

# Alimentazione Consapevolezza

e

Occupandomi di prodotti che hanno a che fare con il mantenersi in forma, la detossinazione e **l'integrazione alimentare**, mi vengono spesso richiesti pareri sul **giusto rapporto con il cibo e sull'alimentazione**.



Credo che una maggior consapevolezza del corpo così come dell'**alimentazione** siano un passo determinante per la **crescita personale**.

Per quanto mi riguarda, il focus va posto non su ciò che si mangia, bensì sul perchè lo si mangia!

## **L'alimentazione consapevole e l'integrazione alimentare sono il segreto.**

Tu sai ciò che ti fa male e ciò che invece ti fa stare bene.

Se indulgi in qualcosa che rovina la tua salute e la tua forma fisica, devi chiederti perchè "mangi da far schifo"!

E' un pò quello che succede riguardo il fumare!

Se cerchi di forzare un cambiamento senza consapevolezza, sarai sopraffatto da una valanga di resistenze che invalideranno ogni tuo tentativo.

Questo lo noto benissimo quando affronto l'argomento dell'integrazione alimentare.

Chi si attiene, ad esempio, al programma nutrizionale C9 con

consapevolezza e ne fa buon uso, ne trae giovamento, chi invece lo tratta come un rimedio da “comprare” **per perdere quei chili di troppo** senza valutare anche di fare dei cambiamenti nello stile di vita, molla e lo addita come inefficace!

## **A proposito di detox e integrazione alimentare.**

Lavorare sulla **depurazione dell'intestino** è una delle cose più complesse che esistano.

Questo perchè **l'intestino è il nostro cervello emozionale!**

La **disintossicazione del corpo**, quasi sempre, si accompagna ad una disintossicazione emozionale.

In molte pratiche spirituali si ricorre spesso al **digiuno e alla pulizia dell'intestino per favorire la consapevolezza, la meditazione e la preghiera.**

Detto questo, credo che un cambiamento veramente salutare nei confronti dell'alimentazione arrivi in maniera naturale nel momento in cui questa “pulizia” comprenda anche la sfera interiore.

Nel momento in cui avrai una comprensione interiore del tuo modo di rapportarti al cibo, ciò che ti fa male non avrai più bisogno di chiuderlo a chiave nella dispensa ma lo lascerai marcire tranquillamente nel cassonetto della spazzatura.

Se vuoi rimanere in contatto, ti invito ad iscriverti alla mia Community.

**Acquista diventando Cliente Club.**

**Spese di spedizione gratuite per il primo ordine di almeno 50 euro.**

**Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.**



# Vuoi avere uno sconto che va dal 15% al 30% sui prodotti Forever Living?

Oggi puoi diventare **Cliente Premium** della Forever Living Products.

Il **Cliente Premium** è colui che procede all'acquisto di prodotti Forever Living pari o superiore a 1 Case Credit (circa 300 euro) **beneficiando subito del 15% di sconto.**

Ha facoltà di evolvere in Cliente Gold cumulando 2 Case Credits (circa 600 euro) totali nell'arco di 1 o 2 mesi solari consecutivi.

Il Cliente Gold beneficia dello sconto del 30%.

**Acquista diventando Cliente Premium.**

**Spese di spedizione gratuite per il primo ordine.**

**Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.**



---

## Aloe Vera senza Aloina

Cosa rende particolare Aloe Vera Gel della Forever Living? L'assenza di **aloina.**



**E' un liquido giallastro che si trova tra la corteccia della foglia e il gel che ne compone il midollo.**

Nota anche come Barbaloina è una sostanza molto amara presente in almeno 68 specie di aloe in concentrazioni che vanno dal 3 al 35% del totale della pianta.

Una volta ingerita, aumenta le contrazioni peristaltiche nel colon, che induce i movimenti intestinali. In dosi più elevate, questi effetti possono determinare uno squilibrio elettrolitico, diarrea e dolori addominali, che sono comuni effetti collaterali della sostanza.

L'aloina può potenzialmente causare contrazioni uterine, le donne incinte dovrebbero evitare di ingerire prodotti di aloe dove non sia stata eliminata. Considera che l'Aloina in passato veniva usata come abortivo.

L'**aloe vera**, priva di questa sostanza, non comporta particolari precauzioni d'uso.

La **Forever Living** provvede a decorticare completamente la foglia estraendone il solo puro gel all'interno ed evitando l'intrusione dell'aloina.

Il gel una volta estratto viene stabilizzato a freddo così da mantenere inalterate le proprietà nutrizionali.

Ecco perchè è preferibile evitare il fai da te e usare **Gel di Aloe Vera di qualità.**

Se vuoi provare Aloe Vera senza aloina, ti consiglio di dare un'occhiata alle bevande della Forever Living Products.



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

---

# Le proprietà delle vitamine presenti nell'aloë vera

Le **vitamine** sono sostanze organiche indispensabili alla vita che il nostro corpo non è in grado di produrre autonomamente e, per questo, devono essere assunte con gli alimenti.



Le vitamine sono antiossidanti e servono ad attivare gli enzimi.

Sono distinte in **vitamine idrosolubili** (B,C) e **liposolubili** (A,D,E,K). Nell'**aloë vera** troviamo sia vitamine idrosolubili (B1, B2, B3, B6, B9, B12, C) che liposolubili (A,E).

## Vitamina A

Ha un forte **potere antiossidante** proteggendo gli acidi grassi dall'ossidazione e neutralizzando di conseguenza i **radicali liberi**. Protegge la membrana cellulare dall'attacco di sostanze tossiche.

## Vitamine del gruppo B.

### Vitamina B1 (Tiamina)

La sua attività è resa possibile dalla presenza di **magnesio**. Trasforma gli zuccheri e i **grassi** in energia.

### Vitamina B2 (Riboflavina)

Regola il metabolismo, **facilita l'assorbimento del ferro**.

### Vitamina B3 (Niacina)

**Abbassa i livelli di colesterolo nel sangue**, stimola il metabolismo, è un forte **detossinante e favorisce la vasodilatazione della sistema vascolare**. Contribuisce alla produzione degli ormoni sessuali e tiroidei.

### **Vitamina B6 (Piridossina)**

Anche questa agisce solo se attivata dal **magnesio**. Sintetizza la **serotonina**, la taurina, l'emoglobina e il **collagene**. Attraverso la sintesi della cistina **favorisce la salute di unghie e capelli**.

### **Vitamina B9 (Acido Folico)**

Interviene nella sintesi degli acidi nucleici, della dopamina, dell'adrenalina e di altri neurotrasmettitori. E' fortemente raccomandata l'assunzione alle donne incinta.

### **Vitamina B12 (Cianocobalamina)**

Assicura la salute del sistema nervoso, e la maturazione dei globuli rossi. Viene usata per le **anemie**.

### **Vitamina C (Acido Ascorbico)**

Favorisce l'utilizzo di energia a livello cellulare e la combustione dei **grassi**. Protegge la membrana cellulare dall'attacco dei **radicali liberi** e rende compatto il **collagene**. La vitamina C è una delle vitamine più importanti per il nostro benessere.

### **Vitamina E (Tocoferolo)**

Stabilizza e protegge la vitamina C ed è un potente **antiossidante**.

**Forever Living Products, oltre all'aloè vera**, offre una vasta gamma di nutraceutici per il fabbisogno vitaminico dell'organismo. Diventa nostro Cliente Club registrandoti online.



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