

Bioalimenti

mini glossario

CHE COSA SONO QUEI “BIOALIMENTI”?

Viviamo in una società non naturale: inquinamento, concimi chimici, raffinazione industriale, cibi in scatola, ecc., ecc., sottopongono il nostro corpo ad uno stress fisico notevole, per non parlare degli stress psicologici del mondo moderno, che letteralmente “consumano” le nostre cellule uccidendole o deteriorandole. Da qui nasce l’esigenza di tornare fundamentalmente ad un’alimentazione più sana e “primitiva” possibile: cibi crudi per assicurare enzimi vivi a cellule vive, abolizione delle cosiddette “calorie vuote” come farine raffinate e zucchero bianco, prodotto chimico quest’ultimo, del tutto privo di elementi nutritivi e vero veleno per l’organismo, moderazione nel consumo del caffè (che è una frustata per il corpo) e delle bevande alcoliche. Tutto ciò comunque non basta: il ritmo a cui consumiamo è molto maggiore di ciò che i nostri cibi anche genuini sono in grado di offrirci. L’alimentazione va perciò integrata con concentrati di cibo ad alta “densità” vitaminica, proteica, minerale, per andare a colmare i vuoti già in essere, ma soprattutto per impedire che se ne formino. Che cosa sono questi vuoti? In sostanza, secondo la nutrizione ortomolecolare, che letteralmente significa “raddrizzare la molecola” (nutrendola), sono i piccoli o grossi disturbi che ci impediscono di essere in perfetta salute: acne, coliti, sovrappeso, artrosi, diabete, colesterolemia, pressione alta, ulcere, psoriasi, stitichezza ecc. Qualsiasi disagio fisico e, secondo il premio Nobel Linus Pauling, anche mentale, può essere ricondotto a carenze nutrizionali che determinano il cattivo funzionamento di quella macchina incredibilmente complicata che è il nostro corpo: basta un solo “bullone” mancante per farla inceppare, e i nostri bulloni sono i circa 50 elementi nutritivi che ogni giorno non dovrebbero mancare sulla nostra tavola! Seguono alcune informazioni, tratte dai libri più aggiornati sull’argomento, dei più importanti tra i “magnifici 50”.

INFORMAZIONI SU ALCUNI BIOALIMENTI

ACIDO ALFA-LIPOICO

L'Acido alfa lipoico è un composto antiossidante prodotto dal corpo umano che ricopre un ruolo chiave nel metabolismo energetico cellulare della maggior parte degli esseri viventi, a partire dai batteri per arrivare fino all'uomo. Sono inoltre note le sue spiccate proprietà antiossidanti e possiede alcune particolari caratteristiche che lo rendono non solo straordinariamente efficace come antiossidante, ma anche assolutamente indispensabile al nostro organismo per contrastare i danni associati alla formazione di radicali liberi.

Essendo una molecola relativamente piccola, l'acido alfa-lipoico può essere prontamente assorbito e trasportato attraverso le membrane cellulari dove può esercitare la sua azione. Migliora l'assimilazione di alcuni nutrienti, (quali ad esempio vitamine A, C, E, Selenio e Coenzima Q10) e intervenendo come regolatore nel metabolismo degli zuccheri, aiuta a ridurre i depositi di grasso nei tessuti con conseguente miglioramento della definizione muscolare.

L'Acido alfa-lipoico ha altre proprietà salutistiche. In particolare è un potente chelante, cioè ha la capacità di legarsi ai metalli pesanti favorendone l'espulsione dall'organismo. Come regolatore del glucosio e dell'insulina previene l'insorgenza di alcune patologie e/o ne attenua i sintomi (diabete, Sindrome X, cataratta, ictus ecc.). Riduce la formazione degli AGE ("Advanced Glycation End-products" composti radicalici responsabili dell'invecchiamento e della degenerazione cellulare), migliora la velocità della comunicazione nervosa, esercita una funzione normalizzante nei confronti della sensibilità nervosa riducendo sia il dolore che il senso di torpidità (es. nella sciatalgia). Stimola la funzionalità epatica potenziandone le capacità disintossicanti.

Sebbene l'acido alfa-lipoico non rappresenti di per sé un costituente definibile come essenziale, dal momento che il nostro organismo è in grado di sintetizzarlo, esso si ritrova comunque in quantità abbastanza ridotte nel corpo umano. Per questa ragione, l'assunzione di acido alfa-lipoico sotto forma di integratore alimentare, è necessaria per attivare le sue molteplici funzioni, tutte di vitale importanza per l'organismo. I dosaggi ottimali possono variare di molto in funzione delle caratteristiche individuali, dello stile di vita, dell'attività fisica, dell'esposizione ai raggi solari e della dieta.

ACIDI GRASSI (OMEGA)

Gli acidi grassi essenziali sono componenti fondamentali delle membrane che rivestono le cellule, regolano il tono della parete vascolare, garantiscono l'efficienza del sistema nervoso e affinano i riflessi. Sono chiamati essenziali perché l'organismo umano non riesce a sintetizzarli. Per evitare i disturbi da carenza occorre quindi, assumerli tramite cibo. Gli acidi grassi essenziali sono: l'acido linoleico (omega 6), l'acido alfa-linoleico (omega 3). Da questi due acidi grassi, attraverso alcune trasformazioni enzimatiche, ne derivano altri chiamati acidi grassi polinsaturi. In particolare, dall'acido alfa-linoleico si ricavano EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesaenoico), mentre dall'acido linoleico vengono ricavati l'acido arachidonico (AA) e l'acido gamma linoleico (GLA). Per ottenere questi acidi di derivazione, importanti per una buona salute, è necessario che l'organismo umano possieda un enzima, l'enzima delta 6 desaturasi che, purtroppo, con l'avanzare dell'età tende ad essere carente.

Di qui la necessità di assumere cibi che contengano questi acidi di derivazione già formati, come: pesce, olio di pesce, olio di borragine e crostacei. Non meno importante è l'acido oleico (omega 9), un acido grasso monoinsaturo che ha la capacità di ridurre il colesterolo totale, diminuendo la quantità di LDL (colesterolo cattivo) e aumentando quella di HDL (colesterolo buono). Contribuisce insieme agli omega 3 e agli omega 6 a mantenere quindi un più completo benessere generale. Aiutano ad evitare l'accumulo dei grassi più pericolosi, trigliceridi e colesterolo, sulle pareti arteriose, bloccando l'indurimento dei vasi.

Proteggono il sistema cardiovascolare: il sangue, reso più fluido dall'assenza dei grassi cattivi circola meglio, facendo funzionare bene il cuore e allontanando il rischio di malattie coronariche, ipertensione, aterosclerosi e trombosi. Attenuano le reazioni infiammatorie quali, asma e artrite reumatoide. Favoriscono la vitalità delle cellule del sistema nervoso centrale, con funzioni antidepressive. Aumentano le difese immunitarie e rafforzano le difese della pelle. Utili nella terapia dell'artrite e di altri disturbi infiammatori. Coadiuvanti nella cura della psoriasi e di altre patologie cutanee.

ALFALFA (MEDICAGO SATIVA)

Da rimedio per i cavalli presso gli arabi, è diventata l'erba per acquistare salute e forza col nome di Al-Fal-Fa, che significa "padre di tutti i cibi". Le radici di questa pianta sono così profonde (anche 15 metri) da raggiungere minerali inaccessibili alla maggior parte delle piante. Contiene le vitamine A, E, K, B, D, molte proteine e minerali di fosforo, ferro, potassio, cloro, sodio, silicio e magnesio. Ha otto enzimi necessari all'assimilazione del cibo.

E' antistress, protegge contro le emorragie perché contiene la vitamina K. Efficace per malattie di stomaco (gastriti, ulcere) perché contiene la vitamina U, la stessa contenuta nel succo di cavolo. E' indicata per scarso appetito, un buon lassativo, un diuretico naturale. Cura l'obesità ed è da provare anche per l'alito cattivo eventualmente con l'acidophilus.

CARTILAGINE DI SQUALO

Una recente scoperta, secondo la "Vitamin Bible" di Earl Mindell è la cartilagine di squalo, disponibile in polvere negli opercoli di gelatina, oppure in forma oleosa. Questo integratore alimentare ha mostrato effetti positivi sul sistema immunitario. E' stato scoperto un suo effetto protettore contro le sostanze cancerogene, delle proprietà preventive dell'osteoartrite, delle infiammazioni e dello scleroderma. E a sorpresa, questa sostanza ha migliorato anche l'attività sessuale. Le donne in gravidanza devono consultare un medico prima di assumere cartilagine di squalo.

DOLOMITE

E' una forma naturale di calcio e magnesio che viene assimilata senza bisogno di vitamina D. Raccomandata per casi d'ipertensione o per coloro che seguono diete a basso tenore di sale.

GINKGO BILOBA

E' un albero molto antico e in Cina è considerato sacro, le parti usate sono le foglie e i principi attivi sono i flavonoglicosidi. Viene utilizzato per il trattamento dei disturbi circolatori, è un angioattivatore, ha proprietà vasodilatatrici e aumenta la velocità del sangue nei capillari. Combatte le manifestazioni dell'invecchiamento del sistema circolatorio, come i "problemi mentali" che sopraggiungono in età avanzata, infatti migliora la circolazione sanguigna del cervello e conseguentemente aiuta a risolvere problemi di perdita di memoria, mancanza di concentrazione, disorientamento, declino delle facoltà intellettive e della capacità di giudizio, giramenti di testa, ronzii alle orecchie e morbo di Alzheimer. E' un ottimo antiossidante, viene usato come antistaminico, antinfiammatorio e inibitore del PAF (fattore di attivazione piastrinica), quindi riduce la possibilità di infarto, asma, tachicardia, palpitazioni, aterosclerosi e trombosi. Il Ginkgo rinforza i vasi capillari. Aiuta a risolvere i disturbi circolatori ed è quindi indicato per le vene varicose, emorroidi, mani e piedi che formicolano, traumi alla testa, occhi sanguinanti e impotenza causata da costrizione delle arterie.

GINSENG

E' uno stimolante fisico e mentale usato dai Cinesi da circa 5000 anni come preventivo e toccasana d'ogni male, leggermente lassativo, aiuta il corpo a disintossicarsi ma soprattutto protegge dallo stress. Ha un effetto normalizzante del livello di zucchero nel sangue, della pressione, del colesterolo ecc. ed è preventivo di molte malattie degenerative come aterosclerosi e artrosi. E' uno stimolante del sistema endocrino che aiuta ad assimilare vitamine e minerali. Alcuni scienziati dicono che l'elemento attivo nel ginseng è un minerale chiamato germanio. Perché sia più efficace è preferibile prenderlo a stomaco vuoto prima di colazione.

GLUCOSAMINA

La Glucosamina è una sostanza naturale che si trova abbondantemente nel corpo umano e si trova in grande quantità nella cartilagine svolgendo un'importantissimo ruolo per la sua salute e resistenza. Il ruolo della cartilagine è quello di agire da ammortizzatore riducendo l'impatto sulle ossa. Contemporaneamente fornisce una superficie che serve da "frizione" per un movimento dell'articolazione che sia regolare, morbido e indolore. Con l'avanzare dell'età perdiamo grosse quantità di Glucosamina e di altre sostanze che si trovano nella cartilagine. Questo causa un deterioramento della stessa facendola diventare fragile e quindi soggetta a danneggiamenti. La sua capacità di assorbire gli urti diminuisce causando dolore e infiammazione delle giunture e dei tessuti connettivi. Questo è l'inizio delle varie forme di artrite. Come abbiamo già detto, tutto ciò può essere causato dall'avanzare dell'età, ma questo non è l'unico fattore; eredità genetica, nutrizione inadeguata, obesità e particolari situazioni stressogene, come attività sportive particolari che sollecitano le nostre giunture in maniera eccessiva possono contribuire al sopraggiungere di artriti o simili. Numerosi sono stati gli studi svolti sulla Glucosamina e i risultati sono stati sorprendenti; riduzione del dolore e miglioramento della struttura cartilaginea, facendo sparire in alcuni casi non gravi, tutti i sintomi. La Glucosamina è una sostanza alimentare che non ha controindicazioni. Non causa effetti collaterali come di solito accade usando dei farmaci specifici ed è particolarmente indicata per trattamenti a lungo termine come per la cura dell'osteoartrite.

CONDROITINA SOLFATO A (CSA)

I glicosaminoglicani sono il materiale predominante della cartilagine e dei tessuti connettivi in generale. Contribuiscono alla formazione di quella matrice extracellulare indispensabile per la lubrificazione e l'elasticità delle giunture e quindi per la loro mobilità. I due glicosaminoglicani più importanti sono la Condroitina Solfato A (CSA) e la Condroitina Solfato C (CSC).

Questi sono i componenti principali della matrice extracellulare. Mentre la CSC è concentrata soprattutto nella cornea, la CSA è uno dei componenti principali della cartilagine e affini. Questo elemento svolge un'importante azione antinfiammatoria e diversi studi hanno dimostrato che aiuta la risposta immunitaria facilitando la guarigione delle ferite. Ci sono inoltre forti teorie che ipotizzano l'efficacia di questa sostanza nel riparare la cartilagine e i tessuti connettivi, rinforzando la capacità del corpo di auto-ripararsi e di prevenire danni futuri. La condroitina solfato lavora in sinergia con la glucosamina innalzandone l'efficacia sulla salute delle cartilagini.

KELP (FUCUS VESICULOSUS - ALGA BRUNA)

E' un'alga straordinaria, ricchissima di vitamine (gruppo B, D, E) e minerali tra cui calcio, magnesio, ferro ecc.. E' quindi un rimineralizzante importantissimo soprattutto per il contenuto di iodio il quale ha un effetto normalizzante sulla tiroide (aiuta a diminuire o ad aumentare di peso, a seconda dei casi). Aiuta i ricambi, è dimagrante e valido per combattere cellulite, reumatismi, obesità, linfatisimo, asma, alta e bassa pressione, pelle secca, capelli fragili e opachi. E' utile anche in caso di digestione lenta e stitichezza.

SPIRULINA (SPIRULINA PLATENSIS - SPIRULINA MAXIMA)

Le spiruline, alghe di acqua dolce chiamate anche alghe azzurre sono, al contrario dell'alga kelp, prive di iodio. Contengono però alte quantità di minerali quali ferro, fosforo, calcio, manganese, magnesio, zinco e potassio, oltre a numerosi elementi in traccia. Contengono praticamente tutte le vitamine ma sono particolarmente ricche di Vitamina A e di Vitamina B-12. L'aminoacido di particolare rilievo nelle spiruline è la fenilalanina, che stimola l'emissione da parte della corteccia cerebrale della colecistochinina, sostanza conosciuta per la sua azione di attenuante dell'appetito. Per questo la spirulina viene spesso usata nelle diete dimagranti.

LECITINA

La lecitina consiste di lipidi combinati con fosforo continuamente prodotta dal fegato, da cui passa nell'intestino e poi nel sangue. Aiuta le cellule a rimuovere i grassi e il colesterolo dal sangue e a utilizzarli, aumenta la produzione di acidi biliari, costituiti da colesterolo, che viene così ridotto. Serve da materia strutturale per ogni cellula del corpo, particolarmente per quelle del cervello e dei nervi, è un potente emulsionante dei grassi saturi ed è importante per prevenire e correggere l'aterosclerosi, aumenta l'immunità nei confronti delle infezioni da virus, previene la formazione dei calcoli alla cistifellea. Contenendo anche colina, migliora le funzioni cerebrali.

LUTEINA

La luteina è un carotenoide, appartenente alla famiglia delle xantophillae ed è presente in quantità significative nella regione maculare della retina responsabile della acuità visiva. La luteina, oltre a combattere i radicali liberi che contribuiscono al processo di invecchiamento, aumenta la densità ottica del pigmento maculare. E' presente in molti vegetali, in particolare nelle verdure a foglia verde come spinaci e cavoli. Oltre a svolgere un'importante azione antiossidante, la sostanza forma i cosiddetti pigmenti maculari, una sorta di filtro che impedisce alle radiazioni nocive (la cosiddetta 'luce blu') di raggiungere e danneggiare il tessuto sensibile della retina. Proprio la macula è il bersaglio di una malattia invalidante, la Degenerazione Maculare Senile, che risulta essere la prima causa di cecità nelle persone con più di 50 anni.

OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO

E' una fonte naturale di vitamina A e vitamina D, nota vitamina antirachitica, che l'organismo usa per fissare il calcio. E' di aiuto non solo ai bambini, ma anche agli anziani, che hanno bisogno di disponibilità di calcio nell'organismo. Fa bene oltre che alla pelle, agli occhi, le ossa, e il cuore. Contiene infatti grasso polinsaturo che combatte i coaguli del sangue e l'indurimento delle arterie.

AMINOACIDI

Gli aminoacidi sono i costituenti delle proteine, esistono aminoacidi essenziali che devono essere assunti con il cibo e aminoacidi che il corpo riesce a sintetizzare.

La CARNITINA si trova nella carne (muscolo e organi). Può essere sintetizzata nel fegato dalla metionina, purché ci sia disponibilità adeguata di quest'ultimo aminoacido e della vitamina C. La carnitina è importante nel metabolismo dei grassi. E' stata usata nella riduzione dei trigliceridi, nei disturbi di circolazione, nell'infarto del miocardio, nei disturbi renali e nel trattamento del morbo di Alzheimer. La sua funzione di energetico muscolare (aumenta la velocità di contrazione dei muscoli e allevia la stanchezza e il dolore) consiglia un utilizzo nel campo sportivo.

La GLUTAMMINA è una forma dell'aminoacido "glutammico" particolarmente utile perché fa in modo che l'acido glutammico sia subito trasportato dal corpo al cervello. E' spesso usata insieme alle vitamine del gruppo B e alla vitamina C per aiutare coloro che per abuso di cibi dolci oppure di droga, medicinali o alcol soffrono di disturbi che riguardano le funzioni cerebrali, depressione, memoria, apprendimento, spinta sessuale ecc.

La LISINA è un aminoacido usato in particolare per combattere l'herpes (anche genitale) di cui arresta la crescita del virus. (Da 300 a 1200 mg al giorno per il trattamento e 500 mg come mantenimento). Sembra il metodo più sicuro ed efficace e soprattutto non tossico per controllare questo spiacevolissimo virus, congiuntamente a un'alimentazione ricca dello stesso aminoacido e che non contenga un altro aminoacido contrastante come l'arginina.

La METIONINA è importante per il funzionamento del fegato e la produzione di anticorpi. In caso di febbre reumatica nei bambini e di tossicosi gravidica si è riscontrata una particolare carenza di questo aminoacido che è anche un lipotropico, cioè impedisce un anormale accumulo di grasso nel fegato. Importante per prevenire la caduta dei capelli.

IL GLUTATIONE è un aminoacido tripeptide, cioè contenente tre aminoacidi quali cisteina, acido glutammico e glicina. Si trova in natura e contiene zolfo. Secondo recenti ricerche il glutatione è un potente antiossidante e disattivante dei radicali liberi, che attaccano qualsiasi molecola del corpo procurando mutazioni spontanee, invecchiamento ecc.

La FENILALANINA riduce l'appetito se presa la sera a stomaco vuoto prima di andare a letto (da 100 a 500 mg). E' consigliabile l'uso come aminoacido puro piuttosto che nei cibi (contenuto nella carne e nel latte) per evitare la competizione con altri aminoacidi. Il cervello la usa per formare la "norepinefrina", un elemento necessario alla comunicazione di certe cellule nervose coinvolte nella regolazione dell'appetito. La fenilalanina può alleviare o prevenire la depressione conseguente a gravi perdite, malattie ecc.

La CISTEINA Insieme alla vitamina B-1 e alla C offre grossa protezione contro l'azione degenerante dell'acetaldeide prodotta dal fumo e dall'alcool e aiuta ad eliminare i metalli pesanti. I capelli sono costituiti per circa l'8% di questo aminoacido che ne accelera la crescita. Con tutti gli altri antiossidanti protegge dalla aterosclerosi e da tutti i processi di degenerazione cellulare.

L'ARGININA si trova nel latte e nella carne. Ha un effetto stimolante sul sistema immunitario (contro le infezioni), rigenerante del tessuto del fegato. In forti dosi brucia i grassi e forma i muscoli.

L'ORNITINA ha lo stesso impiego dell'Arginina ma ha un'efficacia doppia. Inoltre, rinforzando il sistema immunitario, previene e cura l'artrite causata da tale carenza.

IL COMPLESSO DI AMINOACIDI è una proteina predigerita, concentrata, costituita dagli otto aminoacidi essenziali più gli altri che l'organismo sintetizza. E' predigerita per una rapida assimilazione.

ENZIMI

ACIDOPHILUS

E' un lattobacillo, amico dell'intestino, che mantiene il buon funzionamento della flora intestinale. Il suo uso regolare mantiene pulito l'intestino, aiuta a eliminare alito cattivo, stitichezza, flatulenza e a risolvere problemi di acne, micosi e candida albicans. E' consigliato in caso di somministrazione di antibiotici.

COENZIMA Q-10 o CoQ (UBIDECARENONE)

E' un componente essenziale che normalmente si trova nei mitocondri, quella parte intracellulare che produce l'ATP, la molecola basilare della cellula per l'energia. I livelli di CoQ-10 decrescono con l'avanzare dell'età, anche dell'80%. Fra i benefici effetti prodotti dal CoQ-10 possiamo annoverare: aumento della produzione dell'energia e buona resa negli esercizi da parte di gente sedentaria, stimolazione del sistema immunitario e correzione del declino delle funzioni immunitarie nei topi, capacità di lavorare come un potente antiossidante con una struttura simile a quella della vitamina E. Un'altra caratteristica del CoQ-10 è quella di prevenire la tossicità di molte medicine.

ENZIMI DI PAPAIA

La papaia è un frutto straordinario, addirittura da leggenda. Ancora oggi molte tribù lo chiamano "l'albero della medicina", e ciò per il contenuto di papaina, un enzima che non si trova in alcun altro frutto e che ha la proprietà di rendere digeribili gli alimenti proteici nonché grassi e carboidrati.

BROMELAINA

La bromelaina è un enzima ricavato dal gambo dell'anasas. Ha forti proprietà antinfiammatorie e viene usata anche nelle diete dimagranti. Insieme ai minerali magnesio e potassio il suo uso fu proposto dal medico tedesco Hans Nieper, nella terapia delle malattie cardiache, soprattutto per prevenire l'infarto in persone che già in precedenza ne hanno sofferto e quindi ne sono particolarmente soggette.

BETAINA

La betaina, è presente nelle barbabietole da zucchero, questo integratore alimentare può aiutare i processi di recupero nelle affezioni degenerative come il cancro, svolge un ruolo importante nel processo di disintossicazione dell'omocisteina (potente ossidante e generatore di radicali liberi) in metionina. E' utile sia nella prevenzione che nel trattamento di diversi disordini metabolici inclusi quelli causati da gravi stati di deficit organico.

MINERALI

CALCIO: Interviene in tutte le funzioni vitali dell'organismo in relazione a molti minerali e vitamine. Previene gli attacchi di ansietà e di nervosismo, i crampi alle gambe (insieme alla Vitamina E), il rachitismo, la congiuntivite cronica, le scottature solari (insieme alla Vitamina A). La sua carenza viene messa in relazione all'osteoporosi, ai disturbi artrici e reumatici. Insieme al magnesio, fondamentale per la salute del cuore e col fosforo, interviene nella formazione delle ossa e dei denti. Viene distrutto dalla mancanza di esercizio fisico e dallo stress. Il corpo, in normali condizioni, ne ha bisogno di circa 1000 mg al giorno.

CROMO: Contiene il cosiddetto "fattore di tolleranza al glucosio" per cui è importantissimo sia nel diabete che nell'ipoglicemia. Mantiene basso il livello di colesterolo ed è coinvolto nella sintesi delle proteine.

FERRO: Combatte l'anemia da carenza. Le donne ne sono particolarmente soggette (gravidanza, mestruazioni). Gli uomini ne hanno bisogno in caso di emorragie. Debolezza, vertigine, mancanza di fiato, palpitazioni, unghie fragili e smemoratezza possono essere sintomi di anemia da carenza di ferro. Il ferro è un componente essenziale dell'emoglobina il cui compito è il trasporto dell'ossigeno.

IODIO: E' un minerale in traccia importantissimo. E' il nutriente della tiroide che secerne un ormone, la tiroxina, contenente appunto iodio, il quale influenza la crescita, lo sviluppo fisico e mentale e il mantenimento della salute. La carenza di iodio causa l'ingrossamento della tiroide, fatica, sensazione di freddo, polso lento, pressione bassa, tendenza ad ingrassare, colesterolo alto ecc. Normalmente occorre più iodio nelle fasi critiche della vita quali fanciullezza, pubertà, adolescenza, gravidanza, allattamento e menopausa. E' contenuto naturalmente nell'alga Kelp (*fucus vesiculosus* o quercia marina). La carenza di iodio, secondo Bernard Eskin, direttore dell'Istituto di Endocrinologia dell'Università della Pennsylvania, può contribuire alla comparsa di cisti e noduli al seno. Lo iodio è particolarmente indicato per la salute dei capelli, unghie, pelle, denti, cuore e arterie.

MAGNESIO: E' il minerale miracoloso, tranquillante, antidepressivo naturale. Insieme al calcio regola il battito cardiaco e aiuta in caso di fibrillazione ventricolare, aritmie e angina pectoris, è efficace nel trattamento dell'ipertensione (quando vi è una contrazione muscolare troppo pronunciata). Mantenendo il calcio e il fosforo in soluzione, protegge dalla formazione di calcoli renali. Spazza via il colesterolo in eccesso e mantiene in salute il sistema nervoso accrescendo la resistenza alla fatica. Previene la carie e rafforza le ossa. La carenza di magnesio viene messa in relazione a diarrea

persistente, convulsioni, allucinazioni, confusione mentale, tremori, tic, esaurimento cronico e talvolta ipertrofia prostatica. Importante per la salute delle vene e delle arterie in cui è fattore di prevenzione dell'aterosclerosi.

MANGANESE: E' necessario per mantenere in efficienza il sistema enzimatico della struttura ossea. Quando è carente si manifestano errori di comportamento. Il pancreas soprattutto, ma anche il fegato e i reni hanno bisogno di manganese per un corretto funzionamento. Aggiungendo manganese alla dieta si è spesso migliorata la condizione dei sofferenti di sclerosi multipla e miastenia grave. La perdita di controllo neuromuscolare viene messa in relazione a carenza di manganese. Vampate al viso, nel periodo della menopausa, raucedine cronica, grande accumulo di muco, caviglie deboli e ossa molto sensibili sono probabilmente sintomi di carenza di manganese.

POTASSIO: Insieme al sodio funge da pompa per introdurre gli elementi nutritivi nelle cellule del corpo e per rimuovere i prodotti di scarto. Quando questo meccanismo si inceppa, le cellule perdono efficienza per l'accumulo di sostanze tossiche e si ha gonfiore o edema. Il potassio aiuta a mantenere l'equilibrio acido/basico. E' indispensabile per il funzionamento dei muscoli (in particolare del tratto digerente, cuore ecc.) e ne combatte la debolezza. Indicato nei disturbi nervosi e in caso di acne adolescenziale, favorisce la secrezione di ormoni e la purificazione del sangue attraverso i reni. Perciò è indicato per: cellulite, menopausa, prevenzione della gotta, reumatismi, sciatica, attacchi di cuore, paralisi, ritenzione di liquidi (provocati soprattutto dall'uso di cortisone, medicinali o alcol). Diuretico naturale. La carenza provoca affaticamento, stitichezza, insonnia, ipoglicemia, pressione alta. Il corpo umano ne ha bisogno in quantità due volte e mezza superiore al calcio e cinque volte al magnesio e ciò per dare un'idea della sua vera importanza.

RAME: E' un minerale in traccia necessario perché in caso di anemia permette al ferro di poter essere assorbito, trasportato nel sangue o utilizzato. Gli enzimi, tra l'altro, debbono contenere questo minerale perché possano risanare i tessuti. Sembra che l'assunzione di rame (di cui è comunque pericoloso l'accumulo) abbia ritardato lo sviluppo del cancro in animali e diminuito il danno al fegato in caso di cirrosi.

SELENIO: E' un minerale essenziale che si trova nel corpo in piccole quantità e come la vitamina E è un antiossidante naturale. Conserva l'elasticità del tessuto ritardando l'ossidazione degli acidi grassi polinsaturi, prima causa della solidificazione delle proteine nel tessuto stesso, combatte quindi l'invecchiamento. Allevia i disturbi connessi alla menopausa e aiuta a curare e a prevenire la forfora e le micosi e protegge dalle infezioni.

ZINCO: Lo zinco è direttamente coinvolto in alcune funzioni fisiologiche fondamentali che interessano tutte le cellule. E' necessario per la crescita (nanismo), lo sviluppo dell'apparato sessuale maschile e la normale funzione della prostata. Combatte la sterilità maschile e migliora le prestazioni sessuali. Favorisce la guarigione da ferite, lesioni, e mantenendo sane le arterie combatte l'insorgere dell'arteriosclerosi e l'accumulo del colesterolo. Utile in caso di pressione alta, lo zinco, insieme al cromo è indispensabile per il corretto funzionamento dell'insulina. Lo zinco è stato impiegato con successo negli spasmi (alle gambe) dovuti a circolazione difettosa e nelle ulcerazioni varicose croniche. Aiuta inoltre a mantenere la pelle sana.

ZOLFO e MSM (METILSULFONILMETANO): Lo zolfo è il quarto minerale più abbondante nel corpo, così essenziale da essere presente in ogni cellula di origine animale e vegetale. Questo minerale è stato da sempre un minerale sottovalutato, forse perché viene comunemente associato allo zolfo che tutti conosciamo, maleodorante e di origine inorganica, mentre andrebbe considerato per la sua importante presenza negli aminoacidi sulfurici quali metionina, cisteina e taurina, importanti costituenti delle proteine. La forma organica naturale dello zolfo è l'MSM (metilsulfonilmetano). Si trova in molte varietà di alimenti: vegetali, carne, pesce, frutta e latte. Sfortunatamente in seguito a certi trattamenti come lavaggio, cottura e altre metodiche coinvolte nella moderna preparazione di questi cibi, l'effettivo livello di MSM, di cui l'organismo ha bisogno per mantenersi in buona salute, va perso. Per questo motivo un'integrazione di MSM supplementare potrebbe essere vantaggiosa. Lo zolfo è un elemento importante, è presente nei muscoli, nell'epidermide e nelle ossa per circa la metà della quantità totale presente nel nostro corpo. E' presente nella cheratina, una proteina che si trova nelle unghie e nei capelli. E' indispensabile per la formazione del collagene, il costituente primario della cartilagine e del tessuto connettivo, è responsabile della conformazione delle proteine del corpo attraverso la formazione di disolfuro. Somministrazioni supplementari di MSM, possono portare giovamento alle persone che soffrono di artrite reumatoide, artrosi, dolori e crampi muscolari. Altre proprietà curative: lupus eritematoso, diabete, stress, disfunzioni polmonari e acidità di stomaco. Sono state trattate con successo anche alcune intolleranze ai più comuni allergeni.

VITAMINE

VITAMINA A

E' una delle vitamine antiossidanti, cioè impedisce all'ossigeno di combinarsi con sostanze di scarto e di formare composti tossici. Mantiene sane le mucose, idrata la pelle, combatte l'acne, aiuta la funzione visiva e uditiva, aumenta la resistenza dell'organismo alle infezioni (spazzando via le cellule morte), soprattutto del tratto respiratorio, genito-urinario e della bocca. Importante per l'accrescimento osseo e per l'attività sessuale e la procreazione.

BETA CAROTENE

E' la sostanza che colora di giallo il succo di carota, una pro-vitamina, vale a dire che viene trasformata in vitamina A quando il corpo ne ha bisogno. Comunque rispetto alla vitamina A, ha delle proprietà particolari tra cui quella di neutralizzare una forma particolarmente attivata di ossigeno, che si forma dall'esposizione alla luce del sole o dall'ozono. Questo tipo di ossigeno nell'uomo può danneggiare considerevolmente i lipidi (grassi) e gli acidi nucleici DNA e RNA e provocare quindi invecchiamento della cute. Il beta carotene reagisce con questo ossigeno deattivandolo senza esserne distrutto. In caso di facili scottature il beta carotene (più C, E, PABA e B-5) può essere di grosso aiuto. E' indispensabile per i fumatori. Fra le persone che assumono grandi quantità di beta carotene si sviluppano pochissimi casi di cancro di qualsiasi tipo, anche di quello polmonare, nonostante abbiano fumato sigarette per anni.

VITAMINA B-1 (TIAMINA)

Una vitamina antiossidante, cioè impedisce all'ossigeno di combinarsi con sostanze di scarto e di formare composti tossici. Necessaria per la crescita, aiuta la digestione con la produzione di acido cloridrico. E' essenziale per il normale funzionamento del sistema neuro-muscolare e del cuore. La sua carenza rende difficile la digestione dei carboidrati favorendo l'accumulo di acido piruvico nei tessuti, da cui una carenza di ossigeno che causa affaticamento e debolezza muscolare. Aiuta a combattere insonnia, depressione, sciatica, neurite, stitichezza, gas intestinali e nausea. Migliora l'attività mentale, soprattutto la memoria.

VITAMINA B-2 (RIBOFLAVINA)

E' molto importante nei tessuti molli del corpo dove aiuta le cellule nello scambio dell'ossigeno. Necessaria per il metabolismo dei grassi, proteine e carboidrati, promuove la salute in generale. Importante per gli occhi di cui

allevia il bruciore, cateratte, difficoltà di visione e previene la dermatite di tipo grasso. Aumenta la resistenza alle infezioni da fungo. Una carenza di riboflavina porta a depressione, disturbi del pensiero e smemoratezza.

VITAMINA B-3 (NIACINA o ACIDO NICOTINICO / NIACINAMIDE o NICOTINAMIDE)

Sono entrambe efficaci, anche se possono avere un impiego specifico diverso. La niacina, forma acida, può causare arrossamento in quanto stimola il rilascio di istamina dalle cellule e riduce così la tendenza alle reazioni allergiche. (L'arrossamento dura poco tempo e si previene usando un basso dosaggio iniziale e aumentando gradualmente). Migliora la circolazione, riduce il colesterolo ed i grassi nel sangue. E' anticoagulante. Per gli atleti, la niacina è una delle vitamine più importanti, perché aiuta la circolazione del sangue nei tessuti e porta via i prodotti di scarto, permettendo un recupero più veloce. In entrambe le forme la B-3 è necessaria per il corretto funzionamento del sistema nervoso e del tratto gastro-intestinale (diarrea) e per mantenere sana la pelle. La nicotinamide, che non dà arrossamenti, viene più usata nella cura di disturbi nervosi (paure, angosce, irritabilità, perdita della memoria, manie) e per disturbi della bocca e delle gengive.

VITAMINA B-5 (ACIDO PANTOTENICO)

E' la vitamina antistress di cui hanno particolare bisogno le ghiandole surrenali per funzionare normalmente. E' molto importante nella digestione delle proteine e nell'utilizzazione degli amidi. La sua carenza porta ad invecchiamento precoce, malattie della pelle, indurimento della pelle, stitichezza, disordini digestivi e prematuro incanutimento. Aiuta a costruire gli anticorpi, aumentando così la resistenza alle infezioni. Influenzando favorevolmente le surrenali è di grosso aiuto in quei disturbi in cui vi è una disfunzione di queste ghiandole, come artrite, ipoglicemia, allergie, infezioni ecc. Normalizza la pressione bassa.

VITAMINA B-6 (PIRIDOSSINA)

E' importante per la pelle, l'utilizzazione dei grassi e delle proteine, la formazione del sangue e la funzione dei nervi e dei muscoli. E' un'insospettata benefattrice, soprattutto per le donne, acne pre-mestruale, nausea in gravidanza, anemia, crampi, gonfiori mestruali, vertigini, artrite in menopausa e reumatismi. Aiuta la digestione per sofferenti di dispepsie. Aiuta a ristabilire la deambulazione, quando le gambe sono paralizzate per cause attinenti a patologia nervosa. Ha effetto sul tono muscolare, oltre che nervoso ed è impiegata con successo nel trattamento delle sclerosi multiple, delle distrofie muscolari, del morbo di Parkinson, epilessia ecc. In grossi dosaggi

allevia l'intolleranza alla luce solare. Insieme al magnesio previene calcoli renali, convulsioni, debolezza e irritabilità. Protegge il pancreas e impedisce un anormale accumulo di ferro. E' di grande aiuto per prevenire il diabete insieme al magnesio.

VITAMINA B-12 (COBALAMINA O CIANOCOBALAMINA)

Vitale nella formazione dei globuli rossi, mantiene integro il sistema nervoso. Migliora la crescita, l'appetito e rinforza contro le infezioni. Indispensabile come supplemento in gravidanza, per i vegetariani e nei disturbi delle persone anziane (memoria, tremito, balbuzie, debolezza e dolore agli arti, sensazione di freddo e mani addormentate ecc.).

ACIDO FOLICO

Fa parte del complesso B idrosolubile e funziona come coenzima, insieme alle vitamine B e C, nell'utilizzazione delle proteine. Antianemico, perché necessario alla formazione di globuli rossi, è altresì essenziale al processo di riproduzione e di crescita di tutte le cellule del corpo. E' benefico nel trattamento della diarrea, ulcere allo stomaco, problemi mestruali e ulcere alle gambe. Migliora la circolazione in pazienti sofferenti di arteriosclerosi. E' di importanza fondamentale in gravidanza perché la carenza può provocare tossicosi, nascita prematura, malformazioni del feto, emorragia post-partum e anemia megaloblastica. Può essere di aiuto nei problemi di pelle (psoriasi), unghie, artrite, calvizie, diverticolite e stress.

BIOTINA

Fa parte del complesso B, aiuta la formazione degli acidi grassi e l'utilizzazione di proteine, acido folico, B-5 e B-12. Una carenza nell'uomo causa dolore muscolare, scarso appetito, depressione e insonnia. Le sue funzioni fisiologiche comprendono la buona conservazione della pelle (dermatite seborroica), delle ghiandole sebacee, dei nervi, del midollo spinale e delle ghiandole sessuali. Inoltre sembra abbia valore profilattico nel rallentare la caduta dei capelli.

COLINA

Viene considerata una vitamina del complesso B. E' associata in primo luogo all'utilizzazione dei grassi e del colesterolo. Mantiene sano il fegato, impedendo l'accumulo dei grassi e perciò viene usata per l'aterosclerosi e per l'indurimento delle arterie. Aiuta qualsiasi disturbo renale soprattutto in presenza di emorragia e nefrite. Riduce la pressione alta e sintomi come palpitazione cardiaca, vertigini, mal di testa, rumori nelle orecchie, stitichezza, insonnia e disturbi visivi. E' un tramite vitale per il sistema nervoso e

aumenta le difese immunitarie. Ha effetti antidepressivi e migliora la memoria e l'apprendimento. E' di aiuto nella cura del diabete e nella prevenzione dei calcoli alla cistifellea.

INOSITOLO

Appartiene al complesso B ed è strettamente associato alla colina e alla biotina. Promuove la produzione di lecitina nel corpo e protegge fegato, reni e cuore. Aiuta la nutrizione delle cellule cerebrali, delle membrane degli occhi, intestino e midollo osseo. E' vitale per la crescita dei capelli e previene la calvizie e l'assottigliamento dei capelli. E' risultato di grande aiuto per il trattamento della stitichezza, perché ha un effetto stimolante sui muscoli del tratto intestinale. Aiuta ad abbassare il livello del colesterolo nel sangue e i grassi del fegato. Dà sollievo nella tensione premestruale, nel mestruo doloroso e nella mastite cistica (insieme alla colina). Unito alla vitamina E e agli acidi grassi essenziali aiuta nella sclerosi multipla e nei disturbi muscolari. Controindicata è la caffeina che crea grosse carenze di inositolo.

PABA (ACIDO PARAMINOBENZOICO)

E' una vitamina nella vitamina perché in natura si trova solo in combinazione con l'acido folico. E' stato usato con successo nel trattamento della vitiligine (che può essere causata anche da una carenza di acido cloridrico, vitamina C o B-5) e del lupus eritematosus, della sclerodermia e nella prevenzione delle scottature solari in cui agisce come filtro di protezione assorbendo gli ultra violetti, con uso interno ed esterno. Aiuta la fertilità in entrambi i sessi, particolarmente nelle donne, in quanto stimola la produzione di estrogeno. Il suo uso permette, insieme al complesso B, un minor dosaggio di insulina nei diabetici. E' antiartritico, antiasmatico e ringiovanente (il principio attivo nella cura della dottoressa rumena Aslan). Come uso esterno oltre a prevenire, cura le scottature e combatte rughe, pelle secca e macchie scure.

VITAMINA C (ACIDO ASCORBICO)

E' una vitamina antiossidante con proprietà miracolose che possono essere spiegate dal fatto che la C è il "cemento delle cellule". Combatte lo stress sia fisico che mentale e disintossica, riduce il colesterolo e i trigliceridi, aumenta la resistenza alle infezioni (cistite, bronchite ecc.) è di aiuto agli artritici, perché il liquido lubrificante delle giunture diventa meno denso alleviando così il dolore, e ai diabetici (per ogni grammo di vitamina C si diminuisce l'insulina di 2 unità). Rafforza i vasi sanguigni e tutto l'organismo aiutando nella produzione del collagene (una sostanza ringiovanente della pelle). Forma le cartilagini ossee, per cui è utilissima in caso di fratture, osteoporosi ecc. Esalta l'assorbimento del ferro e ripara i tessuti accelerando il processo di

cicatizzazione e di guarigione. Ha proprietà antiallergiche e anticoagulanti. Indispensabile soprattutto per chi beve o fuma (per ogni sigaretta si consumano 25 mg di vitamina C). Diminuisce il rischio di calcoli biliari e renali. Migliora il funzionamento del cervello e riduce al minimo la tossicità dei farmaci. Secondo il premio Nobel Linus Pauling, l'assunzione di vitamina C nella dose appropriata per ciascuno, può allungare la vita da 12 a 18 anni!

VITAMINA D

Appartiene a quelle sostanze organiche chiamate "steroli", che sono precursori di molti ormoni importanti. E' indispensabile all'assorbimento del calcio (rachitismo, osteoporosi ecc.). Necessaria nell'infanzia e nell'adolescenza è utile anche in vecchiaia perché rinforza i denti e previene la piorea. Secondo il dottor Arthur Knapp, la vitamina D migliora la miopia e le condizioni di congiuntiviti allergiche. Aumentando l'assunzione di vitamina D si può ridurre il rischio di cancro dal 30 al 50%. Studi effettuati su topi nei quali è stato indotto un cancro al colon hanno dimostrato che la crescita del tumore è stata significativamente ridotta semplicemente con l'introduzione di vitamina D nella dieta. Insieme alla vitamina A, la D inoltre stimola la capacità reattiva dell'organismo inibendo la crescita dei batteri che causano malattie respiratorie, come raffreddori o influenze.

VITAMINA E

E' una vitamina liposolubile composta da sostanze dette tocoferoli, di cui esistono in natura ben 7 forme: alfa, beta, gamma ecc. Antiossidante, ossigena i tessuti, i muscoli e i nervi aumentando così resistenza ed energia. E' di aiuto al cuore perché dilata i vasi sanguigni, migliorando la circolazione, sciogliendo i coaguli sanguigni e prevenendone la formazione (trombosi, flebite). Attenua il dolore dell'angina pectoris (precauzione: usare in dosi minime e poi aumentare gradualmente in caso di malattie reumatiche al cuore). Sblocca i vasi sanguigni e perciò aiuta le vene varicose. Riduce il colesterolo facendo aumentare il livello di HDL nel sangue. E' antianemica, in quanto protegge i globuli rossi. E' diuretica e quindi abbassa la pressione alta (anche in questo caso si comincia a piccole dosi per poi aumentare gradualmente). E' di aiuto in caso di distrofie muscolari, arteriosclerosi, diabete, disturbi mestruali e ulcere (impedisce il formarsi di cicatrici). Previene la formazione di "cisti" non cancerose al seno. L'uso esterno, oltre che interno, aiuta nei casi di ustioni, cicatrici, smagliature e rughe. E' ritenuta, infatti, la vitamina "antinviechiamento" perché influenza la formazione cellulare nel processo di sostituzione delle cellule.

VITAMINA F

La vitamina F è una vitamina solubile nel grasso e consiste di acidi grassi polinsaturi (acido linoleico, acido linolenico ecc.). Questi si trovano per lo più negli oli vegetali mentre quelli saturi nel grasso animale. Il corpo non produce questi acidi che debbono essere ottenuti dai cibi e sono tanto necessari quanto più sono i grassi solidi ingeriti. Gli oli più ricchi di acidi grassi polinsaturi sono l'olio di ribes nero, l'olio di cartamo, l'olio di enotera e l'olio di canapa. Questi aiutano ad impedire i depositi di colesterolo nelle arterie, combattono le malattie di cuore, aiutano a dimagrire bruciando i grassi saturi, aiutano a mantenere sani pelle e capelli e influenzano positivamente l'attività ghiandolaire. Un altro olio polinsaturo particolare, di cui si discute molto oggi, è l'olio di pesce, che contiene l'acido eicosapentaenoico, di cui è ricca la dieta degli Esquimesi. Il processo aterosclerotico, presso questo popolo, si instaura molto in ritardo rispetto alle culture occidentali e ciò può avere una spiegazione proprio in questo acido, che ha l'effetto di abbassare il livello di colesterolo, ma soprattutto, i trigliceridi (laddove gli altri oli polinsaturi sono meno efficaci). Importantissimo l'effetto fibrinolitico (antitrombotico). Vedi anche la voce "Acidi grassi".

VITAMINA K

Necessaria per una normale coagulazione del sangue. Questa vitamina è sintetizzata nel tratto intestinale dalla flora batterica, che viene distrutta in caso di terapia antibiotica. Mangiare in tal caso yogurt e acidophilus. Fonti naturali di vitamina K sono l'alfalfa e la clorofilla.

VITAMINA P (BIOFLAVONOIDI, ESPERIDINA, RUTINA)

Antiossidante, aiuta la vitamina C a mantenere sano il collagene. Rinforza le pareti dei capillari, prevenendo la facilità alle emorragie. Impedisce gli accumuli di liquido nei tessuti e le emorragie interne ed esterne (lividi). Utile in caso di mestruazioni dolorose o irregolari, vene varicose, cuperosa e emorroidi.

OPC (PROCIANIDINI OLIGOMERICI)

Fa parte della famiglia dei flavanoli. Lo troviamo soprattutto nei semi e nella corteccia delle piante. Ha un potente effetto di disattivazione dei radicali liberi. I risultati di studi in vitro dimostrano che l'OPC, come antiossidante, è 20 volte più efficace della vitamina C e persino 50 volte più efficace della vitamina E nel disattivare i radicali liberi. I primi studi con l'uso dell'OPC hanno mostrato un effetto molto favorevole alla circolazione periferica. Migliora lo stato di salute dei vasi capillari. L'OPC è un forte inibitore dell'istamina. E' stato usato con successo nel trattamento di ulcere gastriche, di allergie e di

asma. Tra le affezioni causate almeno in parte dall'azione dei radicali liberi rientrano i problemi di confusione cerebrale nelle persone anziane, il morbo di Alzheimer, l'anoxia come risultato dell'aterosclerosi, così come ateromatosi ed infarto cardiaco e cerebrale e certi tipi di crescita neoplastica causati da fattori chimici, fisici (radiazioni) e biologici.

Le informazioni contenute in questo opuscolo sono state tratte da:

Almanacco della Nutrizione terza edizione di L. J. Dunne -
Alfa Omega editrice - Roma

Come Sopravvivere con un Corpo di Bert Schwitters
Alfa Omega editrice - Roma

Vitamin Bible di Earl Mindell

Let's Get Well di Adelle Davis

Life Extension di Durk Pearson e Sandy Shaw

Super Health di Dr. Donsbach

Zinc and Other Micro-Nutrients di Dr. Carl C. Pfeiffer

Mega Nutrients for your Nerves di H.L. Newbold

Amino Acids di Leon Chactow

Il Libro Completo dei Minerali per la Salute di J.I. Rodale

OPC in Pratica di Bert Schwitters
Alfa Omega editrice - Roma

L'acido Alfa-Lipoico di Burt Berkson
Editore Tecniche Nuove

**NON SI INTENDE USARE QUESTO OPUSCOLO PER SCOPI
DIAGNOSTICI O PRESCRITTIVI. PER QUALSIASI TRATTA-
MENTO O DIAGNOSI DI MALATTIA, RIVOLGETEVI A UN
MEDICO COMPETENTE.**

Publicato da:



Alfa Omega Editrice
Via San Damaso 23 - 00165 Roma
Tel. 06 630398 - Fax 06 632196
sito web: www.alfaomegaeditrice.com
e-mail: info@alfaomegaeditrice.com

ALTRE PUBBLICAZIONI DI ALFA OMEGA:

IN CUCINA CON MARIA - DI PAUL BENHAIM

FATTI NATURALI - DI PATRICK HOLFORD E HYLIA CASS

ALMANACCO DELLA NUTRIZIONE - G. KIRSCHMANN/J. KIRSCHMANN

COLLANA SULLA SALUTE

MENS SANA - CONSIGLI ALIMENTARI PER MIGLIORARE LA MEMORIA . . .

STRESS - QUELLO CHE AVRESTE SEMPRE VOLUTO SAPERE . . .

OSSA - QUELLO CHE VORRESTI SAPERE . . .

PROSTATA - TUTTO QUELLO CHE NON VORRESTI . . .

SPORT - QUELLO CHE AVRESTE VOLUTO SAPERE . . .

ANTIOSSIDANTI - QUELLO CHE DEVI SAPERE . . .

VIRILITA' - QUELLO CHE AVRESTE VOLUTO SAPERE . . .

IMMUNITA' - A PARTE QUELLA PARLAMENTARE

CIRCOLAZIONE - BENINTESO NON QUELLA STRADALE! . . .

ALLERGIE - QUELLO CHE VOLEVATE SENTIR DIRE SU ASMA E ALLERGIE

LE POZIONI - IL LIBRO DELLE ERBE STANDARDIZZATE

Questo libretto lo avete trovato da: