Settembre/Ottobre 2018

The art of **growing** young®

La stagione giusta

Erbe e integratori

Lifeplus®

In questa edizione

Le nostre articolazioni: come mantenerle sane

Migliorare il livello di attenzione e la concentrazione

La vita comincia a 50, 60 o persino 70 anni!

In questa edizione...

02 Concentrati sull'oggi, pronti per il domani

03 Notizie nutrizionali

04 **Fitness**
Le nostre articolazioni: come mantenerle sane

06 **Approfondimento**
Migliorare il livello di attenzione e la concentrazione

10 **Stile di vita**
La scienza delle coccole

12 **Nutrizione**
La vitamina B5

14 **Approfondimento**
Preparare la salute per l'inverno

18 **Erbe e integratori**
La stagione giusta

20 **La salute della famiglia**
Collaborare e giocare insieme

22 **La salute della famiglia**
La vita comincia a 50, 60 o persino 70 anni!

24 **La salute della famiglia**
Gestire il senso di colpa

26 **La salute della famiglia**
Equilibrio e potenziamento del testosterone

29 Chiedi all'esperto

The Art of Growing Young® è pubblicato sei volte all'anno da Lifeplus International, PO Box 3749, Batesville, Arkansas 72503, United States. Copyright © 2018 Lifeplus International

Concentrati sull'oggi, **pronti per il domani**

È importante essere presenti e attenti nella vita. Se rimuginiamo sul passato o concentriamo troppa attenzione su quel che potrebbe accadere in futuro, potremmo finire col perderci molte delle gioie della vita che il presente ci regala. Questo vale per ogni aspetto della vita, ma può essere particolarmente importante quando si tratta di dieta ed esercizio fisico.

Il motivo è che, se vi impegniate a rimanere attivi oggi, ci saranno maggiori probabilità di restare attivi anche domani. Se invece vi angosciate per aver saltato l'allenamento di ieri o aver rimandato la palestra a domani, molto probabilmente smetterete del tutto di fare attività fisica.

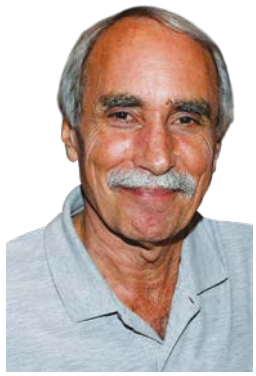
Questo è il momento ideale dell'anno per analizzare se state rimuginando sul passato, vivendo il presente o angosciandovi per il futuro. Stiamo entrando in autunno e il tempo diventerà presto più fresco per coloro che vivono nelle zone temperate. Per chi pratica la corsa o si allena all'aperto, questo è il momento dell'anno in cui ciò che facciamo oggi produrrà un enorme effetto su quel che faremo durante i mesi veramente freddi dell'inverno. In altre parole, se fate lo sforzo di uscire per una corsa adesso, inizierà un effetto domino che vi manterrà fisicamente attivi durante il prossimo inverno.

Ricordate anche che, quando siete presenti a ciò che accade nella vostra vita oggi, è bene prestare attenzione anche al modo in cui scegliete di concentravi sugli eventi. Allineando i pensieri agli aspetti positivi della vita (in questo caso, quanto starà bene il vostro corpo dopo l'allenamento), sarete in grado di attirare sensazioni, azioni ed esperienze ancora più positive nella vostra vita.

Il potere della concentrazione mentale è straordinario. Può plasmare ogni singolo aspetto della vita in meglio e non solo nell'immediato. Ciò su cui concentrate l'attenzione oggi influirà sulla vostra vita di domani, della prossima settimana e dei mesi a venire.

Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director



Notizie **nutrizionali**

Gli alimenti integrali sono i più sani

Secondo una ricerca pubblicata sul *British Medical Journal*, consumare alimenti integrali e naturali evitando i cibi pronti altamente elaborati può contribuire a evitare alcuni problemi di salute. Gli scienziati hanno scoperto che coloro che si nutrono maggiormente di alimenti industriali, in genere più ricchi di calorie, sale e zuccheri, presentano un rischio più elevato di tumori rispetto a coloro che consumano maggiormente alimenti integrali e naturali.

Il tè verde può aiutare il cuore a rimanere sano

In base a una ricerca condotta nel Regno Unito, un composto del tè verde, ovvero il gallato di epigallocatechina (EGCG), ha un effetto protettivo sulla salute cardiovascolare. Questo è solo l'ultimo dei benefici appena scoperto del tè verde. In precedenza la bevanda si è dimostrata utile anche nella riduzione delle placche associate al morbo di Alzheimer.

Il potere della mente sul corpo

Sappiamo da tempo che è possibile plasmare la nostra vita dando forma ai i nostri pensieri. Ma possiamo modificare anche la costituzione fisica del nostro corpo? Secondo una nuova ricerca, la risposta è "sì". I ricercatori hanno dimostrato che è possibile modificare il nostro DNA attraverso la meditazione. In particolare, è la lunghezza dei telomeri a esserne interessata. I telomeri sono strutture situate alle estremità dei cromosomi che possono degradarsi con il passare del tempo e lo stress. Questa nuova ricerca dimostra che la nostra mente può contribuire a mantenere sane queste importanti parti del DNA.

Ottime novità per gli amanti delle uova

In abbinamento a uno stile di vita generalmente sano, mangiare un uovo al giorno può contribuire a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari (come le cardiopatie ischemiche), infarti coronarici e ictus. Questo collegamento è stato rilevato da alcuni ricercatori cinesi durante lo studio degli effetti di una dieta ricca di uova su quasi mezzo milione di persone.

Stimolare il cervello attraverso il potenziamento dei muscoli delle gambe

Anche se può sembrare strano che queste due funzioni siano strettamente correlate, i ricercatori hanno recentemente scoperto che gli esercizi con le gambe sono cruciali per la salute del cervello e lo sviluppo del sistema nervoso. Pubblicato in *Frontiers in Neuroscience*, lo studio ha rilevato che la salute neurologica è fortemente influenzata dai segnali inviati dai grandi muscoli delle gambe al cervello. Mantenersi attivi praticando la corsa, il jogging o passeggiando può contribuire a mantenere sano e vivace il cervello.

Le nostre articolazioni: come mantenerle sane

Quando si parla di fitness, spesso pensiamo al peso, ai grassi da bruciare e a un aspetto tonico. Anche se si tratta di elementi a cui è bene dedicare attenzione, anche mantenere sane le articolazioni è di particolare importanza man mano che invecchiamo.

I legamenti e i muscoli tengono unite le nostre articolazioni. La cartilagine presente tra le ossa è costituita da strati di una proteina chiamata collagene, che fungono da ammortizzatori, lubrificanti e imbottitura. Se avete pedalato su una bicicletta senza ammortizzatori, avete probabilmente sentito un po' di più le asperità della strada o del sentiero. Questa cartilagine aiuta le articolazioni a scorrere uniformemente e ad attutire l'impatto dei movimenti.

Quando le persone avvertono un dolore che impedisce loro di muoversi, spesso il problema è legato alle articolazioni.

Mantenere stabili, flessibili e prive di dolore le articolazioni è fondamentale per rimanere attivi.

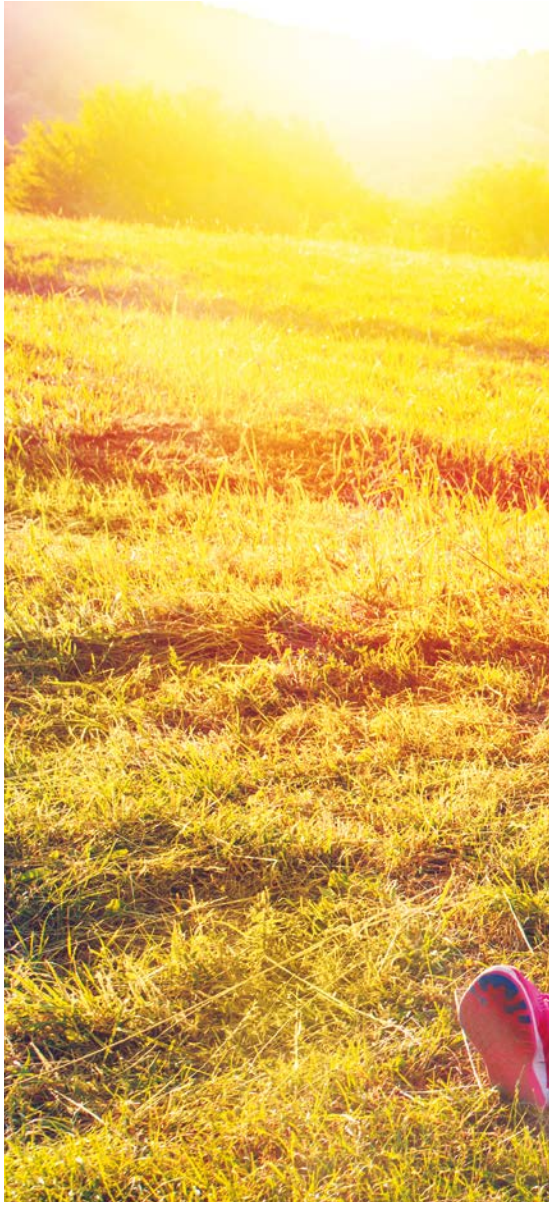
Se le articolazioni non sono sane, non è possibile effettuare movimenti di torsione e rotazione, saltare e correre. Prendersi cura della salute delle articolazioni è essenziale per evitare di dover subire l'innesto di una protesi articolare, ad esempio con un intervento di artroplastica del ginocchio e dell'anca.

Non esiste una ricetta magica per mantenere sane le articolazioni. Seguire un programma di fitness diversificato che includa aerobica, rafforzamento muscolare, esercizi di flessibilità e mantenimento del giusto peso è la base migliore per garantire la salute delle articolazioni. Evitate le attività che impongono eccessive sollecitazioni sulle articolazioni, in particolare su ginocchia, anche e caviglie.

Assicurarsi che le articolazioni possano compiere l'intera escursione di movimento è fondamentale per la loro salute. Gli esercizi di flessibilità allungano attivamente muscoli e articolazioni.

Yoga, tai chi, pilates, chi gong ed altre attività non stressanti sono alcune delle prime possibilità di scelta che vengono alla mente. Il tai chi e il pilates sono di aiuto anche per lo stretching, ma lo sono altrettanto anche alcuni semplici movimenti che potete eseguire assolutamente senza bisogno di attrezzature e direttamente sul pavimento del soggiorno.

Lo stretching non solo è utile in sé, ma è importante anche prima e dopo altri esercizi. Se avete un dolore specifico in una determinata articolazione o area del corpo, ad esempio un dolore nella parte anteriore del ginocchio o un fastidio nella parte posteriore, una visita presso un fisioterapista o un chiropratico vi consentirà di apprendere una serie di esercizi di stretching sicuri per le vostre particolari esigenze. Un fisioterapista può assistervi per aiutarvi a raggiungere una postura e una forma corrette, un lavoro che richiede solitamente un alto livello di consapevolezza. Una postura corretta e attività di stretching, esercizio fisico e movimento, che vi garantiscano un buon allineamento e una forma adeguata, vi aiuteranno a evitare sollecitazioni eccessive sulle articolazioni.



Anche se può sembrare una moda in voga nel fitness da alcuni anni, il cross-training è un modo eccellente per diversificare il programma di allenamento.

Lo si potrebbe definire anche allenamento variato o allenamento a buffet: un po' di questo e un po' di quello. L'idea è quella di allenare tutto il corpo attraverso una combinazione di esercizi aerobici e di potenziamento. Sono inoltre previsti degli intervalli mirati ad aumentare la frequenza cardiaca e a sviluppare la forza muscolare. I sostenitori del cross-training ritengono che contribuisca anche a incentivare l'interesse nell'allenamento, poiché evita la noia di ripetere sempre gli stessi esercizi.

Gli esercizi cardiovascolari o aerobici sono utili per il mantenimento del peso nonché della salute di cuore, polmoni e sistema vascolare. Tenere sotto controllo il peso è fondamentale per preservare la salute delle articolazioni, poiché il maggiore peso impone su di esse un'inutile e intensa sollecitazione. Man mano che si invecchia, gli esercizi aerobici che inducono un maggiore impatto dovrebbero essere sostituiti con altri che gravano meno sulle articolazioni.

Se preferite allenarvi in palestra o disponete di attrezzature ginniche a casa, le macchine ellittiche e le cyclette sono una scelta eccellente per svolgere attività aerobiche a basso impatto. Le attività ad alto impatto che tanto vi piacciono non sono tuttavia da disincentivare. Se amate correre o saltare la corda, basta che vi assicuriate di indossare scarpe valide e di rafforzare e allungare i muscoli che circondano caviglie, ginocchia e anche. L'importante è non esagerare con gli esercizi a maggiore impatto.

Invece di correre su superfici dure come i marciapiedi e le strade della città, optate per percorsi più morbidi nel bosco o nel parco o per attività come il nuoto o la bicicletta.

Il rafforzamento dei muscoli aiuta a stabilizzare le articolazioni. Gli esercizi che rafforzano i muscoli che circondano una determinata articolazione consentono di sostenere l'articolazione in movimento e di ridurre le sollecitazioni che gravano su di essa.

Tuttavia, un'intensa attività di body building e di sollevamento pesi con carichi estremi può avere effetti negativi se non viene eseguita in maniera consapevole e senza una guida adeguata. Utilizzate invece carichi di peso più leggero con un numero di ripetizioni maggiore, in modo da non imporre una sollecitazione eccessiva sulle articolazioni.

Migliorare il livello di attenzione e la concentrazione

La salute del cervello può essere migliorata e preservata attraverso una sana alimentazione e tenendo la mente in esercizio. Nonostante ciò che si potrebbe facilmente pensare, non è il solo invecchiamento a indurre il deterioramento delle capacità cognitive. Vari fattori associati allo stile di vita svolgono un ruolo enorme nel preservare il corretto funzionamento delle nostre capacità di attenzione e concentrazione.

Apprendimento permanente

Gli studi dimostrano che le persone con livelli di istruzione più elevati tendono ad avere funzioni mentali migliori in età più avanzata.[1] Ma è necessario aver conseguito un dottorato di ricerca per mantenere la salute del cervello? Naturalmente no. Se si esaminano attentamente le conclusioni e i risultati di tali studi, questo migliore funzionamento mentale non è tanto dovuto all'istruzione avanzata quanto alle abitudini associate all'apprendimento.

Chi ha un dottorato di ricerca ha probabilmente un lavoro che lo mantiene attivo dal punto di vista cognitivo, ma quel che più conta è la sperimentazione di nuove attività e l'apprendimento di nuove competenze. Ad esempio, quando una persona si dedica tutto il giorno alla ricerca in un dato campo come l'ingegneria o la matematica, potrebbe trattarsi di un'attività relativamente ripetitiva in quanto svolta quotidianamente. Ciò che terrebbe mentalmente più impegnata questa persona potrebbe essere un corso di falegnameria o lo studio degli uccelli e il birdwatching.

Coloro che continuano ad apprendere anche in età avanzata conservano una mente attiva. Gli esercizi per allenare il cervello e la mente stimolano i collegamenti tra le cellule cerebrali, aiutando a preservarle come parti vive e attive dell'organismo.

Usate tutti i cinque sensi

A noi tutti è capitato il momento in cui l'odore di un cibo o una fragranza particolare ci ha fatto ricordare una certa esperienza o un periodo nella nostra vita. Usare tutti i sensi quando impariamo qualcosa di nuovo o viviamo un'esperienza in generale può aiutarci ad attivare il cervello per trattenere le informazioni.

Uno studio ha messo in evidenza che un ricordo si conserva meglio se gli si abbina un odore.[2] Ciò significa anche essere mentalmente presenti quando si ricevono nuove informazioni. Persino nei momenti più banali del giorno, se siamo pienamente presenti quando, ad esempio, percepiamo la sensazione dell'aria, il metallo delle chiavi, il loro suono quando cadono sul piano in pietra della cucina, è più probabile che ci ricorderemo dove le abbiamo lasciate.

[1] Guerra-Carrillo, B, et al. "Does Higher Education Hone Cognitive Functioning and Learning Efficacy? Findings from a Large and Diverse Sample." PloS One., U.S. National Library of Medicine, 23 Aug. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28832590.
[2] Morgan, C L. "Odors as Cues for the Recall of Words Unrelated to Odor." Perceptual and Motor Skills, U.S. National Library of Medicine, Dec. 1996, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9017737.

Usate il cervello in modo saggio

Ma forse la soluzione migliore è lasciare le chiavi sempre nello stesso posto, così da poter usare la mente per altre attività. Anche se potrebbe essere allettante l'idea di non usare calendari o creare elenchi, le abitudini ci aiutano in realtà a mettere a riposo le attività cerebrali più semplici, in modo da lasciare libero il cervello per esplorare pensieri più complessi. Se riponete le chiavi sempre nella tasca interna a cerniera della borsa da lavoro, le troverete sempre là. Se annotate programmi ed eventi sul calendario, potrete usare il proverbiale spazio libero nella mente per concentravi su altre cose.

Concentrate l'attenzione su una sola cosa

Il mondo ci costringe sempre di più a essere multitasking, una condizione talvolta opprimente. Se ci riuscite, eliminate gli elementi di distrazione: spegnete il telefono, mettetelo nella stanza accanto o impegnatevi a concentrarvi su una sola attività per trenta minuti per poi prendervi una pausa di cinque minuti. Modificate le impostazioni del telefono e del computer in modo da non visualizzare le notifiche popup delle e-mail o dei messaggi oppure cambiate la suoneria delle notifiche impostando un suono che sia semplice, breve e discreto. Queste semplici modifiche non solo favoriscono la produttività, ma consentono anche di educare il cervello alla concentrazione, un'abilità che nel mondo moderno rischiamo di perdere.

Ripetete per ricordare meglio

Quando apprendete qualcosa di nuovo che desiderate ricordare, ripetetela ad alta voce ascoltando attentamente ciò che dite e annotandolo con carta e penna (la digitazione sul telefono non aiuta a ricordare le nuove informazioni quanto la scrittura a mano vecchio stampo). Ad esempio, quando siete presentati a qualcuno per la prima volta, ripetetene il nome: "Piacere di conoscerti, Sara".

Mangiate alimenti che fanno bene al cervello

Quel che consumiamo ogni giorno alimenta le nostre capacità cerebrali. Frutta, verdura, pesci grassi, oli sani e alimenti che contengono livelli elevati di antiossidanti sono scelte ottime per la salute del cervello. Gli alimenti industriali non sono dannosi solo per l'organismo, ma anche per le nostre capacità cognitive. Frutti di bosco, verdure a foglia, salmone, sardine e altri piccoli pesci oceanici d'acqua fredda, nonché alcune erbe e spezie come origano, rosmarino, chiodi di garofano, salvia e curcuma, sono scelte salutari per il loro contenuto di vitamine, minerali, antiossidanti e altri nutrienti.

Come solito consiglio per godere di salute ottimale in generale, tenetevi alla larga dagli zuccheri. Anche se gli zuccheri possono tirare su il morale in un determinato momento, una dieta ad alto contenuto di zuccheri è chiaramente dannosa per la salute del cervello.[3]

Assumete caffeina con attenzione
E poi ci sono i nostri amati caffè e tè. Quello della caffeina è un argomento talvolta controverso nel mondo della sanità. In termini di salute del cervello, dobbiamo adottare un approccio equilibrato anche al consumo della caffeina. Una piccola dose ci fa bene, ma, a seconda della persona, un consumo eccessivo può risultare oltremodo stimolante e aumentare lo stress.[4] In generale, la maggior parte delle persone non dovrebbe consumare più di 400 milligrammi di caffeina al giorno, che corrispondono più o meno alla quantità contenuta in tre-cinque tazze di caffè. Le donne in gravidanza dovrebbero assumerne meno, al massimo circa 200-300 milligrammi al giorno. Molti tipi di caffè contengono preziosi antiossidanti simili a quelli presenti nel tè, ma è importante bere solo caffè appena fatto e coltivato con metodi biologici. Quando una caraffa di caffè poggia su una piastra calda per ore e ore, gli antiossidanti si distruggono. Inoltre, è noto che il caffè contribuisce a ridurre la probabilità di sviluppare il morbo di Parkinson nel tempo e numerosi studi dimostrano la capacità del caffè di migliorare la funzione cognitiva. Non è quindi da evitare completamente, ma consumatelo con giudizio se vi piace.

La caffeina potenzia la concentrazione, il livello di attenzione, la memoria e la produttività.[5] In che modo la caffeina favorisca la salute del cervello non è del tutto chiaro.

Una teoria asserisce che operi nell'organismo aumentando i livelli della dopamina chimica del cervello. Un'altra sostiene l'utilità degli antiossidanti presenti nei prodotti contenenti caffeina, come caffè, tè e yerba mate. È inoltre risaputo che la caffeina inibisce un enzima che scompone l'AMP ciclico, una molecola messaggera fondamentale all'interno delle cellule, permettendogli di persistere più lungo e recapitare un maggior numero di messaggi coinvolti nella produzione di energia cellulare.

[3] Taylor, M K, et al. "A High-Glycemic Diet Is Associated with Cerebral Amyloid Burden in Cognitively Normal Older Adults." The American Journal of Clinical Nutrition., U.S. National Library of Medicine, Dec. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29070566.
[4] Lane, J D, et al. "Caffeine Effects on Cardiovascular and Neuroendocrine Responses to Acute Psychosocial Stress and Their Relationship to Level of Habitual Caffeine Consumption." Psychosomatic Medicine, U.S. National Library of Medicine, 1990, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2195579.
[5] Ruxton, C H S. "The Impact of Caffeine on Mood, Cognitive Function, Performance and Hydration: A Review of Benefits and Risks." Freshwater Biology, Wiley/Blackwell (10.1111), 13 Feb. 2008, onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-3010.2007.00665.x/abstract.

Staccate la spina e rilassatevi

Ognuno di noi ha bisogno di lasciare spazio al riposo e al recupero delle forze. Multitasking, super-produttività ed eccessive sollecitazioni imposte al cervello sono tutti elementi negativi per la salute del cervello quando mancano adeguati periodi di riposo, svago e relax. Il corpo e lo spirito hanno bisogno di tempo per ricaricarsi. La nostra"mente scimmia" passa da un pensiero all'altro automaticamente. Attività quali esercizi di respirazione, meditazione e yoga possono aiutarci a calmarci, equilibrare il sistema nervoso autonomo e ritrovare noi stessi.

Dispositivi, responsabilità, lavoro, doveri domestici e vita personale richiedono costantemente la nostra attenzione. Anche se non possiamo (e non vogliamo) rinunciare a molte di queste cose, possiamo però trovare il tempo per staccare la spina. Il pensiero richiede energia. Molte persone riferiscono che, quando si concentrano, non respirano abbastanza a fondo o spesso, trattengono il respiro. Trovare il tempo per rallentare può letteralmente fornire più ossigeno al cervello.

NATURALÍÍ

natural and organic skin nutrition by Lifeplus

Sulfates free

Nuova linea di prodotti Naturalii per la cura dei capelli: il trattamento giornaliero per i vostri capelli.

Capelli lisci e morbidi come la seta.

Maggiori dettagli sul prodotto sono disponibili sul nostro sito Web www.lifeplus.com.

© 2018 Lifeplus International

La scienza **delle coccole**

Spesso pensiamo all'affetto e all'intimità fisica come cose della gioventù: tenersi per mano con il migliore amico da bambini, coccolare un nuovo fidanzato o una nuova fidanzata ai tempi dell'università o passeggiare mano nella mano con il/la partner nei primi tempi del matrimonio.

Ma l'affetto fisico reciproco e consensuale è necessario durante tutta la vita. Le espressioni d'amore non solo sono indispensabili per i nostri rapporti personali, ma fanno bene anche alla fisiologia del nostro organismo. E questo concetto è stato confermato anche dalla scienza.

Quasi dieci anni fa la raccomandazione dei medici alle madri e ai padri era di non abbracciare e baciare i propri figli. Si riteneva che il contatto fisico portasse a un aumento dei problemi di personalità psicopatica.

Un famoso studio ha dimostrato che si tratta di un principio assolutamente errato. Lo psicologo americano Harry Harlow ha fornito ad alcuni cuccioli di scimmia due figure materne.

Una era una "madre" costituita da una sagoma in fil di ferro simile a una gabbia a forma di scimmia che dispensava il latte ai cuccioli. L'altra era di stoffa, sempre a forma di scimmia, che offriva un rifugio più morbido e soffice.

Questi cuccioli di scimmia andavano ad attaccarsi più volte alla sagoma di fil di ferro che dispensava latte per alimentarsi, ma poi tornavano ad accoccolarsi accanto alla morbida madre di stoffa. I cuccioli trascorrevano 17-18 ore al giorno accanto alla madre di stoffa e meno di un'ora al giorno accanto alla madre in fil di ferro/da latte.

Quando i ricercatori hanno aggiunto stimoli che generavano paura, i cuccioli non cercavano conforto nella madre di fil di ferro/da latte, bensì in quella di stoffa. Di fatto, i cuccioli prima cercavano conforto e poi, una volta riempito, per così dire, il loro serbatoio di affetto, si rilassavano e infine apparivano più coraggiosi dinanzi agli stimoli di paura.

L'atto delle coccole produce il rilascio dell'ossitocina, il tanto osannato "ormone dell'amore" che viene liberato durante il parto, l'allattamento al seno, l'orgasmo e le dimostrazioni di affetto fisico. E questa chimica genera effetti incredibili sulla nostra salute fisica e mentale.

L'ossitocina è l'ormone più importante durante il travaglio e il parto. Si tratta di un peptide composto da otto amminoacidi, che viene rilasciato naturalmente durante il processo della nascita e che favorisce le contrazioni dell'utero. Dopo la nascita, l'ossitocina aiuta l'utero a tornare a dimensioni più piccole, non essendoci più un bambino da accogliere all'interno. Inoltre, è importante per la produzione del latte e per il legame tra madre e bambino.

È facile capire come le coccole facciano bene al cuore dal punto di vista interpersonale e affettivo, ma fanno bene anche alla salute del cuore.

Riducono l'ansia e lo stress, che sono fattori che contribuiscono notevolmente alle patologie cardiache. Aiutano inoltre a ridurre le infiammazioni e a migliorare la qualità del sonno attraverso il rilascio dell'ossitocina.

Le coccole rafforzano il sistema immunitario. L'ossitocina genera un aumento delle cellule T regolatorie, che aiutano a equilibrare il sistema immunitario e a prevenire le malattie autoimmuni. Le coccole producono inoltre il rilascio di serotonina, solitamente nota come "ormone della felicità", che favorisce anch'essa la regolazione del sistema immunitario. Uno studio ha dimostrato che le persone esposte a patologie virali respiratorie non si ammalavano o presentavano sintomi più lievi durante la malattia se venivano abbracciate più spesso da qualcuno a cui tenevano.[1]

[1] Cohen, S, et al. "Does Hugging Provide Stress-Buffering Social Support? A Study of Susceptibility to Upper Respiratory Infection and Illness." Psychological Science, U.S. National Library of Medicine, Feb. 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4323947/.
[2] Goodin, B R, et al. "Oxytocin – A Multifunctional Analgesic for Chronic Deep Tissue Pain." Current Pharmaceutical Design, U.S. National Library of Medicine, 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4276444/.
[3] Olszewski, P K, et al. "Oxytocin and Potential Benefits for Obesity Treatment." Current Opinions in Endocrinology, Diabetes and Obesity, U.S. National Library of Medicine, Oct. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28590323.

Il sollievo dal dolore è un altro beneficio indotto dalle coccole.[2] Nello stesso modo in cui aiuta a rafforzare il sistema immunitario, l'ossitocina è un elemento essenziale per la riduzione del dolore.

Si è rivelato in grado di ridurre il dolore in persone che combattevano contro malattie autoimmuni croniche legate all'intestino e contro il mal di schiena. Così come un massaggio può aiutare a scaricare le tensioni, l'abbraccio può favorire il rilassamento del corpo in modo terapeutico.

Gli squilibri ormonali sono uno dei tanti fattori che contribuiscono a ostacolare la perdita di peso. Gran parte dell'eccessiva assunzione di cibo o dell'assunzione di cibo meno sano deriva da una dinamica emotivo-comportamentale. L'ossitocina rilasciata durante le coccole e il contatto fisico positivo può essere d'aiuto per perdere peso. Le prime ricerche suggeriscono che l'ossitocina sia in grado di aumentare la sensazione di sazietà e di ridurre l'assunzione di cibo su base emotiva.[3]

La vitamina B5

Sentiamo spesso parlare degli effetti fantastici della vitamina B12 e anche B6, ma quali sono le altre sei vitamine che compongono il fondamentale gruppo B? La vitamina B5, in particolare, migliora il livello di attenzione e le funzioni cognitive, aumenta l'energia, rafforza il sistema immunitario, migliora l'umore, riduce l'ansia e regolarizza i livelli di colesterolo. Conosciuta più comunemente come acido pantotenico, la vitamina B5 è una vitamina idrosolubile che contribuisce al corretto funzionamento del sistema nervoso e al mantenimento della funzione surrenale.

L'acido pantotenico svolge un ruolo essenziale nel metabolismo dei grassi, delle proteine e dei carboidrati, ovvero sul modo in cui l'organismo utilizza l'energia. Aiuta a creare il coenzima A (CoA), particolarmente utile per il corretto utilizzo dei grassi e specificamente importante per sostenere la funzione delle ghiandole surrenali.

La sua azione sul sistema nervoso deriva dall'energia che aiuta a generare dal cibo che consumiamo.

L'acido pantotenico svolge anche un ruolo fondamentale nell'attivazione dei neurotrasmettitori del cervello.

Questi neurotrasmettitori sono essenziali in tutte le comunicazioni all'interno del sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale) e del sistema nervoso periferico, che trasporta gli impulsi nervosi a tutti i muscoli.

Uno di questi neurotrasmettitori, per la cui creazione la vitamina B5 gioca un ruolo particolarmente importante, è l'aceticolina. L'acetilcolina è essenziale per la formazione della memoria e opera in modo specifico anche come responsabile delle comunicazioni tra il sistema nervoso centrale e il resto del corpo, in particolare tra il sistema nervoso e i muscoli. Anche se molto rara, una carenza di vitamina B5 può indurre dolore neuropatico o e intorpidimento nei piedi.

La vitamina B5 aiuta a preservare la funzione surrenale dell'organismo. Le ghiandole surrenali sono piccole ghiandole situate sulla parte superiore dei reni e svolgono un ruolo importante nell'equilibrio ormonale dell'organismo. La vitamina B5 favorisce in modo particolare gli ormoni dello stress che aiutano a regolare il sonno, i livelli di energia, l'umore e, ovviamente, lo stress.

Una carenza di vitamina B5 può causare affaticamento surrenale, con conseguenti disturbi del sonno, difficoltà nell'affrontare i problemi, malumore e variazioni di peso. Facendo parte del gruppo B, la vitamina B5 aiuta l'organismo a rispondere allo stress e allo stesso tempo ci aiuta a stare calmi.

La vitamina B5 contribuisce a rafforzare il sistema immunitario favorendo la risposta alle malattie esterne attraverso la formazione degli anticorpi. È stato infatti utilizzato come agente nella lotta contro la malaria, ma contribuisce anche al funzionamento quotidiano del sistema immunitario. A seguito del suo ruolo nel metabolismo degli alimenti, la vitamina B5 favorisce la salute dell'intestino, l'organo in cui si concentra una notevole attività immunitaria dell'organismo. Inoltre, poiché favorisce l'equilibrio stress-ormoni, influisce direttamente anche sul sistema immunitario. Quando lo stress resta alto, specialmente nel corso del tempo, il sistema immunitario non funziona in modo adeguato.

L'acido pantotenico aiuta anche a bilanciare i livelli di colesterolo, sia buono che cattivo, nell'organismo.[1,2] La vitamina B5 può ridurre il livello dell'LDL (altrimenti noto come colesterolo cattivo) e dei trigliceridi e, in modo sinergico, può contribuire a innalzare il livello dell'HDL, ovvero del colesterolo buono.

Ma come avere la certezza di assumere vitamina B5 in quantità sufficienti?

La parola "pantotenico" deriva dal greco "pantothen", che significa "ovunque" o "da ogni parte", in considerazione della presenza di piccole quantità di acido pantotenico in numerosi alimenti.

Gli alimenti più ricchi di vitamina B5 sono i cereali integrali, le uova, i legumi e gli avocado. Gli avocado contengono in effetti la più alta concentrazione di vitamina B5 tra gli alimenti comuni.

Un avocado contiene circa 2 milligrammi di vitamina, ovvero il 40% della dose giornaliera raccomandata pari 5 milligrammi per gli uomini e le donne non in gravidanza o che non allattano. Le donne in gravidanza dovrebbero assumerne 6 milligrammi, quelle che allattano 7 milligrammi.[3]

[1] Evans, M, et al. "Pantethine, a Derivative of Vitamin B5, Favorably Alters Total, LDL and Non-HDL Cholesterol in Low to Moderate Cardiovascular Risk Subjects Eligible for Statin Therapy: A Triple-Blinded Placebo and Diet-Controlled Investigation." Vascular Health and Risk Management, U.S. National Library of Medicine, Feb. 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3942300/.

[2] Rumberger, J A, et al. "Pantethine, a Derivative of Vitamin B(5) Used as a Nutritional Supplement, Favorably Alters Low-Density Lipoprotein Cholesterol Metabolism in Low- to Moderate-Cardiovascular Risk North American Subjects: A Triple-Blinded Placebo and Diet-Controlled Investigation." Nutritional Research., U.S. National Library of Medicine, Aug. 2011, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21925346.

[3] "Office of Dietary Supplements - Pantothenic Acid." NIH Office of Dietary Supplements, U.S. Department of Health and Human Services, 12 June 2018, ods.od.nih.gov/factsheets/PantothenicAcid-Consumer/.

Preparare la salute per l'inverno

L'estate è stata meravigliosa: sole splendente, clima caldo e giornate più lunghe e lente. Molto probabilmente siete riusciti a stare di più all'aperto e a essere più attivi fisicamente, magari passeggiando di sera dopo cena o facendo escursioni a un lago o a una spiaggia. Ma purtroppo si apre ora un periodo di transizione a un clima più freddo. Col mutare delle stagioni, è giunto il momento di pensare a come rafforzare il nostro sistema immunitario per proteggerci dall'insorgere delle malattie invernali, in particolare da raffreddori e influenze.

Lavatevi le mani. La cosa in assoluto più importante da fare per rimanere in salute durante la stagione delle malattie virali respiratorie è osservare una corretta igiene delle mani. Lavarsi le mani con acqua calda e sapone per venti secondi aiuta a eliminare i virus che sono causa delle malattie virali più comuni.

In tema di acqua, idratatevi. Bevete molta acqua pura durante l'inverno per ripulire l'organismo dalle tossine e garantire il corretto funzionamento delle cellule del corpo. La linfa, un elemento essenziale del sistema immunitario, è prodotta in parte dall'acqua.

Aggiungete altre bevande come il tè verde e lo yerba mate, ricchi di antiossidanti e con una piccola dose di caffeina. Preparatevi un tè di echinacea e aggiungetevi un po' di sciroppo di sambuco per garantirvi una maggiore idratazione che rafforza il sistema immunitario.

Oppure provate ad aggiungere un limone o dello zenzero tagliato a fette in una grande caraffa d'acqua da consumare durante l'intera giornata.

Mangiate bene. Durante la stagione più calda spesso mangiamo di meno, anche se consumiamo più frutta e verdura grazie alla loro disponibilità stagionale. L'inverno è un periodo in cui tendiamo a rallentare e talvolta a consumare maggiormente cibi di conforto, i quali possono essere ricchi di carboidrati. Per essere certi il vostro sistema immunitario goda di ottima salute, assumete molte vitamine D e C oltre a minerali come lo zinco.

Aggiungete una sana dose di acidi grassi omega 3, che potete ottenere da pesce, semi di lino e di canapa e integratori.

Concentrate l'attenzione sui cibi integrali non trattati. Anche se acquistare al supermercato un pasto congelato da passare rapidamente al microonde o al forno può essere una tentazione, pensate piuttosto a ricette pratiche e veloci da preparare con ingredienti freschi e integrali. Il corpo e il sistema immunitario vi ringrazieranno per questo lavoro in più e vi premieranno con una buona salute mentre gli altri patiscono raffreddori e influenze.

Aumentate l'assunzione di vitamina C. Forse non è una coincidenza che gli agrumi siano di stagionalità invernale.

Da dicembre a marzo si possono trovare splendidi pompelmi, limoni, arance e mandarini di qualità e di stagione solitamente coltivati nel nostro continente o Paese.

Gli agrumi spesso provengono dall'Italia o da altri Paesi del Mediterraneo per i consumatori europei e dalla Florida, dal Texas e dalla California per quelli degli Stati Uniti.

Se desiderate sfruttare fonti di vitamina C più locali, considerate la possibilità di acquistare grandi quantità fresche di frutti di bosco, peperoni dell'orto e verdure a foglie verde scuro durante l'estate e l'autunno e quindi di congelarle per consumarle in inverno.

Utilizzate le erbe nella vostra cucina, ben note per le loro caratteristiche antiossidanti. Aglio, zenzero, pepe nero, origano, menta, peperoncino di Cayenna e curcuma coltivati con metodi biologici sono rinomati per le loro proprietà curative. Ma non è tutto. Queste erbe si contraddistinguono per quel sapore in più che aggiungono alle pietanze.

Provate a preparare una zuppa d'aglio con tanti spicchi d'aglio fresco, un brodo di verdure o di pollo ruspante biologico, uova sbattute, verdure verde scuro con aggiunta di cereali come la quinoa, il grano saraceno o l'amaranto.

Oppure iniziate la giornata con una miscela di 600 grammi di acqua calda con qualche manciata di peperoncino di Cayenna, curcuma, miele grezzo locale e il succo di un intero limone o un cucchiaio di aceto di mele.

Imparate dagli orsi, dai pipistrelli e dalle api e andate in letargo! Le persone spesso riferiscono di sentirsi più lente o più stanche nei messi freddi. Il minor apporto di luce solare può contribuire alla regolazione del nostro ritmo circadiano in base ai giorni più brevi dell'inverno. È giusto lasciarsi andare a questa sensazione e dormire un po' di più. Otto ore di sonno ogni notte aiutano il sistema immunitario a riposare e ripristinarsi. L'organismo ha bisogno di riposo per rinvigorirsi. Anche un pisolino pomeridiano può servire allo scopo.

C'è un detto in Scandinavia secondo il quale non esiste il tempo brutto, ma solo l'abbigliamento sbagliato. Copritevi bene e trovate il tempo per stare all'aperto. Il sole è una fonte importante di vitamina D, un ormone prezioso che aiuta i processi del sistema immunitario, ma che contribuisce anche a migliorare l'umore e ad avere più energia. È possibile assumere vitamina D tramite integratori e un po' di pesce grasso, ma la luce del giorno ha effetti curativi che gli integratori non possono superare. Il sole d'inverno è tuttavia molto più debole in termini di stimolazione di produzione della vitamina D nella nostra pelle ed è quindi ancora più importante aggiungere un supplemento di vitamina D durante i mesi invernali. Mantenere un livello ematico di 25-idrossivitamina D tra 40 e 80 ng/ml (100-200 nmol/L) è una delle cose migliori che possiamo fare per la salute del sistema immunitario, oltre che del sistema scheletrico, muscolare, endocrino e nervoso.

Inoltre, il collegamento che si crea nello stare all'aperto e in contatto con la natura rientra in un fenomeno che evidenzia i benefici di una notevole quantità di "vitamina N". La "N" sta per natura e vari studi stanno di mostrando quanto sia importante per il nostro spirito e ancor di più per il nostro sistema immunitario.[1] Il contatto con la natura contribuisce notevolmente a ridurre i livelli di stress e può anche diminuire la pressione sanguigna e l'infiammazione sistemica.[2]

Stare all'aperto può anche servire da motivazione per rimanere attivi durante i mesi più freddi. L'esercizio fisico è una parte importante del ruolo che il sistema immunitario svolge nella lotta contro i virus.

Aiuta l'organismo a rimanere forte, genera il rilascio di ormoni salutari che contribuiscono alla salute immunitaria e migliora il sonno.

Negli ultimi anni, grande attenzione viene rivolta all'importanza dell'asse intestino-cervello e cresce il numero delle ricerche sull'argomento. Gran parte del nostro sistema immunitario deriva dalla salute dell'intestino. Individuate un integratore probiotico efficace che contenga vari di tipi di batteri e che ne garantisca il passaggio all'intestino (alcuni batteri non attraversano l'ambiente acido dello stomaco). Le culture germaniche e slave si sono affidate ai cibi fermentati come crauti, yogurt, panna acida e kefir per la conservazione degli alimenti, ma anche per la salute dell'intestino. I giapponesi da secoli utilizzano il miso nella loro cucina. Il kimchi è un ingrediente base della cucina coreana. Questi alimenti, provenienti da culture con inverni freddi, funzionano anche come rimedi di rafforzamento del sistema immunitario, forse inconsapevolmente, poiché aiutano a preservare la salute dell'intestino.

La maggior parte delle malattie respiratorie e anche di quelle gastrointestinali deriva da virus che attaccano l'organismo in modo diverso dai batteri e non può quindi essere curata con gli antibiotici. Cercate di evitare gli antibiotici se vi ammalate durante il prossimo inverno. A meno che la malattia respiratoria non perduri da più di dieci giorni senza miglioramenti, è molto probabile che sia causata da virus. Il rimedio migliore contro i virus prevede riposo, sonno, alimentazione sana, alti livelli di vitamina D, idratazione e tempo. Gli antibiotici uccidono i batteri buoni presenti nel sistema digerente che invece dobbiamo alimentare e favorire, come accennato in precedenza. Occasionalmente può insorgere una super-infezione durante una comune malattia virale, il che significa il subentro di un'infezione batterica. Parlatene con un medico che tenga conto delle esigenze di salute dell'intestino e della funzione immunitaria e che riconosca la necessità di prescrivere l'utilizzo di antibiotici con prudenza.

Infine, fate attenzione allo stress. In inverno, prendetevi del tempo per respirare, rilassarvi e ridere. Create un ambiente accogliente nella vostra casa: accendete le candele e accoccolatevi sul divano con un buon libro. Trascorriamo i mesi estivi tra picnic, concerti, spiaggia, feste e sagre, mentre i mesi più freddi sono più spesso trascorsi in casa. Ma non dovete necessariamente farlo da soli. Oltre alla stagione delle festività di dicembre, l'inverno è il periodo giusto per ospitare cene, invitare gli amici per guardare un film o anche recarvi a una spa o a uno stabilimento termale. Scambiatevi inviti a cena con i vicini o degustate un tè pomeridiano con un buon amico. Utilizzate il tempo per rallentare e riallacciare i rapporti. Non solo ne gioveranno l'umore e lo spirito, ma farà anche bene al sistema immunitario.

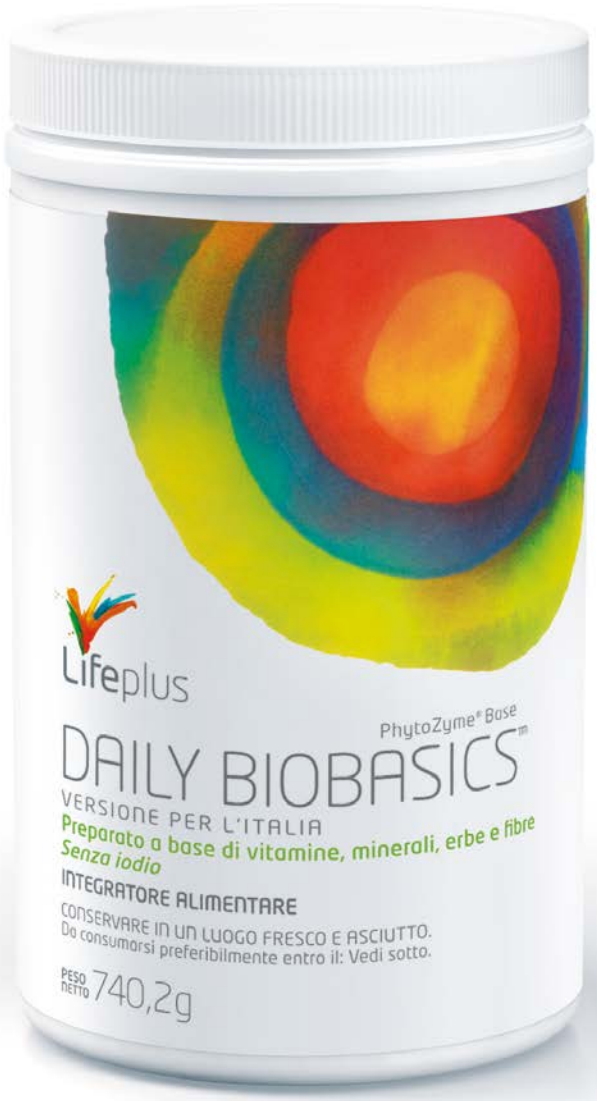
[1] Kuo, M. "How Might Contact with Nature Promote Human Health? Promising Mechanisms and a Possible Central Pathway." Frontiers in Psychology, U.S. National Library of Medicine, Aug. 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4548093/.
[2] Mao, G X, et al. "Therapeutic Effect of Forest Bathing on Human Hypertension in the Elderly." Journal of Cardiology, U.S. National Library of Medicine, Dec. 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22948092.

Daily BioBasics™

Un'importante fonte di principi nutritivi, costituita da una potente miscela di nutrienti essenziali che fornisce un supporto mirato per la salute di tutto il corpo.

La bevanda nutritiva Daily BioBasics offre una sofisticata combinazione di ingredienti che aiuta a mantenere una condizione psicofisica ottimale.

Arricchito con una serie veramente completa di vitamine, minerali, estratti di erbe e fibre, il prodotto utilizza un innovativo processo di miscelazione proprietario che consente di assicurare prestazioni ottimali con ogni dose.



Maggiori dettagli sul prodotto sono disponibili sul nostro sito Web www.lifeplus.com e nel nostro catalogo dei prodotti.

© 2018 Lifeplus International

Gli integratori alimentari non dovrebbero essere usati come sostitutivi di un pasto.

La stagione giusta

Il raccolto autunnale viene da centinaia di secoli festeggiato in culture, tribù e Paesi del tutto differenti. Le fattorie abbondano di prodotti, i mercati sono un'esplosione di colori e le tavole sono spesso riccamente imbandite per rendere onore al duro lavoro dei mesi precedenti. Con l'abbondanza di frutta e verdura disponibile in questo periodo dell'anno, i benefici associati al consumo dei cibi di stagione rientrano nel ciclo dei nostri sistemi ecologici e biologici.

Prima di parlare degli aspetti più seri dei benefici che a livello ambientale, economico e della salute derivano dal mangiare ciò che la stagione ci offre, esaminiamo prima l'aspetto del piacere. Mangiare cibi di stagione ha un sapore migliore. Tutti conosciamo il sapore di un pomodoro appena colto nell'orto, magari gustato come una mela con un pizzico di sale, o di una pesca succosa di luglio, con il suo profumo vellutato che si diffonde nelle narici e il suo nettare che vi scorre sul mento quando affondate un morso. Fate un confronto con i pomodori pallidi e mollicci che troviamo nei negozi di generi alimentari a metà inverno o con una dura pesca di aprile che possiamo acquistare ovunque come prodotto di importazione e che odora di agenti chimici senza il caratteristico profumo dei frutti a nocciolo.

Quando frutta e verdura vengono raccolte per il consumo quasi all'apice della maturazione, i sapori sono molto più vivi.

Quando un prodotto viene raccolto prima della maturazione, viene spesso conservato in frigorifero e quindi trasportato per un lungo periodo di tempo. A volte i prodotti refrigerati perdono sapore o la loro consistenza si altera. Inoltre, servirsi di prodotti di stagione è più bello: i colori sono più brillanti, il sapore è più puro e occorrono meno condimenti per renderli gustosi. Spesso basta un po' di sale e pepe con una spruzzata di olio di oliva per rendere incredibilmente deliziose le verdure di stagione.

La frutta fresca raccolta all'apice della maturazione non ha bisogno di altro per essere più gradevole e spesso può essere servita da sola come un sano dessert.

Passiamo ora ai più seri (ma positivi) benefici che si ottengono mangiando ciò che la stagione ci offre. Il beneficio principale è che si tratta di alimenti più sani. Il valore nutritivo è maggiore nei prodotti lasciati a maturare sulla pianta più a lungo. Pensate a un neonato prematuro che potrebbe non avere i polmoni completamente sviluppati o la capacità di mantenere la temperatura corporea come un bambino nato a termine. Allo stesso modo, i prodotti agricoli hanno bisogno di tempo per svilupparsi naturalmente prima di giungere al loro pieno potenziale. Gran parte di questo migliore sviluppo può essere attribuita alla maggiore esposizione al sole. I prodotti di stagione hanno raggiunto il picco nutritivo del ciclo di vita della pianta, con un più elevato contenuto di fitonutrienti, antiossidanti, vitamine e minerali.

La natura si evolve in questo modo per un motivo ben preciso: consumare cibo di stagione è di supporto alle esigenze stagionali del nostro organismo. Ad esempio, gli agrumi sono più prontamente disponibili e di stagione durante i mesi più freddi, che sono esattamente il periodo in cui aumentano le malattie respiratorie. La disponibilità di vitamina C e di altri antiossidanti negli agrumi è straordinariamente utile al nostro sistema immunitario.

Le verdure invernali sono in genere più pesanti e più ricche (basti pensare alle zucche invernali, alle verdure verde scuro e agli ortaggi a radice) e sono quindi ideali per stufati, zuppe e minestre più sostanziose.

Questi alimenti conferiscono inoltre un senso di calore e sollievo. I prodotti estivi sono più leggeri e di sapore più vivo. Frutti di bosco, frutta a nocciolo, pomodori e cetrioli sono in genere più rinfrescanti. Pensate agli ingredienti di un classico gazpacho o al gusto rinfrescante di un cocomero maturo.

Mangiare cibi di stagione fa bene anche al portafoglio. A causa della sua abbondanza, il cibo di stagione ha spesso un prezzo più conveniente. Quando gli agricoltori raccolgono grandi quantità di un determinato alimento, il prezzo tende a scendere. Inoltre, quando la raccolta avviene localmente, il costo di trasporto (combustibile, manodopera di trasporto, spese di pedaggio) e di immagazzinaggio e refrigerazione sono ridotti al minimo, aumentando il risparmio per i consumatori.

Oltre la salute, i benefici riguardano anche l'ambiente e l'economia locale.

Sostenere gli agricoltori locali è meglio per l'economia globale, in quanto contribuisce alla creazione e al mantenimento della manodopera locale e dell'intraprendenza locale.

Fa quindi bene anche al portafoglio degli agricoltori. È meglio per l'ambiente, non solo perché i costi di trasporto e di immagazzinaggio diminuiscono (meno autocarri sulla strada e per tempi inferiori e riduzione della costosa refrigerazione a lungo termine), ma anche perché gli alimenti di stagione non hanno bisogno di molti pesticidi e serre riscaldate.

Mangiare alimenti locali e di stagione è meglio per l'organismo, per i cicli naturali della vita, per il benessere economico dei consumatori e degli agricoltori e per la Madre Terra.

Collaborare e **giocare insieme**

Una famiglia collabora se tutti i membri partecipano attivamente e si prendono cura gli uni degli altri e della casa.

Anche se siamo ovviamente noi adulti i responsabili della maggior parte delle cure della famiglia e della casa, esistono tanti modi per coinvolgere anche i bambini. Non solo si insegna così ai bambini cosa vuol dire responsabilità, ma si incentivano anche l'autostima, l'etica del lavoro e le competenze per la vita.

Sin dai pimi anni i bambini guardano e osservano il modo in cui gli adulti interagiscono nel mondo. Spesso elaborano modelli di tali comportamenti e quindi li mettono in pratica per comprenderli. Se diamo un aspirapolvere giocattolo a un bambino di due anni, lo utilizzerà come ha visto fare ai genitori con quello vero.

Dedicare del tempo a insegnare ai piccoli competenze e ruoli che riguardano la casa contribuisce anche a creare un legame tra genitori e figli. E il bello è che sia voi che loro ne ricaverete soddisfazione.

Gli anni dell'infanzia

I bambini intorno ai due anni stanno sviluppando il senso del sé e dell'autonomia, anche se sono ancora fortemente ancorati ai propri genitori. È come un turbine di emozioni quando un bambino esclama "Lo faccio io" e poi si adira quando non facciamo qualcosa per lui che sappiamo che può fare da solo.

È importante dare ai bambini la sensazione di prendere quante più decisioni autonome è possibile. Invece di dire "Devi mettere a posto tutti i tuoi giocattoli immediatamente", provate a trasformarlo in un gioco o a farlo diventare parte di una routine: "Sì, puoi giocare con il tuo set da cucina, ma prima metti a posto le tue Lego". Se di definiscono le aspettative sin dall'inizio, la routine sarà meno difficile per loro. Se da un lato ai piccoli piace apprendere cose nuove, dall'altro sono anche creature abitudinarie.

I bambini sui venti mesi possono aiutare a svuotare la lavastoviglie prelevando i piatti con due mani e passandoli a voi per riporli al loro posto. Incoraggiateli ad aiutavi a caricare i panni da lavare in una lavatrice con carica frontale.

Una ricompensa divertente sarà poi la possibilità di premere i pulsanti sulla macchina (sotto la vostra guida per scegliere quelli giusti) e osservare il tamburo che inizia a far ruotare i panni.

I bambini piccoli sono anche in grado di aiutare a togliere i loro piatti dalla tavola e a portarli in cucina, dove un adulto li prenderà per lavarli.

Inoltre, i bambini di due anni possono mettere i loro abiti nel cesto dei panni sporchi, ripulire il proprio posto a tavola con uno straccio, buttare i rifiuti nel spazzatura o aiutare a dare il pasto agli animali domestici.

Se vi risulta difficile immaginare come fare con vostro figlio, provate a leggere degli articoli sulle attività Montessori. Un buon libro è Montessori from the Start: The Child at Home, from Birth to Age Three di Paula Polk Lillard e Lynn Lillard Jessen. Questo libro offre idee pratiche su come integrare queste competenze per la vita in modo rispettoso e strutturato.

L'età prescolare

I bambini di quattro-cinque anni amano sentirsi utili. Hanno stabilito un miglior senso del sé durante questi anni e sono più concentrati a dimostrare le loro capacità. Se vi sentivate un po' preoccupati quando facevate svuotare la lavastoviglie a vostro figlio piccolo, potete sentirvi un po' più tranquilli a questa età. I bambini in età prescolare possono anche preparare la tavola per la cena e aiutare a portare la biancheria pulita nelle stanze giuste, ad esempio "Questa pila è per la mamma, questa è per il papà e quest'altra per il fratellino piccolo". Sono dotati di capacità motorie migliori e sono in grado di innaffiare le piante o versare l'acqua a tavola.

L'età della scuola

I bambini da sei a nove anni sono in grado di farsi il letto, aiutare a confezionare il loro pranzo, raccogliere le foglie in giardino e persino portare fuori l'immondizia. A questa età possono svolgere attività che richiedono maggiore autosufficienza, come dare da mangiare agli animali domestici completamente da soli o anche provvedere alla temuta pulizia dei rifiuti degli animali domestici. I bambini in età scolare più grandi possono ripiegare i propri abiti e persino spolverare e passare la scopa. A questa età potrebbe iniziare a svilupparsi una resistenza alle faccende domestiche. Provate a contrastarla rendendo più divertenti questi lavoretti. I bambini possono ascoltare la musica che preferiscono mentre si dedicano ad essi oppure potete trasformare l'occupazione domestica in un gioco di velocità o abilità. Inoltre, nell'età in cui avere soldi propri da spendere diventa importante, è possibile "assumerli" e remunerarli per le

faccende svolte, magari con una paghetta più alta per i lavori più difficili o di maggiore entità, in modo che inizino a provare la soddisfazione di essere pagati per il contributo prestato, cosa che diventerà poi la norma nel corso della vita.

La vita comincia a 50, 60 o persino 70 anni!

L'avanzare dell'età può talvolta essere un po' demoralizzante. Inevitabilmente ci scopriamo più lenti o non in grado di eseguire quelle attività fisiche e/o mentali che un tempo svolgevamo senza problemi. Potremmo sentire qualche acciacco e dolore in più o notare di essere un po' più smemorati o meno perspicaci che in gioventù. Ma i motivi per cui accettare e accogliere gli anni che passano sono molti.

Di solito una minore severità significa anche più dolcezza e gentilezza e la possibilità di essere più indulgenti e comprensivi nei riguardi del prossimo e delle situazioni della vita. Rallentare fisicamente spesso vuol dire condurre una vita meno stressante, dedicare più tempo alle persone e a noi stessi, dare la priorità a ciò che conta con più facilità e sapere di non poter far tutto. E tutto ciò non solo va benissimo ma è forse un modo di vivere più sostenibile. Ecco alcuni modi per continuare a invecchiare con grazia, in salute, vigore e serenità.

Riempite il nido. I nostri figli sono probabilmente pronti ad andare via per frequentare l'università o iniziare la loro vita adulta in una certa professione. Una casa chiassosa che è stata un tempo un continuo trambusto e andirivieni può all'improvviso sembrare troppo silenziosa e solitaria.

Gli anziani che possiedono animali domestici, in particolare cani e gatti, presentano parametri di salute migliori quando si tratta di colesterolo e malattie cardiache e tendono anche a essere più sani sotto il profilo emotivo e mentale.[1]

Non è ancora chiaro in che modo gli animali domestici siano di aiuto agli anziani in termini di benessere generale. Alcuni ne attribuiscono la causa all'amore e all'affetto che gli animali da compagnia ci regalano. Altri citano l'esercizio fisico che pratichiamo quando portiamo a passeggio un cane.

Mantenete vivi i sentimenti. Quando i figli vivono fuori casa o anche a casa ma senza bisogno di un cure così attente, concentratevi di più sul vostro matrimonio o sulla vostra relazione affettiva.

Tenetevi per mano quando uscite per una passeggiata o sbrigate delle commissioni insieme al supermercato.

Scrivetevi dei brevi bigliettini d'amore da far scivolare in borsa o nel contenitore del pranzo e, forse ancor più importante, mantenete una vita sessuale regolare e attiva.

Proteggete le articolazioni e i legamenti. Con il giusto supporto per i vostri piedi, potete continuare a praticare la corsa o la camminata veloce anche quando invecchiate. Se già soffrite di artrite o dolori cronici alle articolazioni, dedicatevi a esercizi fisici a basso impatto, ad esempio al nuoto o all'allenamento su macchine ellittiche. Quanto più muovete le articolazioni, tanto più resteranno sciolte e funzionali.

Effettuate scelte alimentari più sane. Con l'età, il nostro metabolismo purtroppo rallenta. Questo significa dover controllare maggiormente l'assunzione di cibo e prestare ancora più attenzione alle scelte che operiamo. Come recita il motto del famoso giornalista gastronomico Michael Pollan: "Mangiate cibo vero. Soprattutto vegetale. Con moderazione". Consumate cibi ricchi dal punto di vista nutritivo come le patate dolci, le verdure a foglia, il salmone e il pane multicereali (se non siete sensibili al glutine o alle lectine) ed ampliate le vostre scelte su questa base. Le erbe e le spezie sono particolarmente ricche di sostanze nutritive e le papille gustative degli anziani le tollerano maggiormente rispetto a quelle dei più giovani: esplorate quindi il complesso mondo delle spezie da cucina.

In questa epoca di cibi pronti, industrializzati ed elaborati, cucinare è una della abilità di sopravvivenza più importanti durante tutto l'arco della vita.

Ricordate gli anni ottanta e novanta quando la pubblicità ci bombardava di annunci di prodotti senza grassi e a basso contenuto di grassi? Ma come può un biscotto al cioccolato essere senza grassi? L'orientamento di oggi non è così contrario ai grassi. La ricerca ci dimostra che i grassi sani (che purtroppo non si trovano di solito nei biscotti al cioccolato) sono per noi di fatto più salutari dei processi chimici utilizzati per privare dei grassi molti alimenti come latticini e oli. Puntate ai grassi sani come quelli presenti in alimenti quali pesce, latticini (se non siete sensibili alle proteine del latte), avocado, olio di cocco, noci, olive e olio di oliva.

Tenete attiva la mente. Imparate nuove abilità o dedicatevi a un nuovo hobby. Se non desiderate investire molto tempo, seguite un corso di un giorno su un tipo di cucina che non conoscete. Imparare nuove attività è utile quando l'età avanza (e per la verità in qualsiasi momento), poiché aiuta a creare nuovi percorsi neurologici nel cervello.

Anche rimanere fisicamente attivi praticando un allenamento regolare, specialmente se diversificato per individuare quello che più vi piace, mantiene in un buona forma le funzioni cognitive.

Aiuta infatti ad aumentare il flusso sanguigno e linfatico verso tutte le parti del corpo, ma in modo particolare verso il cervello.

Fate esercizi di equilibrio. Man mano che si invecchia, aumenta il rischio di cadere e le conseguenze di una caduta sono disastrose. Durante l'attività fisica è fondamentale integrare nella propria routine alcuni esercizi di equilibrio. Dedicatevi al tai chi o allo yoga una o due volte a settimana o praticate dei piccoli movimenti ogni giorno come restare in equilibrio su un piede mentre vi lavate i denti, mescolate la minestra durante la preparazione della cena o aspettate l'autobus per recarvi al lavoro.

[1] Keith A. Anderson, Linda K. Lord, Lawrence N. Hill, Sandra McCune. Fostering the Human-Animal Bond for Older Adults: Challenges and Opportunities. Activities, Adaptation & Aging, 2015; 39 (1): 32 DOI: 10.1080/01924788.2015.994447

Gestire il senso di colpa

In un articolo controverso ma che offre vari spunti di riflessione, pubblicato nella rivista The Atlantic nel 2012, una dirigente governativa di alto livello dichiarava che le donne non possono avere tutto quando si tratta di carriera e famiglia.[1]

L'autrice dell'articolo aveva partecipato a importanti riunioni presso le Nazioni Unite, aveva stretto rapporti di amicizia con alte personalità straniere ed era stata una donna in carriera di alto profilo che rappresentava un modello per la sua generazione per quelle più giovani. Nell'articolo l'autrice ammetteva che durante quel periodo, anche con il pieno sostegno del marito, non era stata in grado di conciliare impegni professionali e vita familiare. Lei stessa riferiva di aver confessato a una collega che quando quel lavoro sarebbe finito, avrebbe scritto un articolo sul motivo per cui le donne non possono avere tutto. La sua collega era rimasta allibita e aveva detto che proprio lei non poteva scrivere una cosa del genere, poiché generazioni di donne avrebbero perso la speranza. In altre parole, avrebbe rivelato una verità da molte negata.

Dopo la pubblicazione dell'articolo, si era levato un gran clamore da parte di donne di tutte le generazioni.

Ma una volta quietatasi la tempesta iniziale, le donne avevano cominciato ad affrontare alcune difficili verità: che cosa la società si aspetta da loro e quali sono le responsabilità che le donne pensano di dover avere.

E gran parte di queste verità si basava sul loro personale e profondo senso di colpa.

La lotta per i diritti delle donne è ancora lunga da punto di vista politico e sociale, ma che cosa possiamo fare individualmente per controbilanciare e combattere il senso di colpa?

In questi giorni, sui media sono molto in voga le discussioni sulla cura di sé. I consigli spesso prevedono programmare una routine di trattamenti speciali come massaggi o trattamenti spa, prendersi del tempo per se stesse lontano dalle esigenze dei figli, imparare a dire "no" sul lavoro e, forse più importante, essere indulgenti con se stesse quando non si riesce a fare tutto. La verità è che è difficile liberarsi di una vita di sensi di colpa autoindotti e presumibilmente indotti dalla società.

La prova? Prendetevi dieci minuti di tempo e buttate giù un elenco di cose che avete fatto per gli altri nella vostra vita: per il partner, i figli, la famiglia, i colleghi.

Non è un elenco da usare come giustificazione, bensì per aiutarvi a realizzare visivamente che fate "abbastanza".

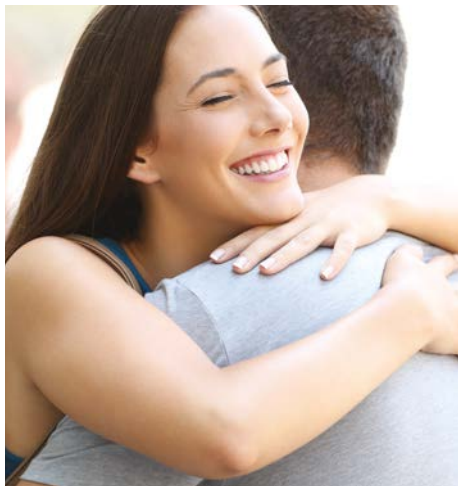
Ribaltate la situazione. Siamo spesso le peggiori critiche di noi stesse e se vivessimo una vita di indulgenza e comprensione saremmo probabilmente più che soddisfatte di ciò che facciamo. Ad esempio, se state analizzando la vostra giornata e stilate un elenco di quel che non avete fatto ("non sono tornata al negozio di alimentari per acquistare il caffè e il latte che sono terminati tre giorni fa"), esaminate invece ciò che avete portato a termine ("ho ritirato gli abiti in lavanderia per mio marito quando la sua riunione di lavoro è finita tardi").

In questo scenario, se il marito non è riuscito a fare le sue commissioni, proviamo un senso di comprensione per le sue situazioni di lavoro o di vita di quella settimana.

Chiedete un feedback. Se pensate che state trascurando delle responsabilità o delle relazioni, anziché dare per scontato che sia così, chiedete a persone con le quali intrattenete una comunicazione sincera e diretta di esprimere una loro valutazione.

Dimostrate gratitudine, in particolare verso voi stesse. Un breve diario quotidiano della gratitudine è un ottimo sistema per rendere più profondo il senso di felicità e contentezza.

[1] Slaughter, Anne-Marie. "Why Women Still Can't Have It All." The Atlantic, Atlantic Media Company, 2012, www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/07/why-women-still-cant-have-it-all/309020/.



Tuttavia, spesso in questi tipi di diari ringraziamo il destino, altre persone o un potere superiore per quello che ci è capitato. Aggiungete all'elenco qualcosa di cui siete grate per ciò che voi avete fatto o per come voi lo avete fatto. Potete elencare qualcosa che avete fatto quel giorno in direzione di un vostro obiettivo o che ha aiutato qualcuno a cui tenete.

Analizzate le emozioni nascoste dietro il vostro senso di colpa. Vi sentite in colpa e avete ricevuto un parere negativo da vostra sorella sul fatto che non siete abbastanza in contatto? Il vostro elenco personale delle "prove" dimostra che l'avete chiamata un paio di volte a settimana? A volte siamo in rapporti con persone che amiamo, ma che hanno aspettative morbose o irrealistiche nei nostri riguardi. Può accadere spesso all'interno della nostra famiglia di origine (madre, padre, fratelli) e sul lavoro (un capo esigente o narcisistico). Vi sentite in colpa quando in realtà state mascherando risentimento o collera verso persone che ritenete stiano chiedendo troppo?

Concentrate l'attenzione sul vostro valore e non sul valore che producete.

In una società in cui la produttività è così altamente considerata, è facile basare il proprio valore sulle azioni che compiamo anziché su ciò che si è realmente. Provate a spostare la prospettiva su chi siete come persona (comprensiva, gentile, perspicace, divertente, coinvolgente) e concentratevi meno su ciò che fate per gli altri o sul lavoro.

Equilibrio e potenziamento del testosterone

Il testosterone è un ormone presente in maniera naturale sia nel corpo maschile che femminile ed è importante disporne nella giusta quantità. Gli uomini tra i 30 e i 60 anni di età mostrano sempre più segnali e sintomi di livelli di testosterone bassi, una condizione in stretta correlazione con lo stile di vita.

Quando si parla di testosterone, spesso si pensa solo al sesso maschile, ma il suo equilibrio con l'intero gruppo degli ormoni estrogeni è importante sia negli uomini che nelle donne. Anche se la terapia sostitutiva del testosterone è indispensabile per coloro che realmente soffrono di carenza di testosterone, molte soluzioni naturali vengono trascurate a favore della praticità di una pillola, di un'iniezione o di un gel per via topica.

Ma innanzitutto perché sono così tanti gli uomini che oggi soffrono di livelli di testosterone bassi? Quali sono le cause? E come affrontare questo particolare squilibrio ormonale?

L'eccesso di grassi è forse il numero uno tra i fattori di complicazione in caso di livelli di testosterone non ottimali. Uno studio ha concluso che "l'obesità è probabilmente la condizione più spesso associata alle concentrazioni di testosterone libero al di sotto del normale nel sesso maschile".[1] Un altro studio ha dimostrato che gli adolescenti obesi presentano fino al 50% di testosterone in meno rispetto a quelli di peso regolare.[2]

Quando l'organismo assume grassi in eccesso e quando mangiamo in maniera insufficiente, aumenta un enzima denominato aromatasi. L'aumento dell'arotomasi è nocivo poiché trasforma più testosterone in estrogeni.[3] Quando gli estrogeni aumentano, il testosterone si riduce. In altre parole, quando il nostro peso è quello giusto, ci sono molte più probabilità che il testosterone sia ben equilibrato nell'organismo.

[1] Dhindsa, S, et al. "Testosterone Concentrations in Diabetic and Nondiabetic Obese Men." Diabetes Care, U.S. National Library of Medicine, June 2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20200299.
[2] Mogri, M, et al. "Testosterone Concentrations in Young Pubertal and Post-Pubertal Obese Males." Clinical Endocrinology (Oxford), U.S. National Library of Medicine, April 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22970699.
[3] Leder, B Z, et al. "Effects of Aromatase Inhibition in Elderly Men with Low or Borderline-Low Serum Testosterone Levels." The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, U.S. National Library of Medicine, March 2004, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15001605.

Lo stress contribuisce notevolmente all'abbassamento dei livelli di testosterone. Le condizioni di stress generano infatti il rilascio di cortisolo, il quale può anche inibire la produzione di testosterone.[4] Esercizio fisico, consapevolezza e meditazione sono tutti modi eccellenti per combattere lo stress.

Un altro modo importante per combattere lo stress è dormire a sufficienza, che siate uomini o donne.

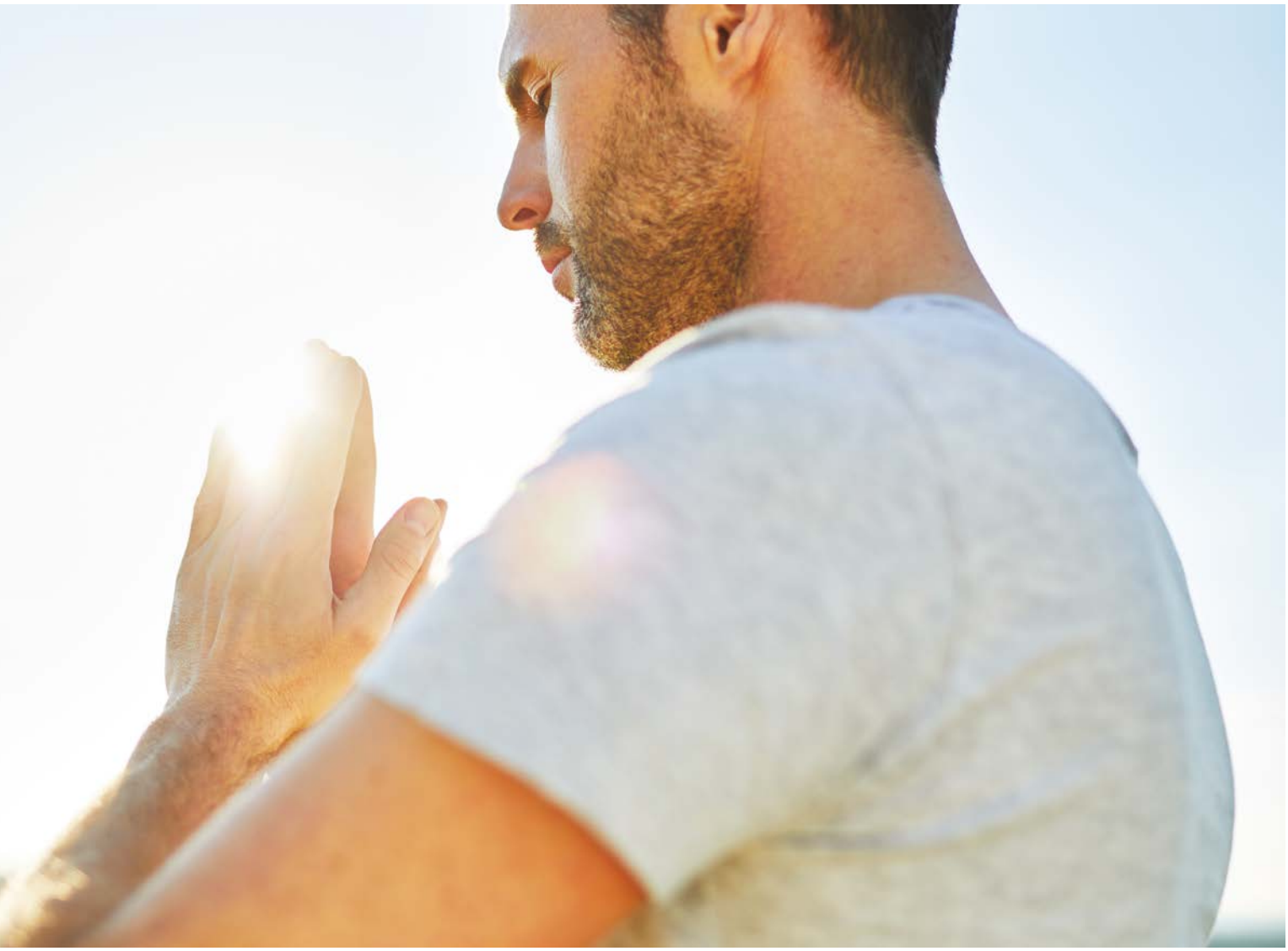
Dormire a sufficienza è fondamentale per l'equilibrio ormonale, in particolare per quello del testosterone, poiché è quando dormiamo che il testosterone aumenta. Ma se non dormiamo abbastanza, il livello si abbassa notevolmente durante il giorno.

Riducete il consumo di alcool. Il consumo regolare di alcool può causare squilibri per molti ormoni dell'organismo. Gli uomini che sono forti bevitori presentano segni esteriori di testosterone basso, come peli del petto sottili, testicoli più piccoli e livelli di estrogeni più alti.

[4] Sherman, G D, et al. "The Interaction of Testosterone and Cortisol Is Associated with Attained Status in Male Executives." Journal of Personality and Social Psychology, U.S. National Library of Medicine, June 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26302434.

Aumentate l'assunzione di proteine sane. Una dieta molto ricca di carboidrati, specialmente in forma semplice e lavorata (come gli zuccheri e la farina bianca), spesso presenta una carenza di proteine. Questo consiglio non intende spingere a mangiare ogni giorno hamburger e hotdog, ma piuttosto a incentivare il consumo di proteine derivate da pollame, verdure e pesce. In particolare, i pesci grassi sono ottimi per la produzione del testosterone, poiché contengono in genere anche vitamina D.

Questo prezioso elemento nutritivo è di fatto un ormone che, tra i tanti altri benefici, contribuisce notevolmente alla produzione di tutti gli ormoni all'interno dell'organismo.



Il magnesio è un minerale di cui gran parte della popolazione, sia uomini che donne, è carente. Il magnesio impedisce che una proteina denominata SHBG (Sex Hormone Binding Globulin, globulina legante gli ormoni sessuali) si leghi al testosterone, rendendo in questo modo più disponibile il testosterone presente nell'organismo. Di conseguenza, una carenza di magnesio induce un deficit del testosterone libero (attivo). In realtà, il magnesio è uno dei minerali più abbondanti sulla terra; tuttavia, gran parte dei terreni impiegati per la produzione di verdure se ne è impoverita a seguito all'uso dei fertilizzanti chimici e il magnesio è divenuto uno dei minerali più spesso carenti nell'organismo.

Lo zinco è un altro minerale importante per il sistema immunitario e per l'equilibrio e il funzionamento ormonale. Forse è una coincidenza, o almeno sotto il profilo ironico, ma le ostriche sono comunemente note per essere dotate di qualità afrodisiache. Sono però anche più ricche di zinco rispetto ad altre fonti dello stesso minerale come cereali, carne di manzo e molti tipi di fagioli.

Riducete l'uso della plastica, specialmente se non sapete se sia priva di BPA. Il BPA, o bisfenolo A, è una sostanza chimica oggetto di una crescente attenzione negativa per la sua capacità di manipolare gli ormoni in maniera sfavorevole, a causa della sua attività estrogenica. Le persone esposte al BPA presentano spesso una riduzione dei livelli di testosterone.[5] Molte materie plastiche morbide dichiarate prive di BPA semplicemente sostituiscono tale sostanza con un analogo del bisfenolo A, che probabilmente ha anch'esso proprietà estrogeniche. La soluzione migliore è quindi evitare di consumare quanto più possibile cibi e bevande confezionate in qualsiasi tipo di plastica morbida.

[5] Scinicariello , F, and Buser, M C. "Serum Testosterone Concentrations and Urinary Bisphenol A, Benzophenone-3, Triclosan, and Paraben Levels in Male and Female Children and Adolescents: NHANES 2011–2012." National Institute of Environmental Health Sciences, U.S. Department of Health and Human Services, Dec. 2016, ehp.niehs.nih.gov/ehp150/.

Tutti noi siamo sottoposti a parecchio stress nella vita moderna. Specialmente per gli uomini, le aspettative in termini responsabilità e realizzazione sono notevoli e molteplici.

Ma viviamo in una società globale che spesso non è una cultura del sostegno e dell'incoraggiamento, il che aumenta ulteriormente lo stress, con conseguente innalzamento del cortisolo e diminuzione del testosterone. L'equilibrio del testosterone sta in parte nel raggiungimento del nostro massimo potenziale fisico. Ma, forse ancora più importante, il potenziale emotivo e psicologico dipende anche dai livelli di testosterone che devono essere ottimali.

FY Skin Formula

Le compresse FY Skin Formula forniscono un'attenta combinazione di vitamine e minerali essenziali per ottenere e mantenere una pelle dall'aspetto sano.

La miscela di sostanze nutritive presente in questo integratore unico è ricavata da uno specifico estratto marino.

Le compresse FY Skin Formula contengono acido ialuronico, aminoacidi e altri nutrienti noti per contribuire a mantenere i giusti livelli di collagene. Questi ingredienti aiutano infatti a nutrire la pelle e mantenere un aspetto sano!

Maggiori dettagli sul prodotto sono disponibili sul nostro sito Web www.lifeplus.com e nel nostro catalogo dei prodotti.

© 2018 Lifeplus International

Gli integratori alimentari non dovrebbero essere usati come sostitutivi di un pasto.

Chiedi all'esperto

La colazione è il pasto più importante della giornata?

Quando si tratta di pasti, è difficile dire che uno è più importante di un altro, poiché mangiare a intervalli regolari durante la giornata può aiutare a regolare il metabolismo e a prevenire appetiti che sono causa di un'alimentazione incontrollata. Al giorno d'oggi, molte persone saltano la colazione semplicemente perché al mattino sono troppo impegnate a occuparsi delle esigenze familiari e al contempo arrivare al lavoro in orario. Può essere un grande errore, perché sempre più prove attestano l'importanza di una sana colazione.

Studi recenti hanno individuato un collegamento diretto tra salto della colazione, aumento di peso e malattie cardiovascolari.

I ricercatori della Mayo Clinic hanno osservato durante uno studio che coloro che facevano colazione regolarmente aumentavano in media di 1,4 kg nel corso di un anno. Nello stesso periodo di tempo, coloro che facevano colazione solo occasionalmente aumentavano di circa 2,3 kg. E quelli che non facevano mai colazione? Aumentavano di circa 3,6 kg

Fare una sana colazione ogni giorno, anche quando si va di fretta, è quindi un fattore importante per mantenere un giusto peso. Dobbiamo tuttavia tenere presente che sono poche le regole alimentari valide a livello universale e che non esiste un consiglio valido per tutti nel campo dell'alimentazione umana. Il recente interesse su pratiche come il digiuno intermittente, ovvero mangiare solo durante un breve arco di tempo una volta al giorno, ha prodotto benefici in termini di peso, energia e salute su alcuni individui. Quel che mangiate a colazione (che si tratti o meno di alimenti integrali e biologici ideali per il metabolismo) è probabilmente più importante del "quando" rompete il digiuno (il significato della parola "breakfast"), benché entrambi gli aspetti siano probabilmente importanti e dipendano dipendano dalla vostra fisiologia personale, dal tipo di lavoro che fate e da molti altri fattori.

I sentimenti negativi sono contagiosi?

Le emozioni, le esperienze, le persone e i pensieri negativi tendono ad attirare altre emozioni, esperienze, persone e pensieri negativi nella vostra vita. Per fortuna, lo stesso vale anche per i sentimenti positivi, che contribuiscono a sensazioni più positive. La mente è uno strumento estremamente potente che ha la capacità di plasmare il mondo intorno a voi. Alcuni studi dimostrano che quando le persone sono esposte anche a una sola esperienza negativa al mattino, si verifica un effetto a catena che perdura tutta la giornata. La buona notizia è che questo fenomeno vale anche per le esperienze positive. Pensate a come potete sfruttare questo beneficio a favore di tutta la famiglia. Se iniziate la giornata con un po' di gentilezza e comprensione in più al mattino, prima che ognuno esca per recarsi al lavoro e a scuola, potete fare ai membri della famiglia un regalo che durerà tutto il giorno. Forse meglio ancora, un'azione positiva vi aiuterà ad attirare emozioni, esperienze, persone e pensieri più positivi durante l'intera giornata.

Non è mai troppo tardi per iniziare a fare esercizio?

Assolutamente no. Indipendentemente dall'età o dalla condizione fisica, non è mai troppo tardi per vivere in modo sano. Per la maggior parte delle persone, quando si arriva a 50 o 60 anni, il cuore comincia a mostrare segni di invecchiamento. Questo accade anche alle persone più giovani che non sono attive o che non seguono una dieta sana da anni. È possibile prevenire e persino invertire questo effetto grazie all'esercizio fisico. Gli esperti ritengono che l'allenamento consenta di ringiovanire il cuore addirittura di 20 anni. Se è trascorso molto tempo da quando vi siete impegnati in un qualsiasi esercizio più estenuante di una passeggiata, è consigliabile consultare un medico prima di apportare cambiamenti drastici al vostro livello di attività.

Proanthenols® 100

Aiutate il vostro corpo a proteggersi dallo stress ossidativo!

Grazie a una formulazione di qualità, frutto di 50 anni di ricerca, Proanthenols è basato su OPC originali, estratto concentrato di semi d'uva specifici e particolari tipi di corteccia di pino provenienti dalla Francia meridionale.

Questa formula sinergica include anche la vitamina C che, secondo gli studi, contribuisce a proteggere le cellule dai danni ossidativi.

Maggiori dettagli sul prodotto sono disponibili sul nostro sito Web www.lifeplus.com e nel nostro catalogo dei prodotti.

© 2018 Lifeplus International

Gli integratori alimentari non dovrebbero essere usati come sostitutivi di un pasto.