

Nutricosmetica: la nuova frontiera della bellezza

Chi è attento al benessere e alla bellezza abbraccia il concetto di **Nutricosmetica**, “bellezza dall’interno”, una filosofia per raggiungere la bellezza attraverso la nutrizione.



C’è un collegamento tangibile tra il cibo e la bellezza. L’alimentazione ha un impatto enorme sulla salute di pelle, capelli, unghie, ecc. La pelle è l’organo più esteso del corpo e serve, tra le altre molteplici funzioni, come organo secondario di emunzione.

Così, ciò che il corpo assume ed elabora attraverso il tratto gastrointestinale può anche essere in qualche forma metabolizzato attraverso la pelle.

Cavalcando l’onda della **nutricosmetica**, molte aziende stanno cominciando a investire tantissimo denaro per la ricerca e lo sviluppo di **prodotti nutraceutici e di integrazione alimentare che hanno proprietà ringiovanenti**.

Prende così vita quella che viene considerata la Nutricosmetica.

I **Nutricosmetici** sono **supplementi nutrizionali con l’intento di supportare la funzione e la struttura della pelle**. Molti micronutrienti hanno questo effetto.

La Vitamina C, per esempio, ha un consolidato effetto anti-ossidante che **riduce l’impatto dei radicali liberi nella pelle**. Essa ha anche una funzione vitale nella produzione di collagene nel derma. Altri micronutrienti come alcuni **acidi**

grassi omega-3, caroteni, e flavonoidi proteggono la pelle dagli effetti dannosi dei raggi ultravioletti, che possono portare ad un invecchiamento accelerato e alla formazione delle rughe .

La Nutricosmetica comprende un insieme di **integratori alimentari che aiutano a realizzare la bellezza**, attraverso **l'anti-invecchiamento (anti-age)**.

Prodotti disponibili in molte forme, tra cui, **bevande**, confezioni in polvere o sotto forma di pillole tradizionali.

Ci sono diversi fattori che stanno avendo impatto sull'espansione del mercato della Nutricosmetica.

I consumatori sono sempre più istruiti sui benefici complessivi per la salute con un'alimentazione equilibrata e sono più interessati a **proteggere se stessi dall'invecchiamento precoce** tramite protocolli più naturali e non invasivi.

Visto che si vive più a lungo, i consumatori vogliono **"invecchiare bene"** avendo più alti livelli di energia e mantenendo più a lungo un bell'aspetto. Il consumatore consapevole sta cercando prodotti che lo aiutino a **mantenersi in forma**. Antiossidanti e altri ingredienti di alta qualità supportano questa domanda dei consumatori.

C'è sempre più interesse verso soluzioni **alternative naturali per la salute della pelle e la bellezza**. Gli ingredienti dei Nutricosmetici sono solitamente di origine naturale; questo li rende attraenti per questo tipo di consumatori.

I probiotici, ad esempio, sono l'ideale per le condizioni infiammatorie della pelle come **l'acne e le dermatiti** e, recenti dati clinici dimostrano **la correlazione tra un intestino sano e la salute della pelle**.

Gli antiossidanti continuano a mostrare un effetto protettivo

contro **gli effetti degenerativi dello stress ossidativo indotto dai raggi UV.**

Anche gli **acidi grassi** offrono il loro prezioso contributo per la salute della pelle.

Il mercato Nutricosmetico continuerà a crescere per creare sempre più **prodotti per la bellezza.** L'invecchiamento della popolazione, gli stress ambientali, lo spostamento verso procedure cosmetiche meno invasive, un aumento della cultura alimentare e un consumatore sempre più sofisticato sono fattori trainanti chiave dietro questa categoria unica di prodotti nel mercato della bellezza e del benessere.

I trattamenti estetici coinvolgono molti strumenti che mirano a ringiovanire la salute della pelle favorendo la bellezza. Tuttavia, per raggiungere il risultato desiderato, tali trattamenti possono aumentare **lo stress ossidativo.** Ad esempio, laser, peeling chimici e dermoabrasione sono le più comuni tecniche per migliorare la consistenza e l'aspetto della pelle. Sebbene queste tecniche utilizzano metodi diversi, per quanto poco invasivi, rimuovono gli strati superiori della pelle per consentire la ricrescita.

Nutrienti e antiossidanti endogeni possono aiutare a ridurre al minimo gli effetti collaterali del trattamento, aiutando a proteggere la pelle da fotosensibilità cutanea e favorendo il ringiovanimento per migliorare i risultati complessivi del trattamento.

Altri ingredienti di interesse a tal proposito sono:

La vitamina C è un cofattore essenziale per la **sintesi del collagene** da parte dei fibroblasti dermici e, di conseguenza, può contribuire al mantenimento della salute della pelle.

Ialuronato di sodio è un importante costituente glicosaminoglicano della matrice extracellulare. Migliora l'idratazione e la guarigione delle ferite. È stato anche

dimostrato di promuovere l'idratazione e l'integrità strutturale della pelle.

Il mercato della nutricosmetica è in crescente evoluzione. Vuoi iniziare un'attività imprenditoriale veramente redditizia in questo settore? **Scopri come!**

Vuoi ricevere tutte le novità? >>>>>>> Seguimi su Facebook!



Nutraceutica e integrazione alimentare di qualità

Nutraceutica e integrazione alimentare possono venire incontro alle esigenze nutrizionali di chi vuole prendersi cura del proprio benessere.



Molte persone stanno conducendo una battaglia per fare **giuste scelte alimentari** giorno dopo giorno. Una sana alimentazione dovrebbe offrire benefici nutrizionali immediati e migliorare lo stato di benessere a lungo termine di una persona, riducendo al minimo l'esposizione alle sostanze intossicanti.

Alimenti biologici di alta qualità offrono la possibilità di migliorare la salute umana, riducendo i costi sanitari che si rischia di affrontare a causa di una cattiva alimentazione.

Nutraceutica è un neologismo sincratico da “nutrizione” e “farmaceutica” e si riferisce allo studio di alimenti che si suppone abbiano una funzione benefica sulla salute umana. (fonte Wikipedia)

Ecco allora che un **nutraceutico** è un alimento con caratteristiche nutrizionali quali ad esempio l'alta digeribilità e l'ipoallergenicità e con proprietà salutari dovute ai suoi principi nutrizionali naturali.

Il cibo è il combustibile che fornisce l'energia necessaria per svolgere importanti funzioni quotidiane e **mantenere una efficace difesa immunitaria**.

Tutto ciò, insieme all'invecchiamento della popolazione e la scarsa qualità del cibo ha creato un mercato enorme di alimenti, **integratori alimentari, nutraceutici e prodotti naturali per il benessere**.

Il mondo della nutraceutica e dell'integrazione alimentare offrono oggi prodotti di altissima qualità pronti a soddisfare ogni tipo di esigenza.

La vitamina C, ad esempio, tra le sue tante proprietà può **ridurre i sintomi respiratori causati dall'esercizio fisico**. L'attività fisica aumenta lo stress ossidativo. Pertanto, come **antiossidante**, la vitamina C ha effetti particolarmente evidenti sulle persone che svolgono attività fisica intensa.

Le fibre sono di vitale importanza per il mantenimento della salute. Gli studi sui rischi per la salute derivanti dal consumo eccessivo di alimenti trasformati, hanno sensibilizzato sempre più consumatori ad **aggiungere maggiori quantità di cereali integrali e fibre nella loro dieta**

quotidiana.

Una crescente consapevolezza per quanto riguarda i benefici per la salute offerti dai cereali integrali, ha incoraggiato un consumo maggiore di questi alimenti ed il ricorso alle **fibres alimentari sotto forma di integratori.**

Anche la categoria dei **minerali** è diventata una priorità nutrizionale per i cultori del benessere fisico e della **nutraceutica**. Basti pensare che **magnesio e potassio sono considerati tra i supplementi nutrizionali più richiesti per i prossimi anni.**

Le barrette nutrizionali, rappresentano una quota importante in termini di volume di vendite. Le snack bar, per soddisfare le esigenze di oggi del consumatore alla ricerca di un comodo spuntino o un **pasto sostitutivo nutriente**, sono la soluzione più adatta.

Quasi tutti i consumatori hanno ormai sentito parlare degli **omega-3** e un numero sempre crescente di questi è propenso ad acquistare prodotti che li contengono perchè fanno benissimo all'organismo.

Questi acidi grassi polinsaturi a catena lunga, svolgono un ruolo importante nella **salute del cuore e lo sviluppo del cervello.**

Si potrebbe andare avanti molto a lungo elencando i benefici dei vari supplementi della **nutraceutica**, ma per ora basta sapere che il mercato è disponibile nei confronti di chi vuole prendere in mano il controllo del proprio benessere iniziando ad informarsi per avere il meglio.



Un lifting facciale naturale a base di Aloe Vera

Hai mai pensato di poter fare un **lifting facciale completamente naturale** senza bisogno della chirurgia?



Il **kit Fleur de Jovence (art.337)** che nella traduzione significa Fiore della Giovinezza, contiene sei prodotti coordinati l'uno con l'altro, per i quali tranne una sensata eccezione, **l'aloe vera di Forever Living** è naturalmente l'ingrediente base.

Per rendere il prodotto più esclusivo sono stati aggiunti speciali estratti di piante, **olio di jojoba** e nocciolo di albicocca, vitamine, **collagene ed elastina per un lifting facciale tutto secondo natura.**

Nel derma si trovano il collagene e i tessuti connettivi elastici.

Grazie a questi ingredienti **Fleur de Jovence** è particolarmente **adatto ai quei tipi di pelle che tendono alla secchezza.**

Ecco i prodotti che daranno alla tua pelle un aspetto giovanile ed **un effetto lifting facciale straordinario.**

Il prodotto di pulizia di Fleur de Jovence è **Exfoliating Cleanser**, un delicato latte detergente che libera delicatamente la vostra pelle dalla sporcizia, dal trucco e dal **sebo in eccesso**. L'azione detergente darà la sensazione di cura, morbidezza e pulizia.

La mattina e la sera spalmate una quantità delle dimensioni di una nocciola con movimenti circolari su viso, collo e decoltè per alcuni minuti e poi asportate il prodotto con una salvietta da cosmesi oppure del cotone.

L'utilizzo di un'acqua da viso per la pulizia lo affrontiamo nell'ambito di Fleur de Jovence con **Rehydrating Toner**.

Questo toner che deterge in profondità i pori dopo la pulizia con **Exfoliating Cleanser** elimina gli ultimi resti di sporcizia, inoltre la pelle viene idratata e preparata ai successivi passi del **trattamento lifting facciale**. Gli ingredienti contenuti quali il rosmarino **stimolano la circolazione sanguigna** rendendo la **pelle fresca e rosea**.

Rehydrating Toner non contiene alcool e si adatta perfettamente anche alle pelli più sensibili. Mettere semplicemente alcune gocce del toner su un dischetto di cotone e frizionare la pelle.

Nell'ambito dei trattamenti per il viso le **creme da giorno** hanno la loro ragion d'essere. Purtroppo è dura a morire quella credenza che se si ha una pelle secca bisogna usare la crema da notte anche di giorno. Niente di più falso. Nella maggior parte dei casi la crema da notte è sì più ricca, tuttavia **la crema da giorno e quella da notte hanno due compiti totalmente diversi**.

La crema da giorno ha il compito di proteggere la pelle nella vita quotidiana, ad esempio dal sole, dal vento e dagli influssi ambientali mentre una crema da notte ha il compito di sostenere la pelle nella fase di rigenerazione notturna. Insomma due cose molto diverse tra loro.

La **Firming Day Lotion** è specifica proprio per le esigenze della pelle nel corso della giornata. Questa preziosa lozione penetra molto profondamente nella pelle ed è adatta in particolare come **base per il trucco**.

La Firming Day Lotion possiede, grazie all'aloè vera contenuta un fattore di protezione solare naturale ed è efficace anche contro la tensione. Nel caso in cui dopo averla applicata continuate ad avvertire la pelle tirata si può stendere sotto di essa una piccola dose di **Aloe Gelly** o anche **Alpha E-Factor**.

Così come ogni parte del nostro organismo anche la nostra pelle ha bisogno di una fase di riposo. Mentre dormiamo la nostra pelle si rigenera e noi dovremmo sostenerla proprio in questo processo; questo è **il compito di una crema da notte**.

La Recovering Night Creme sostiene perfettamente questo processo rigenerativo sempre attraverso **l'aloe vera**, le vitamine A-C-E e B5, il collagene, l'elastina, gli oli pregiati quali quelli di nocciolo di albicocca e germe di frumento e la propoli. La pelle viene accudita e nutrita in maniera ottimale e se proprio vuoi una chicca applica anche qui **Alpha E-Factor** sotto la **Recovering Night Creme** prima di andare a dormire.

Il bio lifting facciale di Forever Living Fleur de Jovence è un trattamento di alta classe!

L'effetto **lifting** si ottiene infatti con un risultato strabiliante mettendo sul viso una maschera ottenuta dalla miscelazione in rapporto di 1:1 dei prodotti **Aloe Activator** e **Mask Powder**.

Aloe Activator già da solo possiede una vasta gamma di valori tra i **prodotti di Forever Living**. **Aloe Activator è Aloe vera purissima con una percentuale del 99,6%**. E' la percentuale massima tra tutta la gamma dei prodotti. Grazie all'**allantoina** stimola il processo di rigenerazione cellulare e può essere impiegato in maniera multifunzionale.

Mask Powder contiene pregiati ingredienti naturali come **l'argilla bianca (caolina)** che provoca l'effetto levigante del Bio Lifting.

Ecco riepilogati i principali vantaggi di Fleur De Jovence:

- 6 prodotti di cura perfettamente combinabili,

- adatto anche per pelli sensibili e delicate,
- ingredienti di alta qualità,
- molto economico,
- combinabile con tutti i **prodotti cosmetici di Forever Living**,
- ogni prodotto si può ordinare anche separatamente.



Vuoi ricevere tutte le novità? >>>>>>> [Seguimi su Facebook!](#)



Miele Forever Living Bee Honey

Le api fanno **il miele** volando di fiore in fiore, succhiando il ricco nettare, ingurgitandolo brevemente per mischiarlo con i loro enzimi e successivamente depositandolo nel loro alveare.



Nel corso dei secoli, **il miele** è sempre stato considerato un alimento superiore naturale a disposizione dell'uomo, un concentrato di bontà nutrizionale **facilmente digeribile** sia dai bambini che dagli adulti.

Il sapore di un particolare varierà in base ai tipi di fiore da cui è stato raccolto il nettare.

Sono disponibili sia forme crude che pastorizzate. Crudo viene rimosso dall'alveare e confezionato direttamente, e come tale

conterrà tracce di lievito, cera e polline. Si ritiene che il consumo crudo aiuti le allergie stagionali, a causa della ripetuta esposizione al polline nella zona. Pastorizzato viene riscaldato e lavorato per rimuovere le impurità.

Ha alti livelli di monosaccaridi, fruttosio e glucosio e contiene circa il 70-80% di zucchero, che fornisce la sua dolcezza. Contiene proprietà antisettiche e antibatteriche.

Il miele contiene molti ingredienti indispensabili per mantenere il nostro corpo in buona salute.

Il 78% di zucchero (**glucosio, fruttosio e saccarosio**), altri minerali, vitamine, enzimi, proteine e aminoacidi.

I nutrizionisti sostengono che il Miele, insieme al **Polline**, è l'unico **cibo naturale** contenente tutte le sostanze vitali. E' un eccellente cibo, sano, pieno di nutrienti e di energia.

Il Miele della Forever Living è prodotto nell'altopiano desertico degli Stati Uniti dell'Ovest e contiene **ingredienti solo naturali**.

Ha un buon sapore ed è il dolcificante perfetto da utilizzare in qualsiasi occasione.

Ricco di carboidrati e di minerali, di calcio e di **fosforo**, fornisce rapidamente energia per alleviare la fatica.

E' prezioso per le persone con **digestione** perchè i suoi zuccheri vengono predigeriti, così viene assorbito direttamente senza necessità di digestione nel tratto gastro-intestinale.

Ingredienti

Miele Puro

Contenuto

500g

Consigli per l'uso

Si usa da solo o come edulcorante naturale dei cibi.

Per avere **Forever Bee Honey** basta registrarsi come nostro **Cliente Club** e ordinarla online. La riceverai nel giro di 48 ore direttamente a casa tua.



Vuoi ricevere tutte le novità? >>>>>>> [Seguimi su Facebook!](#)



Forever Arctic sea della Forever Living!

Forever Arctic sea della Forever Living Products!



La nuova e migliorata formula di **Forever Arctic Sea** contiene una miscela purissima di **olio di calamaro** e **olio di pesce** ricca in DHA (Acido docosaesaenoico) e **Olio Di Oliva**.

Nuovo Forever Arctic Sea.

Rispetto alla precedente versione è stato aggiunto olio di calamaro che viene estratto con una tecnologia alimentare che lo mantiene intatto, così com'è in natura.

Non si riesce ad assumere con **la dieta** ma solamente con l'integrazione alimentare.

L'olio di calamaro è una fonte di **acidi grassi omega 3** (EPA e DHA, acido eicosapentaenoico= EPA e acido docosaesaenoico =DHA). Contiene 11% epa e 38.5% dha.

Benefici dell'olio di calamaro:

- Stimolo per una **buona circolazione del sangue.**
- Regolazione fisiologica dei livelli di **trigliceridi.**
- **Azione protettiva per il cuore.**
- Contrasto degli stati infiammatori.
- È fortemente bio-disponibile.

È prodotto in accordo con gli standards gmp (buona pratica di fabbricazione) e PH EU (farmacopea europea).

L'**olio di pesce** anch'esso molto biodisponibile, è una fonte di **acidi grassi omega 3**. Contiene 33% EPA e 22% DHA.

È prodotto secondo gli standards gmp (buona pratica di fabbricazione) e Haccp (sicurezza alimentare).

Olio d'oliva e Forever Arctic Sea.

L'**olio di oliva** è una fonte di acidi grassi della serie **omega 9** come **acido oleico** (acido oleico al 72%).

Benefici dell'olio di oliva:

- Antiossidante,,
- Protettivo del tratto digerente.
- **Migliora il sistema cardiovascolare.**
- **Ha azione fisiologica nel controllo del colesterolo.**
- **L'oleuropeina aumenta l'elasticità delle arterie con riduzione della fatica cardiaca.**

Prodotto secondo i regolamenti FDA.

Forever Artic Sea è anche un ottima fonte di **Vitamina E**.

Benefici della Vitamina E:

- Antiossidante in grado di sollevare il sistema immunitario dal **combattere i radicali liberi**.
- Stabilizza le membrane cellulari, coadiuva fisiologicamente le funzioni mitocondriali.

La carenza può comportare nascite premature, aumentato rischio di infezioni e **danni alla retina**.

Prodotto secondo i regolamenti FDA, EU e Japan.

Forever Arctic Sea non dovrebbe mai mancare nella dieta giornaliera!

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 ore tramite corriere espresso.



Gestire il colesterolo con gli omega 3

Per anni, nutrizionisti e medici hanno predicato che **una dieta a basso contenuto di grassi** è la chiave per **perdere peso**, gestire il **colesterolo** e **prevenire problemi di salute**.



Ma più che la quantità di grasso, è il tipo di grasso che si mangia a fare la differenza. **I grassi "cattivi" aumentano il colesterolo e il rischio di alcune malattie**, mentre i grassi **"buoni" proteggono il cuore e sostengono la salute generale**. Per la salute fisica ed emotiva **i grassi buoni sono gli omega-3**.

Dare un senso ai grassi nella dieta.

Nonostante quello che ci potrebbe essere stato insegnato, il grasso non è il solo nemico del nostro giro vita. In realtà, i grassi sani hanno un ruolo enorme nell'aiutare a gestire i nostri stati d'animo, **combattere la stanchezza** e anche equilibrare il peso.

La risposta quindi non è nel far fuori completamente i grassi, ma imparare a fare scelte sane e sostituire i grassi cattivi con quelli buoni che promuovono la salute e il benessere evitando **il colesterolo**.

Falsi miti sui grassi.

Mito 1: Tutti i grassi sono uguali e fanno tutti male.

Fatto 1: I grassi saturi sono dannosi, perché **alzano il colesterolo** e aumentano il rischio di **malattie cardiache**. Ma grassi monoinsaturi e grassi polinsaturi sono buoni per **abbassare il colesterolo e ridurre il rischio di malattie cardiache**.

Mito 2: L'abbassamento generale della quantità di grasso che si mangia è ciò che conta di più.

Fatto 2: Il mix di grassi che si mangiano, piuttosto che la quantità totale nella nostra dieta, è ciò che conta di più quando si tratta di colesterolo e salute. La chiave è mangiare più grassi buoni e meno grassi cattivi.

Mito 3: Niente grassi significa salute.

Fatto 3: Un'etichetta "senza grassi" non significa che si può mangiare tutto quello che si vuole senza conseguenze per il giro vita. **Molti alimenti senza grassi sono ricchi di zuccheri, carboidrati raffinati e calorie.**

Mito 4: Mangiare **cibi a basso contenuto di grassi è la chiave per la perdita di peso.**

Fatto 4: I tassi di obesità sono raddoppiati negli ultimi 20 anni, in coincidenza con la rivoluzione del "basso contenuto di grassi". Il taglio generale delle calorie è **la chiave per la perdita di peso!**

Mito 5: Tutto il grasso corporeo è lo stesso.

Fatto 5: I rischi per la salute sono maggiori se si tende a portare il peso intorno all'addome, in contrasto con i fianchi e le cosce. Il grasso della pancia in profondità sotto la pelle, che circonda gli organi addominali e il fegato, è strettamente legato alla **resistenza all'insulina e diabete.**

Linee guida generali per la scelta di grassi sani.

Con così tante diverse fonti di grassi, alcuni buoni e altri cattivi, la scelta può diventare molto difficile. La linea da seguire è semplice: non eliminare tutti i grassi ma scegliere grassi buoni.

Se siete preoccupati per il vostro peso o la **salute del cuore** piuttosto che evitare tutti i grassi nella dieta, provate a sostituire i grassi saturi con grassi buoni. Questo potrebbe significare, ad esempio, sostituire una parte della carne che si mangia con fagioli e legumi o condirla con olio d'oliva

anziché burro.

Limitare il consumo di grassi saturi tagliando la carne rossa e i grassi dei latticini. Provare a sostituire la carne rossa con fagioli, noci, pollame e pesce ove possibile e il consumo di latte intero e altri latticini pieni di grassi.

Consumare grassi omega-3 ogni giorno. Buone fonti includono pesce, noci, semi di lino e olio di lino.

Quanto grasso è troppo?

Quanto grasso è troppo dipende dal vostro stile di vita, il peso, l'età e soprattutto lo stato della vostra salute.

Pesce: La migliore fonte alimentare di acidi grassi omega-3.

Gli Omega-3 sono un tipo di acido grasso essenziale, nel senso che sono essenziali per la salute ma il corpo non li produce autonomamente. Si possono assumere gli omega-3 dal cibo.

Le fonti migliori sono i pesci grassi come il salmone, aringhe, sgombri, acciughe, sardine, calamari oppure integratori di olio di pesce di alta qualità.

Se sei un vegetariano o non ti piace il pesce è possibile ottenere gli omega-3 mangiando alghe oppure **olio di semi di lino.**

Vuoi ricevere tutte le novità? >>>>>>>>>> **Seguimi su Facebook!**



Schisandra. Un aiuto naturale per le donne.

La **Schisandra** è una bacca, ma non pensarla come un altro superfrutto come le bacche di goji o l'acai. Nessuno la mangia nello yogurt. Piuttosto, la sua bacca viene trasformata in varie preparazioni medicinali per la longevità e la vitalità in generale.



E' una pianta **adattogena** (agisce dove c'è bisogno) utile contro lo **stress** e per **stimolare il cuore** e il sistema nervoso.

La bacca di Schisandra Chinensis ha un sapore dolce, aspro, salato, amaro e pungente.

E' una bacca di un rampicante originario della Cina nord-orientale e parti della Russia. Viene coltivata in lunghe file e la raccolta avviene tra la fine di luglio e l'inizio di agosto.

Gode di millenni di uso tradizionale per prolungare la vita, ritardare il processo di invecchiamento, aumentare l'energia, combattente la stanchezza e come **tonico sessuale**.

La maggior parte viene essiccata al sole e quindi utilizzata in varie formule. Ma alcune bacche vengono refrigerate e infine utilizzate per produrre succhi di salute, principalmente per il mercato coreano.

La Schisandra possiede anche una significativa attività protettiva antiossidante e anti-infiammatoria. Aiuta a mantenere sane le cellule ed è considerata una delle piante più protettive tra le piante medicinali. E' inclusa in molte formule di erbe tradizionali per migliorare l'energia e la

salute mentale.

Come adattogeno, la Schisandra è un potente tonico generale, che riduce l'affaticamento, migliora le prestazioni fisiche e promuove la resistenza. Inoltre offre grandi vantaggi agli atleti. La bacca e i suoi estratti hanno migliorato le prestazioni tra i corridori di distanza, gli sciatori e le ginnaste. Per questo motivo la si trova spesso sui tavoli di allenamento degli atleti cinesi.

Offre anche benefici speciali per la mente. Diversi studi sull'uomo mostrano che l'estratto di Schisandra migliora la concentrazione, la coordinazione e la resistenza. Previene l'affaticamento mentale e aumenta l'accuratezza e la qualità del lavoro.

Gli effetti benefici di queste bacche sono da attribuire prevalentemente a lignani quali: schisandrina, schisandrolo, schisanterina e gomisina, ovvero i principi attivi contenuti nella schisandra e appartenenti alla classe dei **fitoestrogeni**.

Le donne con una dieta ricca di fitoestrogeni quali la schisandra presentano un'incidenza più bassa dei sintomi tipici della **menopausa**.

Puoi trovarla in varie forme. Nei negozi di generi alimentari e rimedi cinesi, puoi trovare bacche di Schisandra secche. Solo poche bacche assunte quotidianamente daranno i benefici descritti qui. Oppure puoi trovare anche integratori che contengono gli estratti di queste bacche meravigliose.

Forever Living Products offre **Vitolize Women**, un nutraceutico che unisce **la Schisandra** ad altri eccezionali componenti per aiutare le donne a sentirsi bene anche con il passare degli anni.

La Schisandra viene usata da secoli come coadiuvante in presenza di **sbilanciamenti ormonali** e per favorire uno stato di benessere generale.

Per avere **Witolize Woman** basta registrarsi come nostro **Cliente Club** e ordinarla online. La riceverai nel giro di 48 ore direttamente a casa tua.



Vuoi ricevere tutte le novità?.....[Seguimi su Facebook.](#)

N.B. Informazioni tratte dalla rete. Non intendono curare o prevenire malattie (nel caso consultare il proprio medico curante) ma si propongono di conservare e migliorare lo stato di benessere dell'organismo.



Curcuma e i suoi benefici.

La curcuma è uno dei supplementi nutrizionali più efficaci esistenti.

I suoi straordinari benefici sulla salute includono la sua capacità di ridurre l'infiammazione, curare le ferite, migliorare la salute della pelle, proteggere le abilità cognitive e alleviare le difficoltà mestruali. Aiuta anche ad eliminare la depressione, alleviare il dolore, a rallentare il processo di invecchiamento e a proteggere il tratto digestivo.



Strettamente legata agli altri membri della famiglia dello zenzero, è una pianta erbacea perenne in India con il nome scientifico **Curcuma longa**. L'erba stessa è derivata dal rizoma della pianta, che viene essiccato prima che possa essere acquisita la forma in polvere.

Ha bisogno di una temperatura e di un ambiente piuttosto specifici per prosperare, quindi non è ampiamente coltivato in tutto il mondo. Il colore giallo brillante della polvere è forse la sua caratteristica più sorprendente. L'hai sicuramente visto, anche se non l'hai riconosciuto, e se hai mai goduto del cibo indiano, l'hai quasi certamente consumata.

E' la spezia che dà al curry il suo colore giallo. Viene usata in India da migliaia di anni come erba aromatica e medicinale.

La curcuma ha un odore leggermente simile alla senape. Completa una varietà di piatti e la rende molto popolare nelle zuppe, nelle salse, nei curry, nei piatti a base di carne, nei biscotti, nelle preparazioni di riso e come aroma speziato per decine di altri piatti e specialità.

Oltre al suo ampio utilizzo nella preparazione dei cibi, è stata anche elogiata come uno dei più completi e potenti farmaci a base di erbe in trattamenti ayurvedici e altri rimedi culturali tradizionali. La curcumina è l'ingrediente più importante e attivo di questa "super erba".

Recentemente, la scienza ha iniziato a sostenere ciò che gli indiani sanno da molto tempo. Contiene davvero composti con proprietà medicinali.

Questi composti sono chiamati curcuminoidi, il più importante dei quali è la **curcumina**.

La curcumina è il principale ingrediente attivo. Ha potenti effetti anti-infiammatori ed è un forte antiossidante.

Senza entrare nei dettagli, il punto chiave da tenere presente è che la curcumina è una sostanza bioattiva che combatte l'infiammazione a livello molecolare.

Questa spezia aumenta drasticamente la capacità antiossidante del corpo. Si ritiene che il danno ossidativo sia uno dei meccanismi alla base dell'invecchiamento e di molte malattie.

I radicali liberi tendono a reagire con importanti sostanze organiche, come gli acidi grassi, le proteine o il DNA.

La ragione principale per cui gli antiossidanti sono così utili è che proteggono i nostri corpi dai radicali liberi.

Mantiene la pelle sana in molti modi. Tiene a bada i **brufoli** inibendo la crescita dei batteri che li causano e riduce la secrezione dalle ghiandole sebacee. L'uso costante **elimina le cicatrici da acne**. Le sue proprietà antisettiche e antinfiammatorie accelerano la guarigione di un taglio e leniscono l'irritazione cutanea. Carica di antiossidanti, combatte i segni dell'invecchiamento come rughe e pigmentazione.

Questa spezia d'oro, aiuta ad accelerare il metabolismo e fa bruciare al tuo corpo un numero significativo di calorie, portando alla **perdita di peso**. È anche utile nel **ridurre la massa grassa** e per la disintossicazione del fegato, che sono fattori essenziali quando si vuole dimagrire. Inoltre **abbassa i livelli di colesterolo cattivo**.

Se si soffre di gravi **disturbi mestruali**, crampi, gonfiore, sanguinamento eccessivo o sbalzi d'umore, potrebbe essere esattamente quello che stavate cercando. La natura antinfiammatoria e lenitiva dei composti naturali dell'erba può **alleviare la maggior parte dei sintomi delle mestruazioni**.

La curcuma e i suoi composti organici attivi hanno anche dimostrato di migliorare la funzionalità epatica e ridurre i livelli di tossicità nel corpo stimolando il sistema linfatico e assicurando che **le tossine vengano rimosse in modo efficiente**.

La maggior parte degli studi su questa erba utilizzano estratti di curcuma che contengono principalmente la curcumina stessa, con dosaggi generalmente superiori a 1 grammo al giorno. Sarebbe molto difficile raggiungere questi livelli usando solo la spezia di curcuma nei cibi.

Pertanto, se vuoi sperimentare gli effetti completi, allora devi prendere un estratto che contenga quantità significative di curcumina.

Forever Living Products offre **Forever Active HA**, **Forever Move** e **Nutra Q10**. Tre straordinari prodotti che contengono Curcuma.

Per averli basta registrarsi come nostro Cliente Club e ordinarli online. Li riceverai nel giro di 48 ore direttamente a casa tua.



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

N.B. Informazioni tratte dalla rete. Non intendono curare o prevenire malattie (nel caso consultare il proprio medico curante) ma si propongono di conservare e migliorare lo stato di benessere dell'organismo.



Aloe Heat Lotion Forever per scaldare i tuoi muscoli

Il nome **Aloe Heat Lotion Forever** rende immediatamente chiara la caratteristica principale di questa crema. Produce semplicemente calore, che può essere intenso a seconda dell'utilizzo che se ne vuole fare e se la pelle in quel momento ne ha bisogno.



Personalmente, il punto sul quale amo applicare la **Aloe Heat Lotion Forever** è sulla nuca e sui muscoli delle spalle. Il risultato è un autentico effetto di benessere perché lenisce e rilassa subito magnificamente.

Molti ne avrebbero veramente bisogno nel quotidiano poiché le tensioni, soprattutto quelle nel tratto cervicale, riguardano un numero considerevole di persone.

Respirare profondamente il profumo balsamico della **Aloe Heat Lotion Forever**, grazie agli ingredienti straordinari, tra i quali mentolo e eucalipto, fa sì che si possa subito respirare liberamente.

Lavorando spesso al computer, tengo sempre questo tubetto vicino a me sulla scrivania e ogni volta che è necessario mi faccio un piccolo massaggio sulla nuca e sulle spalle per sentirmi subito meglio e ricominciare a lavorare con più energia.

A volte dopo aver fissato troppo a lungo il monitor sento il bisogno di applicare la Aloe Heat Lotion sulla fronte e sulle tempie per liberarmi del peso alla testa e agli occhi.

Un altro aspetto che trovo eccezionale in questa lozione è che, oltre agli ingredienti profumanti, contiene naturalmente la nostra **aloe vera** in percentuale di oltre il 36%.

Ciò significa che ogni volta si regala un incredibile effetto idratante alla nostra pelle anche grazie all'aggiunta di nocciole di albicocca.

Un buon consiglio per tutti quelli tra di voi che fanno attività sportiva.

Chi pratica sport dopo il lavoro può applicare tranquillamente Heat Lotion anche prima, preriscaldando e preparando i muscoli.

Nel mio caso, quando faccio sport, mi capita di avere degli

spiacevoli **dolori muscolari** ma, avendo sempre a portata di mano la Heat Lotion massaggio un pò di lozione dove serve e mi sento subito meglio.

La cosa sorprendente è che può avere anche un effetto rinfrescante. Possiede infatti sia proprietà rinfrescanti che riscaldanti e sfrutta l'una o l'altra a seconda del bisogno della vostra pelle in quel momento.

Dopo una lunga giornata la applico con piacere anche sui piedi e immagino al benessere che può provare una donna con questa crema dopo aver indossato tutto il giorno i tacchi a spillo. Anche i muscoli dei polpacci e delle ginocchia vi saranno grati se li massaggerete con questa crema.

Se ci si concede il piacere di un bagno serale se ne può versare una piccola dose nell'acqua della vasca. Il risultato è un effetto rilassante per tutta la muscolatura e, grazie ai vapori di eucalipto e mentolo, si produce una piacevole sensazione liberatoria per tutti i sensi.

Il bello è che non se ne può mai usare troppa poiché, grazie alle sue molte proprietà, non ha controindicazioni e può essere applicata spesso.

Chi come gli sportivi fa frequentemente la doccia con questa lozione può avere un mezzo che da un lato regala una sensazione di benessere e dall'altra rigenera la pelle.

Ora voglio darvi un piccolo consiglio.

Combinare il nostro Forever **First** con differenti estratti di erbe, alla Aloe **Heat Lotion**.

Il **Forever First** applicato prima procura un effetto ancora più intenso poiché grazie all'aloè vera la vostra pelle viene preparata e inumidita cosicché, gli agenti attivi possano penetrare ancora meglio nell'epidermide.

Volendo si può versare direttamente la Heat Lotion dentro la

First per spruzzarla su tutto il corpo ed in particolare in quelle zone dove non si arriva da soli come la schiena.

Vuoi avere direttamente a casa tua questi straordinari prodotti per **il benessere dei tuoi muscoli e delle tue articolazioni?**

Registrati come **Cliente Club** e ordina direttamente online. Li riceverai nel giro di 48 ore senza spese di spedizione per ordini di almeno 50 euro.



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



Melograno: l'antiossidante per eccellenza

Il melograno è tra i frutti più sani sulla terra. Contiene una gamma di composti vegetali benefici, ineguagliati da altri alimenti.



Molti studi hanno dimostrato che ha incredibili benefici per l'organismo e può ridurre il rischio di molte malattie.

Il melograno, o *Punica granatum*, è un arbusto che produce un frutto rosso. Classificato come una bacca, il frutto del melograno ha un diametro di circa 5-12 cm. È rosso, rotondo e sembra una mela rossa con un gambo a forma di fiore.

La buccia è spessa e non commestibile, ma all'interno ci sono centinaia di semi commestibili chiamati arilli. Gli arilli si mangiano, sia crudi che trasformati in succo.

I melograni hanno un impressionante profilo nutrizionale: una tazza di arilli contiene:

Fibra: 7 grammi.

Proteine: 3 grammi.

Vitamina C: 30% della RDA.

Vitamina K: 36% della RDA.

Acido folico: 16% della RDA.

Potassio: 12% della RDA.

Due sostanze uniche nei melograni sono responsabili della maggior parte dei loro benefici per la salute.

Punicalagine.

Sono antiossidanti estremamente potenti trovati nel succo e nella buccia del melograno.

Sono così potenti che è stato scoperto che il succo di melograno ha tre volte l'attività antiossidante del vino rosso e del tè verde.

Acido punico.

L'acido punico, noto anche come olio di semi di **melograno**, è il principale acido grasso nelle arille. È un tipo di acido linoleico coniugato con potenti effetti biologici.

Il melograno ha effetti anti-infiammatori impressionanti. L'infiammazione cronica è tra i principali motori di molte malattie gravi quali le malattie cardiache, il cancro, il diabete di tipo 2, il morbo di Alzheimer e persino l'**obesità**.

Inoltre ha potenti proprietà anti-infiammatorie, che sono in gran parte mediate dalle proprietà antiossidanti dei punicalagini.

Contribuisce altresì ad abbassare la pressione sanguigna. L'assunzione regolare di questo frutto ha dimostrato di abbassare i livelli di pressione arteriosa in appena 2 settimane.

Può aiutare a combattere l'artrite e il dolore alle articolazioni. L'artrite è un problema comune nei paesi occidentali. Esistono molti tipi diversi, ma la maggior parte di essi coinvolge qualche forma di **infiammazione nelle articolazioni**.

L'estratto di melograno può bloccare gli enzimi noti per danneggiare le articolazioni nelle persone con osteoartrite.

Può ridurre il rischio di malattie cardiache. La malattia cardiaca è attualmente la causa più comune di morte prematura nel mondo. È una malattia complicata, guidata da molti fattori diversi. Migliora il profilo del colesterolo e protegge il colesterolo LDL dal danno ossidativo.

Il succo di melograno è stato collegato a sintomi ridotti di **disfunzione erettile**, ma sono necessarie ulteriori ricerche.

Il melograno può aiutare a combattere le infezioni batteriche e fungine. Ad esempio, ha dimostrato di essere benefico contro alcuni tipi di batteri, come quelli causa della **Candida albicans**.

Ha proprietà anti-batteriche e anti-virali contro le malattie comuni delle gengive.

Se vuoi godere di questi benefici descritti nell'articolo, puoi mangiare gli arilli di melograno direttamente o bere il succo di melograno.

Puoi ottimizzare la biodisponibilità di questo frutto meraviglioso assumendo giornalmente **Forever Pomesteen Power** della **Forever Living Products**.

Per averlo basta registrarsi come nostro Cliente Club e

ordinarlo online. Lo riceverai nel giro di 48 ore direttamente a casa tua.



Vuoi ricevere tutte le novità?.....[Seguimi su Facebook.](#)

N.B. Informazioni tratte dalla rete. Non intendono curare o prevenire malattie (nel caso consultare il proprio medico curante) ma si propongono di conservare e migliorare lo stato di benessere dell'organismo.