Il fico d’india per mantenersi in forma

Il cactus **Opuntia ficus indica** comunemente noto come **fico d’India** appartiene alla famiglia delle Cactaceae.

L’Opuntia ficus indica produce frutti commestibili dolci e nutrizionalmente ricchi; i suoi teneri cladodi sono usati come verdure fresche e insalata.

Secondo rapporti precedenti, si ritiene che la famiglia Cactaceae contenga circa 130 generi e quasi 1500 tutti ben adattati alle terre aride e ad una varietà di climi e siano naturalizzati in diverse aree in tutto il mondo, incluso il bacino del Mediterraneo, Medio Oriente, Sud Africa , Australia e India.

Usi e proprietà del fico d’india.

In Sud Africa, nelle aree mediterranee e sudamericane questa specie viene coltivata anche per i suoi frutti commestibili (**fico d’India**), anche se in alcuni paesi diverse parti della pianta sono utilizzate nell’industria alimentare e cosmetica.

Frutti e steli sono stati tradizionalmente utilizzati in medicina popolare in diversi paesi per diversi scopi medicinali.

Tuttavia, molti ricercatori hanno focalizzato le loro ricerche per studiare il genere Opuntia al fine di scoprire le proprietà della pianta, che potrebbero costituire la base del loro **uso nella gestione del peso corporeo.**

Questo frutto contiene infatti importanti fitochimici che contribuiscono alla sua azione ipoglicemizzante, ipolipidemica

e ipocolesterolemica.

Il costituente principale dei cladodi Opuntia ficus-indica è l’acqua (80-95%), seguita da piccole quantità di carboidrati (3-7%), fibre (1-2%) e proteine □□(0.5-1%); altri composti sono solo parzialmente noti e non sono stati determinati quantitativamente.

Ricco di fibre alimentari.

La **fibra alimentare** di cactus è composta da diversi componenti chimici che sono resistenti agli enzimi digestivi come cellulosa, emicellulosa, pectina, lignina, gomme, ecc.

I benefici associati al contenuto di fibre sono ben noti.

Nel corso della storia, sono stati riconosciuti i benefici del consumo di fibre alimentari.

Le fibre solubili, comprese le pectine, le gengive e le mucillagini, aumentano la viscosità del cibo nell’intestino, rallentando o riducendo l’assorbimento dello zucchero.

Il fico d’india per la perdita di peso.

Tutti i programmi di perdita di peso naturali contenenti estratti del cactus Opuntia ficus-indica sono in grado di aiutarti a **perdere peso in modo naturale**.

Ma come funziona?

Funziona formando un gel fluido intorno al grasso, rendendo il grasso non assimilabile dal corpo e producendo un **senso di sazietà**.

Assunto regolarmente prima dei pasti, legherà i grassi alimentari e diminuirà il loro assorbimento intestinale.

Il fico d’india contribuisce a **raggiungere il proprio peso ideale**, favorendo il blocco dell’assorbimento di alcuni grassi e carboidrati apportati con l’alimentazione.

Occorre sempre ricordare che é fondamentale seguire una sana alimentazione ed un esercizio fisico regolare al fine di **controllare il proprio peso forma**.

Forever Lean della Forever Living.

Forever Lean della **Forever Living Products** contiene Opuntia Ficus Indica.

Può essere incluso in un programma di mantenimento dopo il nostro meraviglioso programma detossinante per perdere peso C9 Forever.

Come acquistare Forever Lean.

E’ disponibile sul nostro Shop Online. Registrati come Cliente Club per acquistarlo e riceverlo direttamente a casa nel giro di 48 ore senza spese di spedizione per il primo ordine.

Vuoi rimanere in contatto per ricevere tutte le novità? Ti invito ad iscriverti alla mia Community.

Aloe Vera per la caduta dei capelli

L’aloe vera può rappresentare la soluzione per **arrestare la caduta dei capelli**.

Questa pianta dalle mille virtù pulisce, nutre e protegge i capelli dai danni e li fa brillare di lucentezza e di un colorito sano.

Oltre che fornire una serie di benefici per la salute e la cura della pelle, se usato regolarmente, **il gel della foglia dell'aloe vera** può aiutarti ad avere capelli più belli.

La caduta dei capelli.

La maggior parte dei prodotti per capelli che trovi oggi sul mercato pretendono di **curare la perdita dei capelli entro una settimana**.

Ma quando si verifica l'ingrediente principale nella lista questo purtroppo non è l'aloe vera.

Quindi l'ideale è usare prodotti per capelli che contengano aloe vera come ingrediente principale.

Ma dal momento questi sono molto costosi, non tutti possono acquistarli dirottando su varianti più economiche con contenuti di aloe vera irrisori e di pessima quantità.

Prodotti Forever Living per la caduta dei capelli.

Ecco allora che Forever Living Products si presenta sul mercato con una grande varietà di prodotti di ottimo rapporto qualità/prezzo e che possono **prevenire ed evitare la caduta dei capelli.**

Il gel di Aloe vera è molto leggero sui capelli e quindi non li appesantisce come accade quando si applicano altri condizionatori.

L'aloe vera è umettante e attira l'umidità dall'aria

mantenendo i capelli idratati. Non c’è da stupirsi se quindi si hanno buoni effetti sui capelli crespi.

Si può utilizzare dopo la messa in piega invece di utilizzare una lacca per capelli.

L’importanza del balsamo per capelli.

Ci si potrebbe chiedere perché dovrei usare un balsamo all’aloe vera invece di quello che uso di solito.

Perché l’aloe vera è naturale e priva di sostanze chimiche che danneggiano il fusto del capello lasciandolo secco e ingestibile.

Gli altri benefici di un balsamo per capelli all’aloe vera sono:

- l’aloe vera aiuta a mantenere l’equilibrio del ph del capello evitandone la caduta,
- mantiene i capelli idratati regolando la giusta umidità nei capelli,
- si comporta come una barriera fisica tra i capelli e l’ambiente circostante,
- accentua i riccioli naturali,
- è ottima per trattare i capelli grassi,
- se hai un problema di prurito del cuoio capelluto, l’aloe vera è la soluzione più semplice per sbarazzarsene.

Il Gel di Aloe Vera per i capelli ricci.

Molte ragazze con i capelli ricci sono molto esigenti circa i prodotti che usano sui loro capelli.

Se sei una di loro allora può applicare l’aloe vera senza preoccupazione e con ottimi risultati.

Questo perché l’aloe vera contiene minerali, vitamine,

aminoacidi e fitonutrienti che si prendono cura dei tuoi ricci.

Alcuni altri suggerimenti per utilizzare il gel di aloe vera sui tuoi capelli per **evitare la caduta dei capelli.**

Come trattamento pre-shampoo.

Utilizzare gel di aloe vera prima di applicare lo shampoo aiuta ad **eliminare l'accumulo di forfora nei capelli**.

Gli enzimi naturali presenti nell'aloe vera aiutano a rimuovere tutte le cellule morte della forfora in modo efficace.

Massaggiare il gel di aloe vera sul cuoio capelluto e lasciare in posa per dieci minuti. Poi risciacquare con lo shampoo.

Prevenire è meglio che curare.

Un uso regolare degli ottimi prodotti per capelli della Forever Living può evitare la caduta dei tuoi capelli e non farteli rimpiangere!

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% sul Clean 9 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.

FAB X della Forever Living

FAB X – Active Boost Energy Drink della **Forever Living**, fornisce una sana alternativa alle comuni **bevande energetiche** includendo vitamine, amminoacidi, ed elettroliti **senza calorie,** zuccheri e carboidrati.

Hai mai desiderato avere più tempo per **raggiungere i tuoi obiettivi professionali, personali e sportivi?**

Il tuo tempo è la risorsa più preziosa e, avere abbastanza energia per sfruttarlo al meglio ti aiuterà ad ottimizzare tutte le altre risorse.

FAB X. Energy Drink.

Abbiamo creato **FAB X** come supporto per rimanere allineati con la tua salute e per favorire i tuoi obiettivi nello sport senza privarti del grande gusto e dei benefici che ci si aspetta dai prodotti **Forever Living.**

Un immediato apporto energetico **senza calorie**, senza zucchero e senza carboidrati fanno di FAB X il perfetto alleato quando si ha bisogno di una rinfrescante bevanda da portare ovunque.

Guaranà.

Il Guaranà, un ingrediente naturale, contribuisce agli effetti immediati del **FAB X,** mentre l'energia a lungo termine, è alimentata da **ADX7**, una miscela esclusiva di sostanze adattogene quali erbe, vitamine, aminoacidi e elettroliti.

La resistenza, la concentrazione, l'energia e le vitamine che otterrai da questo Energy Drink contribuiranno a incrementare la produttività.

Tutti abbiamo bisogno di un'occasionale aumento d'energia e **FAB X** fornisce una sana alternativa di cui si può godere con fiducia.

FAB X della Forever Living è

disponibile nel nostro Shop Online.

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% sul Clean 9 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.