

# 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, ipolipidemic

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, leggerà 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.



---

## **Forever Lean della Forever Living**

Quando iniziamo una dieta per liberarci dei chili in più abbiamo due grandi nemici: i grassi e gli zuccheri. La nostra

arma segreta per sconfiggerli è **Forever Lean della Forever Living Products.**



## **Forever Lean.**

**Forever Lean** contiene due ingredienti rivoluzionari, il fico d'india e il fagiolo, che contribuiscono a **ridurre l'assorbimento di calorie** provenienti da grassi e carboidrati.

Inoltre contiene cromo cloruro.

Le fibre da **Opuntia** (fico d'india) catturano **i grassi della dieta**, impedendo all'organismo di trattenerli.

Le fibre da **Phaseolus** (fagiolo) fanno sì che gli amidi presenti nei carboidrati tipo pane, pasta etc, non siano trasformati in zuccheri.

## **Fagiolo bianco e fico d'india per perdere peso.**

Con il fico d'india e il fagiolo interveniamo quindi sull'**eliminazione dei grassi.**

Questo processo di eliminazione ha però una controindicazione al quale bisogna fare attenzione se si vuole **perdere peso velocemente.**

Questi grassi e zuccheri, prima depositati nei chili in eccesso, per essere eliminati vengono rimessi momentaneamente in circolo innalzando i valori di colesterolo, trigliceridi e glicemia.

**Il Cromo** pone rimedio a questo, favorendo la trasformazione del colesterolo da LDL (cattivo) in HDL (buono) e attivando l'insulina per ridurre il **picco glicemico.**

# Forever Lean e aumento della massa magra.

L'obiettivo principale di tutti gli sportivi.

Quando ci si mette a dieta, oltre a **come dimagrire la pancia** oppure **come dimagrire le cosce**, abbiamo l'obiettivo di **trasformare la massa grassa del nostro corpo in massa magra**.

Anche in questo **il Cromo** è un nostro grande alleato.

## Come si prende il Forever Lean?

Una capsula immediatamente prima dei pasti principali o di eventuali spuntini. Non assumere più di 4 capsule al giorno.

## Suggerimenti per perdere peso.

Quando si tratta di perdita di peso, ci sono molti miti in cui le persone inconsapevolmente credono, molti dei quali sono perpetuati da aziende senza scrupoli che cercano di guadagnare rapidamente a spese del buon senso.

Personalmente non credo ciecamente a qualsiasi tipo di dieta poiché molte di queste si basano su affermazioni speciose.

Ecco perché è fondamentale condurre sempre le dovute ricerche prima di scegliere a chi affidarsi.

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



# Forever Fiber della Forever Living

**Forever Fiber** fornisce 5 grammi di fibra, velocemente solubile, in comode bustine monodose, per sostenere **una dieta sana**.

Gli esperti raccomandano di consumare fino a **30 grammi di fibre al giorno** per una salute ottimale e la funzione digestiva.

Purtroppo però, la maggior parte delle persone consumano solo circa la metà di tale quantità.



Molto spesso, con i cibi che mangiamo non stiamo ottenendo le adeguate quantità di fibre di cui abbiamo bisogno per sostenere il nostro benessere.

## Forever Fiber della Forever Living.

**Forever Fiber** è una miscela di quattro tipi di fibre che offre un modo conveniente per aggiungere queste preziose sostanze alla nostra **dieta**.

Si può mettere sui cibi che mangiamo, aggiungerla ad Aloe Vera Gel o altra bevanda oppure scioglierla nella bottiglia d'acqua quando si è in viaggio.

Spesso associamo la fibra con il **supporto della funzione digestiva**, e questo è certamente molto vero.

Ma Forever Fiber fornisce altri significativi benefici per il corpo in generale.

## **Attenua il senso della fame.**

Preso tra i pasti, dona una sensazione di pienezza, **controllando in tal modo l'appetito e di conseguenza l'apporto calorico.**

Ciò è particolarmente importante per chi segue un programma detox e gestione del peso come il C9 Forever Living.

## **Forever Fiber allenta l'assorbimento dei macro-nutrienti dei nostri alimenti.**

La fibra può anche aiutare a limitare **la sensazioni di torpore o di bassa energia dopo i pasti.**

Un'adeguata assunzione può facilitare inoltre l'eliminazione delle tossine e aiutare ad alleviare **l'occasionale costipazione.**

Questo **integratore alimentare** rende facile aggiungere più fibra alla tua dieta fornendo **5 grammi di fibra solubile in ogni dose.**

L'equivalente di circa una tazza e mezza di riso integrale o due fette di pane di grano integrale, senza però i carboidrati e le calorie!

Oltre che con Aloe Vera Gel, Forever Fiber, nel programma **C9 Forever Living** (Clean 9), lavora in sinergia con:

- Garcinia Plus
- Forever Therm
- Forever Lite Ultra

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.**



# L'importanza delle fibre alimentari

I nutrizionisti ci dicono costantemente di mangiare fibre alimentari attraverso frutta, verdura, cereali integrali, legumi e tutti gli altri **alimenti ricchi di queste sostanze.**



## Ma che cosa sono le fibre alimentari?

In parole povere una fibra è un carboidrato indigeribile. Le fibre vengono però, anche se parzialmente, digerite e fermentate dalla microflora normalmente presente nell'intestino.

**Le fibre alimentari** si suddiviso in due categorie, in base alla loro solubilità in acqua:

**Solubili:** si sciolgono in acqua e possono essere metabolizzate dai batteri "buoni" nell'intestino.

**Insolubili:** resistono alla digestione e non si sciolgono in acqua.

Un altro modo per categorizzare le fibre alimentari è "fermentabili" e "non-fermentabili", cioè se i batteri buoni presenti nell'intestino possono utilizzarle oppure no.

Ci sono diversi tipi di batteri e questi possono avere effetti su vari aspetti della salute.

E 'importante tenere a mente che **ci sono molti tipi di fibre**, proprio come ci sono molti diversi tipi di grassi.

Alcune di loro hanno **importanti benefici per la salute**, mentre

altre sono per lo più inutili.

La maggior parte dei cibi contengono sia fibre solubili che insolubili.

## **Quante fibre alimentari ci occorrono?**

**Gli specialisti raccomandano in media 30 grammi di fibre alimentari al giorno.**

Ma che cosa hanno a che fare i batteri con le fibre alimentari?

Come altri organismi, i batteri hanno bisogno di mangiare. Hanno bisogno di ottenere energia da qualche parte per sopravvivere e svolgere la loro funzione.

Gli esseri umani non hanno gli enzimi per digerire le **fibre alimentari**, tuttavia, i batteri intestinali hanno enzimi per digerire molte di queste fibre.

La ragione più importante per cui alcune **fibre alimentari sono importanti per la salute.**

Alimentano i batteri “buoni” nell’intestino funzionando come prebiotici.

In questo modo aumentano i nostri livelli di batteri “buoni” con conseguenti effetti positivi sulla salute.

I batteri producono sostanze nutritive per il corpo, tra cui gli **acidi grassi a catena corta.**

Questi acidi grassi a catena corta possono nutrire le cellule del colon, con conseguente **riduzione dei processi infiammatori nell’intestino e miglioramento della digestione.**

Quando i batteri fermentano **le fibre** si produce gas.

Questo è il motivo per cui le diete ad alto contenuto di fibre possono causare **flatulenza** e fastidio allo stomaco. Tuttavia questo disturbo di solito sparisce con il tempo non appena l'organismo si regolarizza.

## **Alcuni tipi di fibre alimentari possono aiutare a perdere peso?**

Ci sono prove contrastanti sul fatto che **la fibra può aiutare le persone a perdere peso** o no.

Alcune fibre legando acqua nell'intestino, possono rallentare l'assorbimento delle sostanze nutritive e **accrescere la sensazione di sazietà**.

**Uno dei principali vantaggi presunti delle fibre è che riducono la costipazione.**

Aiutando ad assorbire l'acqua, le fibre aumentano la massa delle feci e accelerano il loro transito attraverso l'intestino.

Naturalmente questo dipende da individuo a individuo, e dal tipo di fibra.

Attraverso una corretta alimentazione è facile favorire un buon apporto di fibra ma quando nella dieta abituale si consumano pochi alimenti di origine vegetale allora è opportuno ricorrere all'integrazione.

Forever Fiber della **Forever Living** offre l'opportunità di aggiungere qualche fibra in più alla nostra dieta.

Nei programmi C9 della Forever Living e F15 della Forever Living, **Forever Fiber** agisce in perfetta sinergia con:

- Forever Aloe Vera Gel,
- **Therm** brucia grassi per la perdita di peso.
- **Lite Ultra con proteine isolate di soia.**

- Garcinia Plus.

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.**

