


ALIMENTI PER RINGIOVANIRE



**CIOCCOLATO
FONDENTE**

MELOGRANO

**CHIODI DI
GAROFANO**



LA CLASSIFICA ORAC STABILISCE IL POTERE ANTIOSSIDANTE DEGLI ALIMENTI.

**Gli antiossidanti hanno il potere di
proteggere le cellule dall'invecchiamento.**

INDICE ORAC

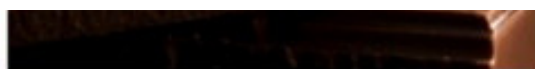
BY DOTTORESSA ZOTTI

ORAC (Oxygen Radicals Absorbance Capacity), è l'indice di misura del potere antiossidanti degli alimenti. La misura consigliata dagli esperti per stare in salute è quella di assumere almeno 5000 unità ORAC al giorno.

TUTTAVIA, LA SCALA ORAC È STATA RITIRATA NEL 2012,

perché i dati sulla capacità antiossidante degli alimenti generati da metodi in vitro (provetta) non possono essere estrapolati agli effetti in vivo (umani).

Tutt'ora diversi studi scientifici hanno potuto dimostrare che gli alimenti antiossidante rallentano l'invecchiamento cellulare e dunque l'invecchiamento della pelle.



CIBI CHE ...

SONO RICCHI DI ANTIOSSIDANTI



CHI PRATICA UN'ATTIVITÀ FISICA INTENSA RICHIEDE UN MAGGIOR APPORTO DI ANTIOSSIDANTI A CAUSA DELL'OSSIDAZIONE CHE SI PRODUCE DURANTE LA PRATICA SPORTIVA. PER QUESTO MOTIVO ASSUMERE UNA MAGGIOR QUANTITÀ DI ANTIOSSIDANTI RISPETTO ALLA MEDIA AIUTA A RIDURRE LA FORMAZIONE DI RADICALI LIBERI.

BY DOTTORESSA ZOTTI

PER COMBATTERE LA PRODUZIONE DI RADICALI LIBERI È BENE LIMITARE IL CONSUMO DI GRASSI TRANS, FRITTURE, SALE, SALUMI E CARNI ALLA GRIGLIA.

Il segreto sta nell'introdurre più alimenti antiossidanti nella propria dieta, consumandone diversi tipi nei giorni. Questo è un ottimo metodo per mantenersi in salute.

I DATI CHE TROVERAI NELLE TABELLE SI RIFERISCONO AL CIBO CRUDO



TABELLA INDICE ORAC

QUESTE MISURAZIONI SI BASANO SU 100 GR. DI OGNI ALIMENTO,
SPEZIE ED ERBA

Alimento (1-24)	Indice ORAC	Alimento (25-48)	Indice ORAC
Chiodi di garofano	314446	Noci pecan	17940
Crusca di Sumac	312400	Paprica	17919
Cannella	267536	Dragoncello (fresco)	15542
Crusca di sorgo (cruda)	240000	Bacche di sambuco	14697
Origano (essiccato)	200129	Menta piperita (fresca)	13978
Curcuma (macinata)	159277	Origano (fresco)	13978
Bacche di acai (congelate)	102700	Noci	13541
Grano di Sumac (crudo)	86800	Nocciole	9645
Cacao in polvere	80933	Mirtilli selvatici	9584
Sementi di cumino	76800	Pere (essiccate)	9496
Bacca di Maqui (polvere)	75000	Carciofi	9416
Prezzemolo (essiccato)	74349	Fagioli rossi	8459
Basilico (secco)	67553	Pistacchi	7983
Curry (polvere)	48504	Ribes	7960
Salvia	32004	Prugne	7581
Seme di senape	29217	Cioccolato al latte	7528
Zenzero	28811	Lenticchie	7282
Pepe nero	27618	Mele (essiccate)	6681
Timo (fresco)	27246	Aglio (polvere)	6665
Maggiorana (fresca)	27297	Soia	5764
Bacche di Goji	25300	Cipolla (polvere)	5735
Crusca di riso	24287	Aglio (crudo)	5346
Polvere di chili	23636	Coriandolo	5141
Cioccolato fondente	20823	Vino	5034

TABELLA INDICE ORAC

QUESTE MISURAZIONI SI BASANO SU 100 GR. DI OGNI ALIMENTO,
SPEZIE ED ERBA

Alimento (49-59)	Indice ORAC
Lamponi	4882
Basilico (fresco)	4805
Mandorle	4454
Erba di segale	4392
Fagiolini	4343
Mele rosse	4275
Pesche (essiccate)	4222
Uva passa	4188
Fragole	3577
Burro di arachidi	3432

Alimento (60-70)	Indice ORAC
Ribes rosso	3387
Fichi	3383
Ciliegie	3365
Uva spina	3277
Albicocche (essiccate)	3234
Arachidi	3166
Cavolo rosso	3145
Broccoli	3083
Cardamomo	2764
Lattuga a foglia rossa	2380

**PRENDI IN CONSIDERAZIONE CHE IL MIGLIOR CIOCCOLATO CHE PUOI CONSUMARE È QUELLO
FONIDENTE, PERCHÉ QUELLI AL LATTE SONO PIENI DI ZUCCHERI, CHE SAI BENE NON
OFFRONO NESSUN BENEFICIO ALL'ORGANISMO.**



ALTRI CIBI PER RINGIOVANIRE SONO QUELLI CHE AIUTANO LA PRODUZIONE DI ACIDO IALURONICO

BY DOTTORESSA ZOTTI

La quantità di alimenti e succhi vegetali che sono ottimi per incrementare la sintesi d'acido ialuronico è incredibile ma non ne siamo consapevoli. Abbiamo il meraviglioso potere di ringiovanire da dentro verso fuori fornendo alle nostre cellule quello di cui hanno bisogno. Chiaramente quello che mangiamo non basta, serve anche un aiuto in più, attraverso iniezioni di acido ialuronico che ci offrono tanti benefici ed integrano la quantità prodotta dalle nostre cellule. Con l'avanzare dell'età la sua produzione nel nostro organismo inizia a declinare lasciando il passo all'invecchiamento della nostra pelle.

L'acido ialuronico è quello che ci permette di avere una pelle idratata e allo stesso tempo tonica ed elastica (perché promuove la sintesi di collagene ed elastina).

**QUA TROVERAI COSA INTEGRARE NELLA TUA
VITA PER DARE PIÙ LUCE ALLA PELLE,
FACENDO RISPLENDERE LA TUA BELLEZZA.**

COSA FARE PER DONARE LUCE ALLA TUA PELLE

COME INTEGRARE L'ACIDO IALURONICO E DARE
TONICITÀ ED ELASTICITÀ ALLA PELLE

ALIMENTI

- Succo di sedano
- Succo di spinaci
- Succo di cavolo riccio
- Succo di limone (prima del pasto o con l'insalata)
- Aceto di sidro di mele (non filtrato)
- Estratto di zenzero
- Tutti i succhi di verdure ricche in sali minerali
- Polvere di erba di grano
- Fonte animale: Brodo di ossa di pollo biologico

TRATTAMENTI

- Filler alle nasogeniene
- Filler malare
- Filler alle occhiaie
- Bioristrutturazione del viso, collo, décolleté, braccia

Uno dei miei frullati preferiti è quello che faccio con una bella manciata di spinaci, 1/2 avocado, 2-3 foglie di cavolo riccio, 1/2 cucchiaino di erba di grano, 1 tazza d'acqua di cocco.

COSA FARE PER DONARE LUCE ALLA TUA PELLE

COME INTEGRARE L'ACIDO IALURONICO E DARE
TONICITÀ ED ELASTICITÀ ALLA PELLE

Tante volte si crede che la medicina estetica sia costosa, e sì, forse c'è del vero in questo...

**MA IL SEGRETO STA NEL FARE POCHI TRATTAMENTI CON IL MASSIMO DEI
RISULTATI. SOLITAMENTE TRATTAMENTI COME FILLER E BOTULINO SI FANNO 2
VOLTE L'ANNO E A VOLTE L'EFFETTO DEI FILLER PERSISTE ANCHE PER 8- 9 MESI.**

Naturalmente quello che ci fa star bene, in salute e con energia non è solo il cibo che mangiamo se non anche quello che forniamo alla nostra anima. Senza mai dimenticare però che l'età avanza per tutti e che i trattamenti di medicina estetica aiutano le nostre cellule ad essere nutrite ed a mantenere le proprie funzioni produttive.

**IL SEGRETO NON È TOGLIERE LE TUE RUGHE MA FARE CHE ESSE SIANO
PRESENTI IN ARMONIA CON LA TUA VERA ETÀ.**

CONNETERSI CON LA TERRA

Il Grounding (radicare sulla terra) ha un elevato potere antiossidante e aiuta a migliorare i processi infiammatori del corpo.

Tutto è energia e, naturalmente, c'è energia tra il nostro corpo e la terra.

Una delle cose che puoi fare è camminare a piedi nudi sul terreno, sulla spiaggia, nel cortile o fare esercizi scalza. È una buona idea per nutrirti di questa meravigliosa energia.



ALTRI CIBI PER RINGIOVANIRE SONO QUELLI CHE HANNO UN'AZIONE ANTINFIAMMATORIA

BY DOTTORESSA ZOTTI

Molte sono le cause d'infiammazione, quella che più frequentemente si vede in persone sane è originata da una cattiva alimentazione.

Per intenderci, la cattiva alimentazione viene generata quando si mangiano cibi che non nutrono le cellule, cioè, quelli modificati geneticamente, conservati e insaccati non naturalmente, o semplicemente alimenti che anche se sono biologici il corpo fa fatica a processare.

IN SINTESI, INFIAMMAZIONE È UGUALE A FORMAZIONE DI RADICALI LIBERI E SAI CHE QUESTO SI TRADUCE IN ACCELERAZIONE DELL'INVECCHIAMENTO DELLA NOSTRA PELLE.

PER QUESTO MOTIVO TI INVITO AD AVERE UNA ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE ED AIUTARE LE TUE CELLULE A PREVENIRE E/O DIMINUIRE I PROCESSI INFIAMMATORI.

Due integratori molto utili sono la astaxantina (antinfiammatorio e antiossidante) e l'omega 3 (antinfiammatorio). Di astaxantina bastano 4 mg al giorno in persone sane, di omega 3 la dose si aggira attualmente intorno ai 2500 mg al giorno, mentre prima, con un'alimentazione più naturale, ne bastavano 250 mg.

L'integrazione con alimenti antinfiammatori come lo zenzero e la curcuma oltre a rallentare l'invecchiamento della pelle riduce i processi infiammatori presenti in caso di sovrappeso e obesità.

SÌ CONSAPEVOLE DI QUELLO CHE MANGI

Proteggi il tuo corpo come
il tuo corpo protegge te

**TU HAI IL POTERE DI RIGENERARE LE TUE
CELLULE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE.**

**INIZIA A RICEVERE CONSIGLI E INFORMAZIONI CHE TI POTRANNO
AIUTARE A RAGGIUNGERE UNA VITA CON MAGGIORI SODDISFAZIONI.**

Fai clic qui per iscriverti alla newsletter

Informati sul nostro programma
"Alimenta corpo e anima"