **pelle morbida e idratata**.

- Glicerina, umettante che **migliora lo stato dell'epidermide**.

- Squalene, componente naturale dell'olio di pesce che ammorbidisce e nutre **riducendo la comparsa delle rughe**.

- Ialuronato di Sodio, che assorbe l'acqua elasticizzando i tessuti, riducendo così **le rughe**, le macchie scure e il gonfiore.

- Tocoferolo, ricchissimo di Vitamina E, completa il trattamento e inoltre è un antiossidante del prodotto stesso.

Gli occhi, si dice, sono lo specchio dell'anima... è una verità.

Questi doni Preziosi vanno perciò preservati con amore e cura da tutto ciò che possa danneggiarli o metterli in cattiva luce.

Essi sono posizionati in un "giardino" (il nostro volto) che spesso trascuriamo facendolo deturpare dalle erbacce.

Gli occhi sono sempre belli ma diventano splendenti se attorno

a loro, il “giardino” è ben curato.

Perciò liberiamolo dagli inestetismi o almeno attenuiamoli utilizzando i mezzi che la natura ci offre e più specialmente la **Forever Living Products** ha mixato creando un prodotto specifico: la crema **Forever Alluring Eyes**.

A cura di Fiorella Fiori.

Tratto dal Notiziario di Febbraio 2007 della **Forever Living Products**.



Trattamento dei Capelli e del Cuoio Capelluto



Recentemente, sono stati messi a punto dei nuovi protocolli per il trattamento delle principali **problematiche del cuoio capelluto e dei capelli**.

L'uso di lozioni, shampoo, olii , creme, balsami, gel ed altri prodotti contenenti i principi attivi che usualmente si utilizzano in tricocosmesi, ci hanno dato la possibilità di **trattare con successo la maggior parte dei casi di caduta, forfora, seborrea** ed altro.

Nei casi di più complessa soluzione si è rivelato molto utile **l'integrazione di prodotti a base di Aloe Vera** con quelli che contengono i principi attivi usuali.

I prodotti a base di Aloe Vera permettono di trattare il

problema non solo localmente ma anche a livello generale.

Spesso nei casi di **forfora, dermatite seborroica** e psoriasi ci siamo limitati all'uso localizzato di prodotti o farmaci trascurando le problematiche generali che nella maggior parte dei casi ne sono la vera causa.

Disturbi psicosomatici, digestivi, metabolici, immunitari e **intolleranze** a volte possono aggravare o essere alla base di problemi come la **forfora, dermatite e psoriasi del cuoio capelluto**.

L'ALOE VERA (Polpa di **Aloe Barbadensis Miller**, una Liliacea che cresce principalmente nei climi desertici) assunta per via orale (bevuta) oltre che un 'ottimo integratore dietetico grazie ai 160 principi attivi tra cui :

- AMINOACIDI (essenziali e a catena ramificata)
- VITAMINE (B12)
- OLIGOELEMENTI (potassio, sodio, zinco, ecc.)
- ENZIMI (contiene oltre 20 enzimi tra cui la decarbossilasi e la catalasi che favoriscono la degradazione dell'acido lattico e dei **radicali liberi** responsabili del dolore)
- **ACEMANNANO** (polisaccaride complesso, un potente immunomodulatore) svolge un'importante azione anabolizzante favorendo il trofismo cellulare e quindi i processi riparativi nell'infiammazione dei tessuti compresa la pelle oltre ad un **aumento delle difese immunitarie**.

Problemi di **forfora, seborrea e dermatite seborroica** non grave vengono in genere risolti con tricocosmetici, nei casi più complessi e di difficile soluzione si consiglia:

ALOE VERA da bere 50 ml due volte al giorno.

ALOE FIRST lozione con distributore spray, 473 ml agisce

grazie all'**aloe vera stabilizzata** , all'**allantoina** e propoli. All'azione riparatrice dell'**aloe vera** è associata l'**azione disinfettante del propoli** e **rigenerante dell'allantoina**. Ottimo prodotto in caso di **follicoliti** sia dopo la depilazione che del **cuoio capelluto**.

GARLIC THYME capsule, una capsula ai pasti principali. **Contiene timo e aglio** .

E' un **antibatterico** ed **antifungino** inoltre contiene il **germano** che è un minerale che migliora le difese immunitarie. Ottimo nei casi di **dermatite** e **psoriasi**.

a cura del Dott. Giuseppe Emmanuello
Medico Chirurgo – Cura e Chirurgia della Calvizie

Tratto dal Notiziario di Febbraio 2007 della **Forever Living Products**



Glucosamina e Condroitina



IL FOREVER FREEDOM

(cosa è e come funziona)

È un **integratore alimentare a base di glucosamina e condroitin solfato**, componenti necessari per la biosintesi dei proteoglicani, sostanze fondamentali per il **trofismo delle cartilagini delle articolazioni**.

GLUCOSAMINA SOLFATO E CONDROITIN SOLFATO

Le Osteoartriti (OA) sono la più comune forma di disturbo articolare che colpisce la popolazione mondiale, modificandone pesantemente la qualità della vita.

Recentemente, si è registrato un aumento dell'interesse verso l'uso di agenti condroprotettivi per la **cura delle osteoartriti**.

Per capire meglio il meccanismo d'azione di questi principi attivi, bisogna prima essere a conoscenza della **struttura di una cartilagine**.

La cartilagine:

in condizioni normali, la superficie articolare delle ossa è coperta dalla cartilagine ed immersa nel fluido sinoviale.

In un'articolazione sana la cartilagine è liscia ed il fluido sinoviale fornisce un'adeguata lubrificazione.

Normalmente, la cartilagine ha la seguente composizione:

2% da cellule, dette **condrociti**,

20 – 40% da matrice extracellulare,

60 – 80% da acqua.

I condrociti producono e mantengono la matrice, che a sua volta rappresenta un ambiente favorevole allo sviluppo di queste cellule.

La matrice extracellulare è composta al 60% da collagene (prevalentemente collagene di tipo II) e dal 40% di proteoglicani.

Questi ultimi sono composti da glicosaminoglicani (o mucopolisaccaridi) attaccati ad una catena proteica.

I glicosaminoglicani più rappresentativi sono Condroitin Solfato-6, Condroitin Solfato-4, Keratan Solfato e Dermatan Solfato.

Nella matrice i proteoglicani sono legati a molecole di acido ialuronico in modo da ottenere particolari aggregati a forma di piuma.

Questi aggregati sono estremamente idrofilici, ciò spiega l'elevata quantità d'acqua presente nella matrice.

Contemporaneamente i proteoglicani sono legati alla fibrille di collagene, con lo scopo di limitare l'eccessivo richiamo d'acqua, che cambierebbe radicalmente le proprietà fisiche della cartilagine.

Come tutti gli altri tessuti connettivi dell'organismo, anche **la cartilagine articolare è un materiale vivo e dinamico.**

In pratica è costantemente demolita e rimpiazzata.

Nelle persone sane c'è un equilibrio fra la distruzione del vecchio tessuto (attraverso la sintesi di enzimi da parte dei condrociti) e la sintesi di uno nuovo.

Se, invece, **la cartilagine** viene distrutta più velocemente rispetto al tempo impiegato dall'organismo a sostituirla, allora si sviluppa l'**osteoartrite**.

In particolare, si verifica una minor produzione di glicosaminoglicani, che porta ad una diminuzione dei legami tra proteoglicani e collagene.

Il risultato è un maggior richiamo di acqua all'interno della matrice, che rende la cartilagine meno resistente, limitando la sua normale funzione protettiva.

Questo processo progredisce inesorabilmente, **indebolendo sempre più l'articolazione** e causando danni irreparabili col passare degli anni.

Soltanto nel 2-3% dei casi **le osteoartriti sono causate da infortuni o traumi alle articolazioni**, infermità congenite o altre infermità; in questi casi si parla di **osteoartriti secondarie**.

La maggior percentuale è rappresentato dalle osteoartriti primarie (localizzata o generalizzata), che appaiono apparentemente senza cause scatenanti con l'avanzare dell'età.

Le osteoartriti primarie si verificano con più probabilità dopo i 50 anni; alcuni studi segnalano che dopo i 65 anni il 75% degli individui soffre di **osteoartriti** più o meno grave.

Cura delle Osteoartriti.

Le due capacità che, secondo i medici, una terapia dovrebbe avere per curare le osteoartriti sono:

1. diminuire i sintomi del disturbo
2. limitare il progresso della malattia

Le terapie convenzionali sono solite intervenire attraverso

- 1) interventi chirurgici,
- 2) cambiamento delle abitudini di vita degli ammalati o
- 3) cure farmacologiche.

L'intervento chirurgico è sicuramente di grande efficacia, ma è consigliato solo nei casi più gravi. Il tentativo di modificare alcuni comportamenti errati nello stile di vita è, invece, alquanto complicato.

È, infatti, ben noto che una riduzione del peso corporeo, un'alimentazione più sana e una lieve **attività fisica mirata** siano fattori che porterebbero benefici, ma spesso sono difficilmente applicabili alla vita di tutti i giorni.

L'impiego di farmaci, antinfiammatori non-steroidi (aspirina,

ibuprofene, etc.) e corticosteroidi, ha un effetto immediato sugli stati infiammatori responsabili del dolore, ma **spesso hanno effetti collaterali non trascurabili.**

Agenti Condroprotettori

Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha focalizzato il proprio interesse sulla ricerca di **principi attivi che rallentino il progredire delle osteoartriti e stimolino la riparazione delle cartilagini danneggiate: gli agenti condroprotettivi.**

Le caratteristiche ottimali che essi hanno sono:

1. stimolare i condrociti a produrre **collagene** e proteoglicani
2. **inibire la degradazione della cartilagine** (per es. mediante l'inibizione degli enzimi)

I composti che hanno mostrato di avere queste caratteristiche sono quelli naturalmente presenti nella cartilagine, tra cui i più rappresentativi sono **glucosamina e condroitin solfato.**

Glucosamina

È un amino-monosaccaride che i condrociti sintetizzano a partire da glucosio e che funge da precursore per i glicosaminoglicani .

Nel caso di **osteoartriti**, un **apporto supplementare di glucosamina** mette a disposizione dei condrociti una quantità di materia prima tale da compensare lo squilibrio tra **degradazione e rinnovo della cartilagine**, permettendone un più veloce ripristino.

Alcuni studi hanno, inoltre, dimostrato un lieve **effetto antinfiammatorio**, probabilmente dovuto ad un blocco dei radicali liberi.

In seguito ad assunzione per via orale, la quantità di

glucosamina **biodisponibile è circa pari al 45%** di quella ingerita; l'escrezione avviene principalmente con le urine.

È stato dimostrato che l'assunzione per via orale di sali di **glucosamina** (glucosamina solfato e glucosamina cloridrato) può avere effetti benefici per la cura delle osteoartriti; inoltre **non è stata segnalata alcuna tossicità, né particolari effetti collaterali.**

Condroitin Solfato

Come già accennato è il glicosaminoglicano presente in maggior quantità all'interno delle **cartilagini**.

È un polimero di acido glucuronico e N-acetil-galattosamina solfato.

Si può trovare in numerosi tessuti, tra cui tendini, ossa e dischi vertebrali.

La sua funzione fondamentale nella cartilagine è quella di formare i legami con le fibrille di **collagene**.

È stato dimostrato anche un effetto inibitorio nei confronti degli enzimi (collagenasi ed elastasi) presenti nel **liquido sinoviale e responsabili della degradazione della cartilagine**.

Col passare degli anni la produzione di **condroitin solfato** da parte dei condrociti diminuisce, con la conseguenza di avere una **cartilagine sempre più indebolita**.

Assumere, quindi, condroitin solfato nel caso di osteoartriti può aiutare ad incrementare la concentrazione di glicosaminoglicani nella cartilagine e limitare la sua eccessiva degradazione.

Anche in questo caso non è stata dimostrata alcuna tossicità né effetti collaterali.

Molti studi pubblicati recentemente riportano che, in seguito

a **somministrazione per via orale** di questo principio attivo, i pazienti hanno riscontrato una **riduzione del dolore (leggera attività antinfiammatoria)**, parallelamente ad un calo nel consumo di farmaci **antinfiammatori o altri antidolorifici**.

Effetto sinergico.

Sia la **glucosamina** che il **condroitin solfato**, considerati separatamente, non possiedono tutte e tre le caratteristiche peculiari di un condroprotettore; ciò si verifica, invece, se si sommano i loro effetti.

Visto che la **glucosamina stimola la produzione di nuova cartilagine** e il **condroitin solfato** ne impedisce la degradazione, l'effetto risultante da una somministrazione combinata per fasi progressive della infermità, sarà il rallentamento del progredire dell'OA.

Tabella 1.

Ipotetico meccanismo di sinergia tra Glucosamina e Condroitin Solfato

=====

Agente condroprotettivo: glucosamina

Azione: Stimola il metabolismo dei condrociti e dei proteoglicani

Agente condroprotettivo: Condroitin Solfato

Azione: Inibisce gli enzimi che degradano la cartilagine

=====

Metil Sulfonil Metano.

È una forma naturale dello **zolfo organico**.

Si tratta della forma in cui lo zolfo è presente in natura,

all'interno di tutti gli organismi viventi, dove agisce come sostanza biologicamente attiva.

Lo zolfo organico, biologicamente attivo, possiede proprietà terapeutiche e preventive.

Dopo il calcio e il fosforo, lo zolfo è, in ordine di quantità, il terzo minerale presente nel corpo umano ed è utilizzato dai tessuti muscolari, dalla pelle e dalle ossa.

Quando i vegetali assorbono il **Metil Sulfonil Metano** lo trasformano in aminoacidi solforati, cioè metionina e cisteina.

La taurina e la cistina, gli altri due aminoacidi contenenti zolfo, vengono sintetizzati a partire dalla cisteina.

Il nostro corpo produce circa l'80% degli aminoacidi di cui ha bisogno, questi sono chiamati **aminoacidi non essenziali**.

Il restante 20% di **aminoacidi**, detti **essenziali**, deve essere assunto dal cibo e comprende la metionina e la cisteina.

Due molecole di cisteina possono unirsi attraverso legami di zolfo (-S-S-).

Questi legami sono elementi chiave nella struttura delle proteine, di cui determinano la forma, le proprietà e l'attività biologica.

Tessuti flessibili quali quello connettivo e quello cartilagineo contengono proteine con legami di zolfo flessibili.

Il collagene è la proteina che si trova in maggiore quantità nel nostro corpo, nonché un componente principale di tutti i **tessuti connettivi**.

Nella cartilagine, la glucosamina, la condroitina e i proteoglicani, contenenti zolfo, formano, insieme al

collagene, una sostanza proteica fibrosa che costituisce la struttura del collagene stesso, e lo rende flessibile.

Da quanto descritto si capisce bene come **un'associazione delle tre sostanze possa essere utile come coadiuvante nel trattamento delle artrosi, artriti e artrite reumatoide.**

Conclusioni

Negli ultimi anni si è registrato un aumento d'interesse da parte degli studiosi nei confronti degli agenti condroprotettivi (glucosamina e condroitin solfato) per **la prevenzione e la cura delle osteoartriti.**

Particolare attenzione è rivolta all'impiego di **condroitin solfato, glucosamina e metil sulfonil metano, che inseriti in formulazioni dietetiche per via orale sembrano lavorare in sinergia per rallentare il progredire delle osteoartriti.**

La comodità d'impiego, e la loro assoluta non-tossicità aprono le porte ad un nuovo approccio nella cura delle **osteoartriti**, considerate quasi inarrestabili fino a pochi anni fa.

Dr. Maurizio Mariscoli

Consulente Industriale per il Farmaco. Procuratore presso il

Ministero della

Salute per Farmaci, Cosmetici, Dispositivi medici, Integratori alimentari e

Veterinaria. Consulente scientifico **Forever Living Products Italy.**

Tratto dal Notiziario di Giugno 2008 della **Forever Living Products**

Acquista ora i condroprotettori della Forever Living Products

Intolleranze Alimentari



Questo mese cari distributori dedico il mio spazio ad un argomento che vedo di grande interesse: **le allergie e le intolleranze**.

La decisione di parlarne ora è data dal fatto che come sempre bisogna pensarci prima!

Quindi per coloro che soffrono di **allergie primaverili** è ora di iniziare il trattamento preventivo!

Sulle **intolleranze** mi soffermo poco in quanto sono il preludio delle seconde.

Le intolleranze riguardano soprattutto l'apparato digerente: vuol dire che il nostro organismo non tollera quel dato cibo, cioè dalla sua digestione vengono prodotte tossine che circolano portando gli innumerevoli danni che già conosciamo, anche se a ciò non sono associati sintomi particolari.

Spesso si identificano **stitichezza, diarrea, colite**, leggero mal di pancia o bruciore di stomaco come sintomi comuni senza riuscire a pensare che siano l'effetto di qualche cosa che introduciamo non ben accettato dal nostro organismo.

Le allergie compaiono manifestandosi attraverso le vie respiratorie (**raffreddore, asma**), la pelle (**eritema e prurito**), l'apparato digerente.

In generale per sostenere l'organismo a difendersi dalle allergie è necessario introdurre **vitamine del gruppo B** e acido pantotenico che è sempre una vitamina idrosolubile del complesso vitaminico B (B5).

Inoltre è da considerare il buon stato di salute del nostro sistema immunitario.

Quindi parlando di **integrazione alimentare** potremmo suggerire a gran voce la Pappa Reale che è ricca di **vitamina B5** che sostiene l'organismo nel difendersi dagli allergeni, Succo di Aloe Vera che aiuta alla **disintossicazione**, Aglio con Timo e Probiotici per tenere in ottimo stato la flora intestinale, ed infine, anche se non ultima per importanza l'Echinacea che mantiene sempre pronto il sistema immunitario stimolandolo.

Sofferamoci un attimo sulle **allergie alimentari** che sono quelle che in questo contesto ci interessano di più.

Abbiamo quattro grandi famiglie di **allergie alimentari**, le prime tre classificabili a seconda del modo di unirsi degli antigeni agli anticorpi, l'ultima invece che vede come unico protagonista l'antigene:

- **Allergie con ipersensibilità immediata:**

esse si verificano nel giro di due ore e consistono nel rilascio di sostanze infiammatorie come conseguenza dell'incontro tra antigene ed anticorpo della prima linea di difesa dell'organismo. Ne è un esempio **l'asma, l'artrite e l'infiammazione della mucosa intestinale;**

- **reazioni citotossiche:**

implicano la distruzione cellulare dovuta al legame antigene-anticorpo collegati alle cellule. Ne è un esempio **l'anemia emolitica autoimmune;**

- **reazioni mediate dai complessi immunitari:**

esse si hanno a distanza di alcune ore dal contatto del fattore antigene che si lega ai complessi immunitari e agli

anticorpi.

Così uniti vanno a depositarsi nei tessuti danneggiandoli. Ne sono un esempio sintomi come gonfiori, arrossamento, **problemi circolatori**.

• reazioni legate alle cellule T:

sono reazioni che si verificano nel giro di 36/72 ore dal contatto con l'allergene.

Non vedono il coinvolgimento di anticorpi, solo allergeni che stimolano le cellule T, che sono dei linfociti, provocando uno stato infiammatorio dell'organo interessato, che può essere pelle, apparato respiratorio, tratto gastrointestinale o altre superfici corporee.

Quello che è importante capire è che dobbiamo immaginare il nostro organismo come un vaso.

Tale vaso si riempie man mano di sostanze dannose dovute ad un precoce svezzamento, all'**inquinamento**, alla scarsa qualità dei cibi, all'errato modo di alimentarsi, all'uso sconsiderato di farmaci sin dall'infanzia, allo **stress** quotidiano che predilige un'iperproduzione mentale con poco movimento.

Tutti questi fattori sono gocce che nella vita di ognuno di noi, nessuno escluso, vanno man mano a riempire il vaso.

Diverremo sensibili ad ogni goccia.

Riflettendo sul fatto che non vi sono "cure" per le allergie e che la medicina affronta le crisi acute e che per il resto l'unico modo previsto è di eliminare ciò che disturba, capiamo come questo sia limitante.

Da ciò ne deriva che l'unico modo per difendersi e prevenire danni come le allergie è di assumere un integratore che riesca a permetterci di svuotare il vaso man mano senza arrivare al colmo.

Questo è proprio il **Succo di Aloe Vera**.

Poi introdurre **Vitamine B e C**, contenute nel supercibo Pappa Reale, che sono importantissime perché considerate gli **integratori antistress**.

Aglio e Probiotic per mantenere sano il nostro apparato digerente.

Infine l'**Echinacea**, integratore importante, perché è stato visto come i **soggetti allergici** abbiano un abbassamento del sistema immunitario, tenerlo sempre al massimo è la cosa migliore.

Se l'allergia è già insorta, cioè il nostro vaso è già pieno, gli integratori consigliabili sono i medesimi solo in dosi più massicce.

Cercando di fare un riassunto possiamo in rassegna i vari prodotti citati e le loro caratteristiche:

- **Aloe Vera Gel**: gel estratto dalle foglie della pianta di aloe che contiene ben 75 elementi fra i quali molti minerali e vitamine. Le sue proprietà sono innumerevoli. Citiamo che agisce da disintossicante, antinfiammatorio, stimola il sistema immunitario. Utile in tutti i casi per tutte le sue proprietà e componenti;

- **Forever Freedom**: gel di aloe con aggiunti altri ingredienti fra cui il **Metil Sulfonil Metano** o Zolfo naturale che agisce come **antinfiammatorio** ed **antistaminico** soprattutto quanto trattasi di **allergie aeree**.

- **Forever Garlic Thyme**: prodotto indispensabile nella dieta quotidiana di ogni persona.

L'aglio da sempre è stato usato per le sue qualità antibatteriche e rigeneranti dell'organismo.

Esso infatti contiene potassio, fosforo, una quantità

significativa di vitamine B e C, calcio e proteine.

I sovietici lo chiamavano la "penicillina russa".

Le proprietà del timo sono soprattutto antibatteriche e antimicotiche. Questo prodotto contiene anche elementi che fungono da potenti antiossidanti.

E' quindi da consigliare sempre.

- **Active Probiotic:** prodotto che contiene ben 6 specie di microbi benefici che aiutano il buon funzionamento dell'apparato digerente e quindi ad un miglior assorbimento di sostanze nutritive.

I microbi benefici sono parte del nostro organismo ma spesso perdono il loro equilibrio e quindi bisogna reintrodurli.

Da consigliare sempre ma soprattutto per **mantenere in buono stato la flora intestinale.**

- **Forever Echinacea Supreme:** essa è una pianta che da sempre è stata utilizzata perché in grado di **stimolare il sistema immunitario**, la considererei , quindi, sempre necessaria perché un malfunzionamento dell'apparato digerente produce tossine e uno squilibrio della flora intestinale per cui un buon presupposto per aggressioni ad opera di virus e batteri dannosi.

Tenere il Sistema immunitario al meglio è il primo passo per stare bene.

- **Forever Royal Jelly:** essa è in natura il prodotto delle ghiandole poste alla base della faringe delle api atte a produrre miele.

Questa secrezione è un supercibo ricco di **Vitamine A, C, D, E e B.**

Nel nostro caso ci interessa annotare che la Pappa Reale ricca

di **acido pantotenico o vitamina B5** che se vi ricordate è stata citata perché di grande aiuto all'organismo allorché debba reagire ad una situazione allergica.

Rimane ora da specificare quali prodotti possono essere utili come trattamenti esterni quando siamo in presenza di una allergia che colpisca la pelle o le vie aeree.

Se la pelle è colpita dall'allergia saranno di grande aiuto:

- **Aloe Activator: il prodotto di Forever più ricco di aloe!** In forma liquida è utile per fare degli impacchi sulle zone interessate prima dell'applicazione delle creme.

- **Propolis Creme: crema a base di gel di aloe e propoli.**

Essa unisce le proprietà antinfiammatorie e antibatteriche del gel di aloe alle proprietà antibiotiche del propoli.

Si sottolinea che il propoli essendo estratto dalle resine degli alberi è una sorta di cera che crea un velo protettivo sulla pelle proteggendola.

- **MSM Gel: gel composto da gel di aloe con zolfo.**

Tale gel può essere di utile applicazione per lenire il **prurito** che, soprattutto nelle ore serali e notturne, insorge nelle zone della pelle dove si manifesta l'allergia.

- **Aloe Gelly: gel di aloe pura** può essere sempre considerata utile per tutte le proprietà che agiscano sulla pelle.

A cura della Dott.ssa Elisa Moro

Articolo tratto dal Notiziario di Gennaio 2007 della **Forever Living Products**



Aloe Activator

Aloe Activator è gel stabilizzato di Aloe Vera con Allantoina, un agente organico per la crescita ed il rinnovamento delle cellule.



L'Aloe Activator è un eccezionale prodotto idratante, contenente enzimi, aminoacidi e polisaccaridi.

E' partner ideale per agire in sinergia come base liquida con la maschera Facial Contour Mask Powder per ottenere idratazione, **pulizia e miglioramento dello stato della pelle.**

Le vecchie cellule morte verranno rimosse dalla maschera e quelle nuove daranno un look fresco e luminoso al viso.

Il suo valore di ph 4.5 lo rende delicato anche per le aree più sensibili, come la zona attorno agli occhi.

Aloe Activator è incredibilmente versatile.

Sebbene sia uno dei componenti principali dell'Aloe Fleur de Jovence, è utile per la **pulizia del viso** e come astringente.

Per questo uso, basta applicarlo su un batuffolo di ovatta e cospargerlo su viso e collo.



Vuoi ricevere tutte le novità?..... Seguimi su Facebook.

Forever Royal Jelly

Grazie al contenuto di vitamine, aminoacidi e numerosi minerali, **Forever Royal Jelly** migliora il metabolismo, aumentando l'energia e riducendo la fatica.



La pappa reale è una sostanza lattiginosa secreta dalle ghiandole faringee delle api.

Di questo “super alimento” ricchissimo di enzimi si nutrono le api regine nel periodo fertile della loro vita e, grazie alla pappa reale, queste api riescono a deporre circa 3000 uova al giorno in sei anni di vita.

Le api operaie, che si nutrono di solo miele, vivono per un periodo molto più breve, che varia da 4 a 6 settimane.

La pappa reale è un alimento altamente salutare.

Contiene le vitamine A, C, D e E, inoltre rappresenta **un'ottima fonte naturale di vitamine del gruppo B.**

Nella pappa reale è presente anche la vitamina B5 (acido pantotenico), una sostanza molto importante per l'organismo, fondamentale per la sintesi e la metabolizzazione delle proteine, dei grassi, dei carboidrati e per il **buon funzionamento di diversi ormoni.**

La carenza di questa vitamina provoca stanchezza fisica, mal di testa, infezioni delle prime vie respiratorie, resistenza all'insulina, insonnia, nausea e malattie nervose.

Oltre agli otto aminoacidi essenziali, la pappa reale contiene anche 10 di quelli secondari e una considerevole quantità di

minerali tra i quali calcio, rame, ferro, fosforo, potassio, silicio e zolfo.

Tra i vari elementi presenti nella pappa reale compare anche l'acido nucleico.

La pappa reale contenuta in Forever Royal Jelly agisce sul metabolismo corporeo aumentando l'energia e favorendo una **rapida ripresa dopo lo sforzo fisico**.

La pappa reale favorisce inoltre la rigenerazione cellulare, migliora la luminosità della pelle, aumenta la resistenza dell'organismo alle malattie ed è ottima per combattere la **tensione premestruale** e il **colesterolo**.

La pappa reale è ricca di proteine e contiene anche acetilcolina, una sostanza che gioca un ruolo fondamentale per la produzione di adrenalina.

Forever Royal Jelly della Forever Living proviene da remote regioni desertiche a clima molto secco, che, grazie all'ambiente incontaminato, rappresentano la collocazione ideale per i nostri alveari.

Dopo l'estrazione, la pappa reale subisce immediatamente il processo di liofilizzazione attraverso il quale si rimuove dal prodotto solo l'acqua in eccesso, conservando invece le vitamine, i minerali, gli enzimi e i coenzimi.

Per testare la purezza e l'efficacia della pappa reale è necessario misurarne il contenuto di acido 10-idrossi-2-decenoico (HDA).

Il Forever Royal Jelly presenta un quantitativo di HDA superiore a quello della pappa reale tradizionale e per ogni partita di prodotto vengono archiviate le certificazioni delle analisi condotte.

Questo prodotto **Forever Living** è un integratore fondamentale per il **benessere** dell'individuo grazie soprattutto alla

presenza di vitamina B, che essendo idrosolubile, deve essere assunta ogni giorno, con regolarità.

Ingredienti

Polvere di pappa reale 250mg.

Altri ingredienti

Sorbitolo, Fruttosio, Acido Citrico, Aroma Naturale Di Arancia, Acido Stearico, Magnesio Stearato, Silicio.

Contenuto

60 compresse

Consigli per l'uso

Una compressa, due volte al giorno.



Vuoi essere informato su tutte le nostre novità..... Seguimi su Facebook!