

Cosa succede dentro il nostro corpo?



Attraverso polmoni, apparato digerente e pelle l'organismo assorbe tutto ciò di cui ha bisogno per sostenere le attività vitali.

Sempre occupato com'è ad estrarre combustibile e nutrienti dal cibo che mangiamo, un sistema digerente efficiente è fondamentale per il benessere.

Ma noi assumiamo anche una grande quantità di sostanze dannose che rischiano di compromettere il nostro benessere! Cibi precotti e di scadente qualità, pochi liquidi, alcol, stress ed inquinamento influiscono negativamente sul sistema digerente. E quando quest'ultimo non funziona al meglio, il resto del corpo ne risente, perché quasi tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno giungono attraverso il cibo e le bevande che consumiamo. Alcuni di questi fattori che agiscono sul processo della digestione, e quindi sul benessere, sono:

- Dieta scarsamente equilibrata, ossia carenza di frutta e verdura fresche, eccesso di zuccheri e grassi saturi
- Pasti in condizioni di stress/ansia/ira
- Alimentazione irregolare/pasti saltati
- Pasti a meno di quattro ore prima di andare a letto
- Masticazione inadeguata, mangiare troppo rapidamente
- Carenza di fibre
- Carenza di batteri 'buoni' nel tratto intestinale
- Scarsa di succhi gastrici nello stomaco
- Carenza di enzimi della digestione

Il benessere dipende da ciò che mangiamo, da quando mangiamo, da come mangiamo, dall'apporto di liquidi e dal grado di assorbimento dei cibi.



HERBALIFE®



Assorbire di più

Se volete ottimizzare l'assorbimento di nutrienti,

Senza addentrarci troppo in dettagli tecnici, ecco un veloce riepilogo di quel sistema a 'senso unico' che è il tratto intestinale.

Seguiamo il viaggio di un panino al prosciutto attraverso il sistema:

- Denti e lingua lavorano insieme, riducendo il cibo ad una massa chiamata 'bolo'.
- L'odore, la vista e la presenza nella bocca del cibo scatena il rilascio della saliva che serve a lubrificare il bolo e far sì che raggiunga facilmente lo stomaco in pochi secondi.
- La saliva contiene un enzima che comincia a scomporre gli amidi (il pane).
- Quando il cibo raggiunge lo stomaco, la digestione delle proteine ha la precedenza (i carboidrati vengono digeriti quando entrano nell'intestino).
- Le pareti dello stomaco secernono i succhi gastrici che scompongono le proteine (il prosciutto) in molecole più piccole.
- Mentre si trova nello stomaco, il cibo viene agitato, 'impastato', per favorire la sua scomposizione.
- Il cibo **resta** nello stomaco per un periodo che va dalle quattro alle sei ore.
- Poco a poco lo stomaco si vuota del suo contenuto che ormai è una miscela semifluida di cibo e succhi gastrici, il 'chimo'.
- A questo punto vengono secreti i succhi pancreatici mentre nella circolazione sanguigna viene immessa **colecistochinina** che istruisce la **colecisti** a fornire la **bile** necessaria alla scomposizione dei grassi.
- La **lipasi** avvia la digestione dei grassi, mentre la **amilasi** e la **maltasi** continuano la digestione dei carboidrati. I succhi pancreatici contengono anche bicarbonato di sodio che serve a neutralizzare l'acidità del chimo.
- Mentre il chimo si sposta nell'intestino tenue, vengono rilasciati altri succhi pancreatici che completano la digestione delle proteine e scompongono i carboidrati in zuccheri semplici.
- Con movimenti simili a onde, i muscoli intestinali impastano il chimo facendogli percorrere il metro e mezzo dell'intestino crasso in cui vengono estratti i nutrienti e l'acqua.
- A questo punto, il 90% dei nutrienti e dell'acqua dovrebbero essere stati assorbiti.
- Nell'intestino crasso sono presenti una notevole quantità di batteri che provvedono a digerire ciò che resta del chimo, producendo in questo processo alcune vitamine.
- Il prodotto finale è una massa semisolida, le feci, che vengono avviate all'espulsione dal corpo attraverso il retto. La consistenza più o meno morbida delle feci dipende dallo stato di benessere fisico generale e dalla dieta che si segue.

Questo è uno schema semplificato di un sistema estremamente complesso!

Scegliete cibi che forniscono nutrienti della migliore qualità

Cibi preconfezionati, lavorati, zuccheri raffinati e farine sono più difficili da digerire e non forniscono all'organismo una nutrizione di qualità. Cercate di seguire una dieta quotidiana a base di alimenti integrali e prodotti freschi che aiutano a mantenere il sistema digerente tonico ed efficiente.

Se mangiate in condizioni di stress...

Le risposte dell'organismo cambiano quando si è sotto pressione o in stato d'ansia, rabbia, agitazione o tristezza. Questi cambiamenti influiscono negativamente sul processo digestivo: il cibo viene digerito male e il corpo assorbe meno nutrienti. Cercate di sedervi a tavola rilassati e concentratevi sul cibo che mangiate.

Alimentazione irregolare/pasti saltati

Quando si salta un pasto, aumenta la fame e con essa le probabilità di mangiare troppo o troppo in fretta al pasto successivo!

Mangiando ad intervalli regolari, in ogni momento abbiamo nel corpo tre diversi pasti che attraversano il sistema digerente in diversi stadi. Ciò assicura all'organismo un apporto costante di nutrienti, combustibile ed energia.



seguite questi semplici suggerimenti:

Pasti abbondanti

Perché dopo un pasto abbondante ci sentiamo invariabilmente stanchi o insonnoliti? Il processo digestivo assorbe molte energie e molti nutrienti; più il pasto è abbondante, maggiori saranno le energie necessarie. È più ragionevole fare piccoli pasti distribuiti durante la giornata, in modo da regolare i livelli energetici ed evitare la stanchezza da digestione.

Semplificare la dieta

Troppi cibi diversi consumati in un unico pasto possono creare uno scompiglio chimico nell'organismo (e conseguenti disagi). Molte persone hanno scoperto che, evitando di mangiare determinati gruppi di cibi insieme (in modo specifico proteine insieme a carboidrati), la digestione risulta più efficace. Dallo schema fornito nella pagina precedente è abbastanza semplice capire il motivo: le proteine vengono digerite per prime mentre alla scomposizione dei carboidrati provvede l'intestino...

Mangiare meno di quattro ore prima di coricarsi

Quando dormiamo, è giusto concedere un po' di riposo anche all'apparato digerente. Per non sovraccaricarlo, non immettiamo del cibo poco prima di andare a letto. Il sistema digerente ha lavorato tutto il giorno, estraendo nutrienti e trasportando il cibo attraverso il suo canale a senso unico. Concedendogli qualche ora di completo riposo, l'energia può essere utilizzata per le funzioni di riparazione dell'organismo.

Non masticare i cibi in modo adeguato, mangiare troppo in fretta

Non avremmo i denti se non servissero a svolgere un'importante funzione! Alcune persone mettono il cibo in bocca, lo masticano un paio di volte e lo inghiottono subito! Come avrete letto nella pagina precedente, durante la masticazione viene secreta la saliva che serve a lubrificare il cibo e, attraverso alcuni enzimi, ad iniziare la digestione dei carboidrati. La masticazione inoltre attiva il senso del gusto e fa entrare in azione una sostanza chiamata lisozima che funge da disinfettante e aiuta a proteggere la bocca dalle infezioni.

Sapevate che ogni giorno produciamo fino a 1,7 litri di saliva? Un'adeguata masticazione produce pertanto più volume, maggiore gusto e contribuisce a placare l'appetito – in altre parole, ci aiuta a sentirci sazi mangiando di meno! Quando mangiamo in fretta, si riduce enormemente la possibilità di una digestione efficace. Quindi, prendiamocela con comodo!

Carenza di liquidi

Senza liquidi, il sistema digerente rischia di bloccarsi del tutto. Fortunatamente, tutti i cibi contengono in varia misura dell'acqua. L'acqua è essenziale per i succhi gastrici e per la digestione del cibo: dalla saliva che produciamo ogni giorno, all'espulsione dei rifiuti dall'intestino e dai reni. Chi si ostina a seguire una 'dieta asciutta' costringe soltanto il proprio apparato digerente a svolgere un lavoro inutile (e solitamente soffre di costipazione). Mantenete il corpo adeguatamente idratato bevendo dai sei agli otto bicchieri d'acqua al giorno..



Carenza di fibre

Insieme all'acqua, anche le fibre sono essenziali per una buona digestione. Le fibre accelerano il passaggio dei residui attraverso il sistema digerente assorbendo le tossine e provvedendo alla loro espulsione dal corpo. Le fibre trattengono acqua contribuendo a rendere le feci più voluminose e facili da espellere. Inoltre le fibre forniscono alimento ai 'batteri amici' del colon che in cambio producono diverse vitamine essenziali. Le fibre solubili (da avena, segale, frutta, verdura, crusca, legumi) aiutano anche a rallentare l'assorbimento del glucosio, impedendo gli alti e bassi dei livelli di zuccheri nel sangue.

Quante fibre?

Ogni giorno abbiamo bisogno di 25-35 grammi di fibre. Il cibo ne fornisce quantità variabili; ad esempio, 10 grammi di fibre vengono forniti da una tazza di chicchi d'avena, piselli, albicocche secche, arachidi, prugne o semi di girasole.

Sempre 10 grammi è l'apporto di fibre di mezza tazza di crusca di frumento, 107 grammi di mandorle, 3-4 mele, 3 arance o un grosso cavolfiore! Aumentate il consumo di frutta e verdura crude, cereali, frutti con guscio, legumi e riso e riducete i cibi raffinati per dare all'apparato digerente gli strumenti di cui ha bisogno per un processo di eliminazione delle scorie più efficiente!

Carenza di batteri 'buoni' nell'intestino

Nel tratto digerente abbiamo sempre circa due chili di batteri e di funghi simili a lievito! La maggior parte di questi organismi sono buoni, alcuni meno; alcuni sono residenti fissi del sistema, altri sono solo di passaggio. I batteri 'amici' aiutano a scomporre i cibi in sostanze di cui il corpo ha bisogno per mantenersi sano. Una dieta con troppi zuccheri e carboidrati può alterare l'equilibrio naturale e permettere la proliferazione di batteri dannosi. Anche l'uso frequente di antibiotici provoca la riduzione indiscriminata dei batteri, sia buoni che cattivi.

I segnali di uno squilibrio sono: gonfiori di stomaco, crampi, costipazione, diarrea, flatulenza, mal di testa, mal di schiena, ritenzione idrica e acquisto di peso. Per ripristinare una condizione di equilibrio, aumentate l'apporto di acqua e di fibre come descritto precedentemente e aggiungete al vostro regime quotidiano un integratore probiotico per favorire il ripristino della flora batterica.

Sfruttiamo al meglio ciò che mangiamo

Adesso che sapete come ottimizzare l'assorbimento del cibo, date al vostro apparato digerente una mano in più. I nostri integratori alimentari lavorano insieme all'organismo fornendogli un miglior supporto nutrizionale. Il vostro benessere è la nostra specialità!

Immagine a scopo illustrativo le confezioni variano da Paese a Paese.



| Prodotti | Benefici | Ordini |
|---|---|---|
| Cell Active | Aiuta il corpo ad assorbire e ad assimilare meglio i nutrienti presenti nella dieta. Una formula esclusiva per ricavare il massimo da ciò che mangiamo. | Cod. 0104; PV 17,50 Prezzo di listino € 21,07; Prezzo al pubblico € 25,61; 90 compresse da 520 mg |
| Aloe concentrato alle erbe | Abbiate cura ogni giorno del vostro organismo. L'aloè vera è uno dei più grandi doni della natura, forse il più popolare! Beneficiate dell'azione lenitiva dell'aloè. Una bevanda rinfrescante, un tonico giornaliero per tutto il corpo! | Cod. 0025 ; PV 17,50 Prezzo di listino € 21,07; Prezzo al pubblico € 25,61; 240 ml |
| Formula 1 Sostituto del pasto | Il nostro organismo fa affidamento su un apporto costante di nutrienti per garantire un'adeguata forma fisica. Date all'organismo il carburante perfetto: Formula 1! Un prodotto facile da assorbire, nutrizionalmente bilanciato e ricco di vitamine e minerali. Il cibo da bere ideale. Disponibile nei gusti Vaniglia, Fragola, Cacao e Frutti Tropicali. 21 porzioni per barattolo. | Formula 1, gusto vaniglia cod. 0141; gusto cacao cod. 0142; gusto fragola cod. 0143; frutti tropicali cod. 0144; PV 23,95; Prezzo di listino € 34,54; Prezzo al pubblico € 41,98 |
| Formula 3 Integratore di vitamine e minerali | Siete sicuri che il vostro organismo riceva i nutrienti essenziali sufficienti al benessere ottimale? Non fate affidamento solo sul supermercato per fare scorta di frutta e verdura. Raccolti prematuri, pesticidi, lunghi periodi di stoccaggio, processi di lavorazione ed eccessiva cottura possono privare i prodotti 'freschi' del loro contenuto naturale. Per fare il pieno di nutrienti, ricorrete ad un integratore di qualità di vitamine e minerali. | Cod. 0133 ; PV 10,00 Prezzo di listino € 14,07; Prezzo al pubblico € 17,10; 90 compresse da 1455 mg |
| Formula 2 Integratore dietetico di fibre alimentari | Consumate sufficienti quantità di verdura e frutta fresche ogni giorno? Mangiate cereali quotidianamente? Complessivamente si dovrebbero fornire all'organismo dai 25 ai 35 grammi di fibra alimentare, l'apporto raccomandato dagli esperti nutrizionisti. L'apparato digerente presenta così un funzionamento ottimale. È il sistema digerente che fornisce al corpo i nutrienti di cui necessita per rimanere sano. È facile comprendere perché le fibre siano tanto importanti. Fate il pieno con un buon integratore di fibra. | Cod. 0126 ; PV 9,00 Prezzo di listino € 17,61; Prezzo al pubblico € 21,40; 180 compresse da 1150 mg |
| Thermojetics Yellow Integratore alimentare di cromo con garcinia | Il mancato equilibrio del glucosio può essere all'origine del desiderio di cibi ricchi di zuccheri e carboidrati. Due ingredienti specifici, la Garcinia cambogia e il Cromo GTF, sono considerati particolarmente utili nel supportare la naturale regolazione del bilancio dei livelli del glucosio da parte dell'organismo. Aiutate il corpo ad evitare gli alti e bassi degli zuccheri nel sangue che vi portano a desiderare dolci, integrando la vostra dieta con Yellow. | Cod. 0117 ; PV 9,00 Prezzo di listino € 24,10; Prezzo al pubblico € 29,29; 60 compresse da 816 mg |
| Compresse di guaranà | Vi sentite stanchi? Avete bisogno di una carica di vitalità? Da secoli il guaranà viene usato dagli indios dell'Amazzonia per le sue proprietà corroboranti e rinfrescanti. Oggi anche voi potete beneficiare delle proprietà benefiche del guaranà coltivato biologicamente. Il guaranà viene facilmente assorbito dall'organismo ed entra in azione rapidamente garantendo, un'azione prolungata anche fino a sei ore! Sfruttate al meglio la giornata con la carica del guaranà! | Cod. 0124 ; PV 14,15 Prezzo di listino € 19,22; Prezzo al pubblico € 23,36; 60 compresse da 1325 mg |
| Tè a base di erbe Thermojetics | Tè a base di erbe Thermojetics: gli esperti non fanno che ripeterci di prendere meno caffè – ecco il modo ideale per riuscirci. Abbiamo unito ingredienti vegetali ad azione rapida per offrirvi un prodotto alle erbe che amerete gustare quotidianamente. Questa bevanda è più delicata con l'organismo rispetto al tè e al caffè tradizionali. Ogni tazza contiene due terzi di caffeina in meno di una tazza di caffè. In questo modo potrete ridurre l'apporto di caffeina a tutto vantaggio del vostro benessere fisico. Delizioso! | Gusto naturale conf. Da 100 gr. cod. 0106; PV 34,95; Prezzo di listino € 21,75; Prezzo al pubblico € 50,07. Conf da 50 gr. Gusto naturale cod. 0105: gusto Limone cod. 0255; Lampone cod. 0256; Pesca cod. 0257; PV 19,95; Prezzo di listino € 21,75; Prezzo al pubblico € 26,44. |

Il vostro organismo merita il MEGLIO. Fate SUBITO una telefonata!

La formidabile gamma di prodotti Herbalife scientificamente avanzati per nutrizione, controllo del peso e cura della persona è supportata da un servizio di assistenza personalizzato e professionale.



Questo inserto staccabile può essere riprodotto in fotocopia solo integralmente.