



LE SCHEDE DEL CANESTRO

GLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Nonostante l'abbondanza attuale di cibo, la nostra alimentazione può risultare carente di sostanze nutritive essenziali per il mantenimento dello stato di salute.

Tutto ciò in gran parte è dovuto all'impoverimento che i cibi subiscono nelle varie fasi della produzione industriale: questo spiega il crescente consumo di vitamine in pillole e complementi alimentari. Ma anche chi si nutre di cibi biologici integrali può trovarsi nella necessità di ricorrere a specifici integratori.

Ciò può accadere ad esempio in caso di cattiva assimilazione delle sostanze nutritive dovuta a cause organiche (malattia, stress, ecc.) oppure più semplicemente nei periodi di surmenage psico-fisico (studio, sport, lavoro).

Elenchiamo qui di seguito alcuni degli integratori più usati nell'alimentazione naturale:

LECITINA DI SOIA - E' ormai accertato che la lecitina vegetale svolge importanti effetti terapeutici. E' considerata infatti sostanza trofica ed energetica e può quindi essere usata come ricostituente generale. Esercita un'azione favorevole sul controllo del livello del colesterolo ematico. Garantisce un bilanciato e qualificato apporto di proteine utilissime nei deperimenti organici. Dosi consigliate - Lecitina granulata : 1-2 cucchiaini da minestra da assumere preferibilmente la mattina.

Perle: 2 perle la mattina a digiuno.

GERME DI GRANO - I componenti principali del germe di grano sono l'olio contenente acidi grassi polinsaturi, proteine, vitamine B1, B2, e soprattutto la vitamina E. Ricco di fosforo e calcio. Adatto per ogni regime dietetico (gravidanza, cure dimagranti), tonico muscolare, è particolarmente indicato per chi pratica sport. Per il suo alto contenuto di vitamina E, l'olio di germe di grano è usato come base in una buona parte dei prodotti dermatologici.

Dosi consigliate - Compresse: 4 compresse 2 volte al dì subito dopo i pasti principali. Fiocchi: da mettere a crudo nel latte, nello yogurt e su tutti gli alimenti, possibilmente a freddo.

LIEVITO DI BIRRA - Il lievito di birra svolge un'azione tonificante del sistema nervoso, antianemica, antitossica e remineralizzante. Ha un elevato valore nutritivo: è ricco infatti di vitamine E, H, PP, ma soprattutto del gruppo B. Importante è la presenza di magnesio, fosforo e calcio.

Dosi consigliate - Compresse: 4/8 al dì dopo i pasti principali, per i bambini 2 o 4 compresse al giorno. Polvere micronizzata e fiocchi: 1 cucchiaino sugli alimenti a crudo, suddiviso a piacere durante la giornata.

GINSENG - Esplica un'energica attivazione del ricambio organico assieme ad una intensa stimolazione del Sistema Nervoso Centrale, aumentando la capacità di resistenza dell'organismo alla fatica fisica e mentale. Ricco di oligoelementi e vitamine, ha un'azione riequilibrante utile negli stati di senilità, convalescenza e depressione.

Dosi consigliate - Estratto: 3 opercoli al dì (almeno 2 a stomaco vuoto). Evitare di prendere il ginseng nel tardo pomeriggio, può ritardare il sonno notturno. Polvere micronizzata: 4 opercoli al dì. (indicato nelle cure prolungate). Radice in estratto idroalcolico: 25 gocce la mattina.

CANESTRO Vietata la riproduzione non autorizzata