

# FORMULA 1 DEL BENESSERE

## **Elenco delle sostanze contenute in FORMULA 1**

Questo elenco con descrizione dell'etichetta è stato redatto da un distributore indipendente le informazioni sono state ricavate da vari siti internet con l'unico scopo di informare il consumatore a riguardo l'assunzione delle sostanze contenute.

**Non si intende in nessun modo sostituire il parere del medico.**

**In caso di patologie è sempre opportuno il parere del proprio medico.**

### ***PROTEINE DI SOIA:***

Coadiuvante per:

colesterolo, funzione renale, minerali delle ossa, tumore colon, seno, prostata.

***FRUTTOSIO:*** dolcificante naturale semplice estratto da frutta e miele.

### ***LECITINA DI SOIA:***

Coadiuvante per:

accumulo di grassi nel fegato e nel sangue, calcoli biliari, danni causati dai radicali liberi e di ossidazione delle cellule, invecchiamento, memoria, da energia all'organismo, digestione, colesterolo, arteriosclerosi, infarto, ictus cerebrale, reni, affaticamento mentale, metabolismo, fluidità cellulare, antivirale, malattie cardiache.

***OLIO DI SOIA:*** è un olio completo ricavato da semi di soia, contiene entrambi gli acidi essenziali LINOLEICO-LINOLENICO

***GOMMA DI GUAR:*** polisaccaride naturale prodotto dall'albero di guar. Carboidrato dalla struttura complessa formato dall'unione di più zuccheri. È addensante e stabilizzante degli ingredienti.

***CARRAGENINA:*** addensante alimentare estratto da alghe dei mari del nord.

***GOMMA DI XANTHAN:*** gelificante vegetale.

**FRUTTOOLISACCARIDI:** carboidrato classificato come fibra che fermenta, non digeriti ma fermentati dalla flora batterica dell'intestino sono necessari al mantenimento e crescita delle cellule che ricoprono le pareti dell'intestino grasso. Favoriscono l'insediamento di una flora batterica benefica di conseguenza coadiuvante per: inibizione di batteri patogeni, sistema immunitario, miglioramento digestivo e assorbimento dei nutrienti, sintesi di vitamine indispensabili al metabolismo.

**CALCIO CITRATO:** dove si trova? in alghe laminarie caviale formaggio tofu gamberetti latte latticini mandorle melassa noci del Brasile, rape verdi, salmone, sardine, soja e yogurt.

Coadiuvante per:

osteoporosi di persone anziane, deplezione di calcio in soggetti affetti da ipoparatiroidismo-osteomalacia-rachitismo, calcio, tetania da punture di insetto, crampi muscolari, crescita e sviluppo regolari, formazione di ossa e denti, densità e solidità delle ossa, acidità gastrica, ipocalcemia neonatale, riutilizzo degli aminoacidi, battito cardiaco, la coagulazione e la contrazione muscolare.

**FIBRA DI AVENA:** fibra di tipo solubile.

Coadiuvante per: assimilazione dei cibi, indice glicemico, cancro al colon-retto, diabete e malattie cardiovascolari.

**CELLULOSA IN POLVERE e CRUSCA DI MAIS:**

Fibre alimentari del tipo solubile e insolubile.

Solubile come sopra, **INSOLUBILE:** non si scioglie in acqua aumentando il volume degli alimenti ingeriti, velocizza il transito intestinale delle scorie e tossine di scarto. Coadiuvante per: cancro al colon.

Quando si aumenta il consumo di fibre è necessario aumentare il consumo di acqua.

**BIOSSIDO DI SILICIO:** additivo alimentare antiagglomerante

**PROTEINE DEL LATTE:** esistono 2 tipi di proteine, VEGETALI e ANIMALI, le vegetali hanno valore biologico inferiori rispetto alle animali perché prive o carenti di aminoacidi essenziali.

Sono composte (quelle animali) da 80% caseina e 20% da siero con un valore biologico pari a 91 (il massimo è 100).

Le proteine non si accumulano nel corpo e vanno reintegrate ad intervalli regolari. Sono altamente digeribili e veloci per l'entrata in circolo, facilitano il recupero e l'aumento della massa muscolare.

**DESTROSI:** zucchero semplice presente nella frutta

**SODIO CLORURO:** è sale, usato come conservante. Gli ioni di sodio sono essenziali per la trasmissione dei segnali sensoriali e motori lungo il sistema nervoso.

**MAGNESIO OSSIDO:** dose raccomandata al di 600 milligr. al di.  
Coadiuvante per: pressione sanguinea specialmente in persone anziane, rilassamento delle cellule muscolari, stress, impulsi nervosi e funzione nervosa, smalto dei denti e crescita delle ossa.

**ACIDO-L-ASCORBICO:** è vitamina C, oltre ad avere effetti ben noti in fatto di benessere è usato come conservante e antiossidante degli ingredienti rendendo stabili altri gruppi di vitamine e contribuendo all'assimilazione di altre sostanze nutritive.

**MIELE IN POLVERE:** dolcificante naturale

**PECTINA DI AGRUMI:** sostanza vegetale presente in polpa e buccia di frutta carnosa, è una fibra solubile che dà sazietà e rallenta l'assorbimento degli zuccheri e lipidi facilitando l'eliminazione delle feci.

come **EDULCORANTE:** aspartame = dolcificante senza zucchero

**DL-ALFA TOCOFEROLO ACETATO:** semplicemente Vitamina E

Coadiuvante per: radicali liberi, l'arteriosclerosi, cardiovascolari, cancro, funzionamento dei muscoli, sistema immunitario, coagulazione del sangue.

Per fumatori: gli effetti dannosi del fumo possono essere ridotti con adeguate dosi di Vitamina E, che tra l'altro risulta coadiuvante per prevenire il tumore al polmone.

Protegge dalle tossine di ozono e dal diossido di azoto (presenti nello smog) è un potente stimolante, ne esistono 7 tipi in natura TOCOFEROLO o ALFATOCOFEROLO è la più potente con alto valore biologico e nutritivo.

**NICOTINAMIDE:** o niacina o acido nicotico.

Coadiuvante per: diabete tipo 1.

**PREZZEMOLO:** ricco di minerali e vitamine A-B-C è antiossidante (cioè antiruggine) rinforza capelli e pelle.

**PAPAIA FRUTTO:** un sacco di notizie per questo frutto ma ci limitiamo a dire che è coadiuvante per: invecchiamento cellulare, digestione, radicali liberi, circolazione sanguinea generale, metabolismo.

**ZINCO OSSIDO:** migliora l'assorbimento in particolare le vitamine del gruppo B-E. Coadiuvante per: processo di cicatrizzazione interna ed esterna, crescita e la riparazione dei tessuti, digestione dei carboidrati, ormonali cerebrali, la vista, il gusto. Chi assume alcool ne provoca carenza, chi fuma produce cadmio nel corpo, un veleno che inibisce il corpo ad utilizzare lo zinco.

La carenza causa stanchezza ostacolando la produzione di energia, maggior esposizione alle infezioni da ferite, diminuzione di prontezza mentale e ancora la carenza ostacola la sintesi delle proteine, la formazione di collagene, unghie e capelli fragili, cicli mestruali irregolari nelle adolescenti, impotenza maschile giovanile, dolori alle ginocchia.

***RAME GLUCONATO:***

Coadiuvante per: formazione dell'emoglobina, formazione dei globuli rossi, ossa, muscoli, tendini, metabolismo delle proteine, malattie cardiovascolari, artrite.

***PALMITATO DI RETINILE:*** derivato della Vitamina A, è una vitamina liposolubile (si scioglie nei grassi corporei) se ne conoscono 1500 tipi tra naturali e sintetici. Si trova in olio di fegato di merluzzo, uova latticini, frutta e ortaggi a foglia verde, prezzemolo, spinaci e cicoria.

Coadiuvante per: vista, infezioni dell'apparato respiratorio, la pelle e mucose, sistema immunitario.

***CALCIO D PANTOTENATO:*** è sale calcico della della vitamina B5. Precursore del coenzima. A ha un ruolo molto importante nel metabolismo cellulare, è essenziale per la sintesi del colesterolo, steroidi e acidi grassi.

***COLECALCIFEROLO:*** può essere naturale o sintetico, presente in aringa, oli di fegato di merluzzo, salmone, sardine, sgombro e luce solare.

Coadiuvante per: crescita-formazione-irrobustimento di ossa e denti, ipocalcemia, ontrazioni muscolari post operatorie.

**CHI NECESSITA DI QUANTITÀ ADDIZIONALI:**

bambini che vivono in posti poco soleggiati, persone sopra i 55 anni, donne in menopausa, chi abusa di alcool e droghe,.

***DL-ALFA TOCOFEROLO:*** o Vitamina E, è una vitamina liposolubile (solubile nei grassi). Deriva principalmente dall'olio di soia non raffinato e in oli vegetali spremuti a freddo, nei semi interi crudi delle noci e nella soia semi, e in piccole quantità nella carne, pollame, uova e pesce.

Coadiuvante per: radicali liberi, vitamina A dalla sua scomposizione, la C e quelle del gruppo B dall'ossidazione, trasportabilità dell'ossigeno da parte dei globuli rossi, resistenza dell'individuo, diuresi, cardiopatia e ipertensione.

Da questi dati in breve si comprende come sia attivo nella difesa del benessere e soprattutto nella PREVENZIONE:

***L - ASCORBILE PALMITATO***: è una forma di vitamina C. Composto da acido ascorbico con acido grasso derivato dall'olio di palma. Funge da antiossidante e stabilizzante delle varie sostanze.

***PIRODISSINA CLORIDRATO***: derivato della Vitamina B6, idrosolubile è necessaria per il corretto funzionamento di oltre 60 enzimi, partecipa al ciclo energetico attivando il rilascio del glicogeno da parte del fegato e muscoli, fondamentale per l'attività fisica. La pirossina svolge un ruolo importante come coenzima nella trasformazione e utilizzazione dei carboidrati, grassi e proteine. È necessaria per l'assimilazione della vitamina B 12 e del magnesio.

***CIANOCOBALAMINA***: o Vitamina B12 presente in alimenti di origine animale, fegato, rene, uova e derivati del latte. Assente nei vegetali.

I vegetariani dovrebbero integrarla, interviene nel metabolismo degli acidi nucleici e degli aminoacidi. Necessaria per la divisione delle cellule e la formazione del sangue.

***RIBOFLAVINA***: presente in verdure, lievito, fegato, cuore, rene e albume, è coinvolta in moltissime reazioni metaboliche che riguardano altre vitamine, ciò significa che uno stato carenziale di essa può portare carenze di altre vitamine.

***TIAMINA CLORIDRATO***: o Vitamina B1, idrosolubile è presente nei lieviti di birra, fegato, piselli, uovo e rene, è essenziale per mantenere un buon appetito, normali processi digestivi, accrescimento e fertilità, è essenziale per una buona utilizzazione dei glucidi. (zuccheri semplici o complessi o saccaridi)

***MANGANESE CARBONATO***: oligoelemento che favorisce la corretta assimilazione del gruppo di Vitamina B. Coadiuvante per: anemia, funzioni cerebrali e nervose, ormoni sessuali, sistema immunitario, sangue.

**ACIDO p TEROIL MONOGLUTAMMINICO:** o vit B 9

Reperibile nutrizionalmente e chimicamente all'acido folico.

Indispensabile per la sintesi di aminoacidi, per la riproduzione e normale crescita delle cellule del sangue.

È contenuto latte fresco (quello di stalla ) patate, carote, spinaci, fagiolini, asparagi, grano, lievito, fegato, pollo e uova, la cottura comunque distrugge la vitamina.

La flora intestinale ne riproduce solo una piccola parte.

**POTASSIO IODURO:** è il sale di potassio dell'acido iodidrico

Coadiuvante per: trattamento reumatico e per l'iperattività della tiroide.

**SODIO SELENITO:** microelemento presente nel nostro organismo in quantità limitatissime ma essenziale per molte funzioni tra cui la difesa delle cellule dai radicali liberi: essendo un potente antiossidante ritarda l'invecchiamento dei tessuti. Stimola il sistema immunitario, la sua azione risulta potenziata in associazione alla Vitamina E.

**D-BIOTINA:** o Vitamina H contribuisce alla produzione di ATP, il carburante dei muscoli, è indispensabile all'accrescimento del volume cellulare. Per soddisfare il fabbisogno giornaliero: 400 gr di pane integrale oppure 300 gr di funghi coltivati, oppure 100 gr di lievito di birra, oppure 30 gr di lenticchie, oppure 2 uova cotte, oppure 100 gr di fegato di pollo.

**PROTEINE:** molto ci sarebbe da dire ma ci limitiamo a:

proteina deriva da protos, che significa primo elemento.

Sono essenziali per la crescita riparazione e buon funzionamento di tutte le cellule viventi. NOI SIAMO FATTI DI CELLULE.

Le proteine continuamente prodotte ed eliminate dal nostro organismo.

Dopo aver mangiato vengono frantumate dalla digestione degli aminoacidi che vengono assorbiti e utilizzati per costruire altre proteine. Un apporto adeguato e continuo assicura la continuità del ciclo proteico, meglio se inserite nell'ultimo pasto della giornata.

**NON HA CASO ABBIAMO DIVERSI PRODOTTI A BASE PROTEICA - BARRETTE NOCCIOLINE - POLVERE PROTEICA - O SHAKE PROTEICI A BASSO CONTENUTO CALORICO DA ASSUMERE IN VARI MOMENTI DELLA GIORNATA.**

**CARBOIDRATI:** molto da dire in quanto sono le fonti di energia immediata del organismo. Si dividono in SEMPLICI (glucosio e fruttosio) DISACCARIDI (lattosio e saccarosio) e complessi POLISACCARIDI (amidi e glicogeno) detti anche GLUCIDI o ZUCCHERI. I carboidrati sono presenti sotto diverse forme in quasi tutti gli alimenti, vegetali, frutta, latticini, pasta, riso, patate, legumi... Molto complesso il loro utilizzo dall'organismo in quanto sono responsabili di moltissimi processi quindi il consiglio è quello di approfondire l'argomento per conoscerli e utilizzare i migliori.

**GRASSI SATURI:** esistono grassi saturi da evitare come il burro, il grasso della carne, formaggi (non tutti), che sono responsabili dell'innalzamento del colesterolo e di depositi nel sistema cardiovascolare con conseguenze che già conosciamo.

Esistono invece gli MCT, grassi saturi ma buoni, detti anche a catena media che presentano differenza nutrizionale rispetto a quelli definiti a catena lunga (cattivi).

Non alzano il colesterolo cattivo LDL in quanto non necessitano di scissione tramite idrolisi per essere assimilati ma possono essere assorbiti dalla mucosa intestinale.

Sono utilizzati dai mitocondri per produrre energia senza che sia necessaria la carnicina con un processo più efficiente.

In pratica questi grassi saturi vengono digeriti e utilizzati dall'organismo in modo simile ai carboidrati ma danno doppia energia.

### ***MONO INSATURI:***

Olio d'oliva è ricco di monoinsaturi, attenzione alle calorie però 900 kcalorie ogni 100 gr.

Coadiuvante per colesterolo.

**POLI INSATURI:** come sopra per i benefici, tra i poli insaturi troviamo acidi grassi essenziali come omega 3 e omega 6, olio di semi di mais e girasoli sono ricchi di polinsaturi e vanno consumati crudi, non sono adatti per friggere in quanto possono diventare tossici .

**ACIDO LINOLEICO:** interessanti informazioni da approfondire.

Noi ci limitiamo a dire che favorisce l'aumento di massa magra (muscoli) favorisce la perdita di grasso, accresce la termogenesi (dispendio calorico a riposo).

**FIBRE ALIMENTARI:** Il fatto che le fibre siano un elemento essenziale è ormai noto, ciò nonostante molte persone continuano ad esserne carenti nell'alimentazione perché non mangiano a sufficienza frutta e verdura possibilmente cruda, questa è anche una causa di soprappeso e parecchie patologie collegate.

Sono di 2 tipi le fibre Solubili e Insolubili

**SOLUBILI:**

Coadiuvante per colesterolo.

**INSOLUBILI:** riducono il tempo di transito intestinale delle feci, riducono l'utilizzo delle calorie e dei grassi, modificano Ph e composizione di feci urine flora intestinale e attività degli enzimi del colon. Hanno azione disintossicante.

Molte patologie sono correlate alla carenza di fibre e al consumo di cibi lavorati e raffinati, fast-food.

Coadiuvante per:

Obesità, gotta, diabete, calcoli renali e calcoli biliari, ipertensione, cerebrovascolari, ischemia e infarto del miocardio, vene varicose, trombosi delle vene profonde, embolia polmonare, stitichezza, appendicite, diverticolite, emorroidi, cancro al colon, colite ulcerosa.

E' importante comunque come in tutte le cose, non abusare nel consumo di fibre ma sapersi regolare in base alle proprie necessità organiche e *quando si inizia ad assumere più fibre nell'alimentazione bisogna aumentare anche il consumo di acqua.*

**Consigliamo il nostro MULTIFIBRE con ben 17 tipi di erbe solubili e idrosolubili per risolvere i dubbi su quali assumere. È come mangiare una montagna di verdure in solo 2 compresse.**

**SODIO:** Nel corpo il sodio funge da antagonista del potassio, un componente essenziale dei liquidi extracellulari del corpo umano.

Svolge una funzione osmotica, cioè la protezione del corpo dall'eccessiva perdita di liquidi.

Regola l'eccitabilità muscolare e la permeabilità delle membrane cellulari, interviene nella trasmissione dell'impulso nervoso.

**VITAMINA A:** è liposolubile e necessita di grassi e minerali per essere assorbita. Si trova in fegato di merluzzo, fegato secco, rosso d'uova, burro crudo. Ad ogni respiro l'aria passa dal naso rivestito da peli e muco che servono a filtrare l'aria, tale rivestimento dipende dalla vitamina A. Assicura la robustezza delle pareti cellulari impedendone la penetrazione da parte dei virus.

**VITAMINA D:** scarsa è la presenza di Vitamina D negli alimenti a parte il fegato di merluzzo. È un regolatore del metabolismo del calcio e favorisce quindi una corretta mineralizzazione scheletrica.

**VITAMINA E:** è un antiossidante che contribuisce al mantenimento dell'integrità cellulare ...che dire di più?

È contenuta in frutti oleosi come olive, germe di grano, semi.

**VITAMINA C:** partecipa a numerose reazioni metaboliche, alla biosintesi del collagene di alcuni aminoacidi e ormoni.

È contenuta in alimenti freschi, kiwi, agrumi, pomodori, peperoni...

Si deteriora facilmente durante la conservazione, lavaggio e cottura, viene danneggiata dall'ossigeno e dal calore.

Non viene prodotta dall'organismo ma deve essere reintegrata continuamente con l'alimentazione **SEMPRE CE NE SIA O NE RIMANGA**. Fabbisogno 60 mg al giorno.

**ASSUMERE ANCHE IL NOSTRO INTEGRATORE DI VITAMINA C MINERNAL-COMPLEX.**

**VITAMINA B1:** necessaria nel metabolismo dei carboidrati, favorisce lo stato generale di nutrizione dei tessuti nervosi. Si trova in vegetali e animali come cereali, legumi, carne di maiale, lievito di birra...

**VITAMINA B2:** favorisce la combustione a scopo energetico degli alimenti, mantiene le mucose respiratorie e in azione con la Vitamina A promuove lo sviluppo dei globuli rossi.

**NIACINA:** di grande importanza perché trasportatore di idrogeno nell'organismo, migliora il metabolismo del colesterolo e il metabolismo dei grassi e zuccheri. È coinvolta in 200 enzimi, coadiuvante per diabete tipo 1 in quanto protegge le cellule betapancreatiche. La si trova nel pollo, pesce, lievito di birra, crusca, farina integrale, datteri, fichi e prugne.

**VITAMINA B6:** è necessaria per il rilascio di energia dai cibi. Viene assorbita nell'intestino tenue e interviene nel metabolismo degli aminoacidi e del glicogeno e perciò contribuisce alla buona utilizzazione delle proteine introdotte con gli alimenti. Fonti sono cereali, legumi, ortaggi, fegato e rene.

**ACIDO FOLICO:** la sua funzione è importante nella moltiplicazione delle cellule cioè nella sintesi degli acidi nucleici e degli aminoacidi. Interviene nella formazione dei globuli rossi ed è importante per l'equilibrio del sistema nervoso, non viene prodotto dall'organismo ma deve essere assunto con il cibo. È stata riconosciuta essenziale nella prevenzione delle malattie neonatali, in particolare in quelle del tubo neurale che è la parte di feto che si sviluppa per formare spina dorsale cervello scatola cranica. È presente in cavoletti di Bruxelles, spinaci broccoli fagioli, piselli, cavoli, patate, cavolfiori, agrumi, kiwi e cereali.

Attenzione però che la cottura ne disperde ben l'80%...

**VITAMINA B 12:** conosciuta come vitamina energizzante è idrosolubile, contiene cobalto essenziale per la longevità, contiene minerali essenziali. Non può essere sintetica ma deve essere coltivata su colonie di batteri e muffe. Le proteine animali sono l'unica fonte dove è presente come fegato, rognone, carne di muscolo e pesce. È necessaria al normale metabolismo del tessuto nervoso, partecipa al metabolismo delle proteine dei grassi e dei carboidrati, è legata all'azione di 4 aminoacidi, dell'acido pantotenico e della vitamina C.

Contribuisce alla migliore funzione del ferro nell'organismo e aiuta l'acido folico nella sintesi della colina, aiuta nel fissaggio della vitamina A nei tessuti dell'organismo, assiste il carotene nel suo assorbimento e lo converte in vitamina A.

Molti ancora sono i suoi effetti benefici.

**BIOTINA** : vitamina idrosolubile del complesso B prodotta dalla flora batterica intestinale e dall'alimentazione. È presente come coenzima nella formazione di acidi grassi, nella sintesi dell'acido nucleico e nell'ossidazione di acidi grassi e carboidrati. Senza di essa la produzione di grassi nell'organismo è impedita. Contribuisce all'utilizzazione delle proteine, dell'acido folico, pantotenico e della vitamina B12. È elemento nutritivo essenziale presente in piccole quantità in tessuti animali e piante. Fonti ricche di biotina sono lievito di birra, fegato di agnello e maiale, pappa reale, riso integrale, cereali integrali, frutta secca, tuorlo d'uovo, sardine, soia, lenticchie, cavolfiore, funghi.

**ACIDO PANTOTENICO**: fa parte del complesso B è idrosolubile, viene sintetizzato dall'organismo dalla flora batterica.

Coadiuvante per: colesterolo, malattie cardiovascolari. Svolge un ruolo importante nel metabolismo cellulare. Come coenzima e con le prime vitamine del gruppo B partecipa alla produzione di energia dai carboidrati, grassi e proteine.

Favorisce l'utilizzazione di altre vitamine soprattutto la riboflavina, mantiene il tratto digerente in buono stato e può migliorare la capacità dell'organismo di sopportare condizioni di stress.

**RIGUARDO AL COMPLESSO VITAMINICO B ( benessere )**

**CONSIGLIAMO ANCHE I PRODOTTI CELL - ACTIVE O LIFTOFF**

**CALCIO**: è la quinta sostanza presente nell'organismo, il 99 % è in ossa e denti l'1% nei tessuti molli nei fluidi cellulari e nel sangue.

Oltre allo sviluppo e mantenimento della struttura ossea partecipa al processo di coagulazione del sangue, di stimolazione di nervi e muscoli, al funzionamento dell'ormone paratiroideo e al metabolismo della vitamina D.

Per espletare al meglio le sue funzioni deve essere accompagnato da magnesio, fosforo e dalle vitamine A-C-D e possibilmente dalla Vitamina E.

Per la stabilità ossea oltre al calcio sono necessari la Vitamina A il magnesio il fluoro. Coadiuvante per: sangue, insonnia, battito cardiaco. Questo minerale agisce come messaggero dalla superficie della cellula verso l'interno e semplifica il passaggio di elementi nutritivi intercellulari. Facilita l'utilizzo del ferro da parte dell'organismo e aiuta ad attivare numerosi enzimi (catalizzatori importanti per il metabolismo).

Le migliori fonti sono quelli naturali e tuttavia per assumere la dose necessaria senza consumare enormi quantità di cibo sarebbe utile assumere integratori.

**FERRO:** il ferro è un minerale concentrato in maggior quantità nel sangue e presente in ogni cellula vivente e partecipa alla respirazione perché è il principale trasportatore di ossigeno a tutte le cellule del corpo, essenziale per l'ossidazione degli acidi grassi.

La funzione principale del ferro è di combinarsi con le proteine e il rame nella formazione dell'emoglobina, la sostanza colorante dei globuli rossi. L'emoglobina trasporta ossigeno nel sangue dai polmoni ai tessuti che hanno bisogno di ossigeno per svolgere funzioni vitali primarie. In questo modo il ferro determina la qualità del sangue e aumenta la resistenza allo stress, rinforza il sistema immunitario, aumenta l'energia e favorisce la crescita nei bambini.

È necessario anche per la formazione della mioglobina che si trova solo nei tessuti muscolari, anch'essa trasportatore di ossigeno fornisce alle cellule muscolari l'ossigeno da usare nella reazione chimica che sfocia nella reazione muscolare.

Per un funzionamento ottimale del ferro devono essere presenti anche il calcio e il rame.

Fonti di ferro sono fegato, ostriche, cuore, carni magre, lingua, frutta secca, legumi, melasse, piselli, pollo, fragole, zucca, salmone, alghe mandorle, avocado e barbabietole .

**FOSFORO:** il fosforo si trova nel corpo in forma organica e inorganica, nelle ossa nei denti nel sangue e nei tessuti molli.

Viene assorbito grazie all'intervento della vitamina D.

Svolge numerose funzioni quali: costituente della frazione minerale di denti e ossa, forma legami ad alta energia come quelli presenti nell'ATP e nella fosfocreatina (forme di deposito dell'energia chimica).

Nel sangue costituisce un sistema tampone importante per la regolazione del PH. È un costituente di enzimi, proteine, fosfolipidi, acidi nucleici e nucleotidi, regolando importanti processi biochimici come la captazione del glucosio, i meccanismi di fosforilazione e affinità dell'emoglobina per l'ossigeno

Attiva alcune vitamine.

Fonti di fosforo: cereali ,verdure, legumi, pesce, pollame e carni bovine.

**MAGNESIO:** è di estrema importanza per l'equilibrio dell'organismo.

È importante per la formazione di ossa e denti, indispensabile per l'equilibrio nervoso e per la trasmissione degli stimoli elettrici.

Il suo corretto apporto è in grado di contrastare gli eccessi di sale e sodio e in grado di favorire alcune vitamine, regola la contrazione dei muscoli. Il ruolo fondamentale è legato alla produzione di energia insieme a calcio e fosforo. Il magnesio risente facilmente dei processi di lavorazione e raffinazione dei cibi perché viene eliminato con facilità.

La carenza provoca contrazione muscolare, depressione, variazioni del ritmo veglia-sonno e perdita di appetito.

Si trova in frutta secca, parmigiano, pollo, tacchino, pesci, lenticchie, Bieta, spinaci, carciofi, finocchi, peperoni.

**ZINCO:** è un potente antiossidante quindi protegge le cellule dall'invecchiamento, è presente in tutte le cellule del nostro organismo ed è il componente di molti enzimi (stimolatori delle reazioni biochimiche) quindi indispensabile per importanti processi quali:

metabolismo delle proteine, degli acidi nucleici, dei carboidrati e nell'attivazione di numerose vitamine.

Mantiene in buono stato la vista e protegge dalla cecità crepuscolare e dalla degenerazione maculare (problema alla vista dovuta

all'invecchiamento che riduce appunto l'apporto di sangue e nutrienti all'occhio)

Funge da protettivo per la pelle e stimola il rimarginarsi di ferite ed ustioni, è uno dei regolatori dell'insulina e viene utilizzato nella prevenzione del diabete, stimola la buona funzionalità del sistema immunitario.

Si trova in pesche, molluschi, fegato, legumi, cereali integrali e in misura minore nella verdura. Come sempre con la cottura lavaggio e conservazione ne perdiamo il contenuto e quindi la sua efficacia.

**IODIO:** altro elemento essenziale per l'uomo, il 60% di iodio è contenuto nella tiroide il resto nelle ovaie nel sangue nei muscoli.

È un componente degli ormoni triiodotironina e tiroxina che influenzano il metabolismo del corpo.

Gli ormoni tiroidei sono essenziali per la crescita e lo sviluppo di tutti gli organi specie il cervello capelli unghie denti.

La deficienza di iodio determina ipertiroidismo, gozzo e cretinismo.

Una carenza in gravidanza comporta il rischio d'aborto e se il neonato sopravvive c'è il rischio di cretinismo dovuto a ritardo mentale.

Dosi consigliate per l'uomo 150 microgrammi

150 microgrammi per la donna

200 " " " " in allattamento

175 " " " " in gravidanza

le fonti migliori sono vegetali cresciuti in terreni ricchi di sodio (basso in zone montane), cipolle e pesce di mare.

**POTASSIO:** è il principale catione nei liquidi intracellulari, interviene nella trasmissione nervosa e nella regolazione dell'equilibrio ACIDO-BASE e del bilancio idrosalino.

Il 95% del potassio è nei liquidi intracellulari il restante 5% è nei liquidi extracellulari, è assorbito al 90% dall'intestino tenue, importante per la trasmissione nervosa per il metabolismo energetico delle proteine degli zuccheri per il benessere del cuore e dei vasi sanguigni.

È un minerale essenziale che costituisce il 5% del contenuto totale di minerali nell'organismo ed è concentrato nel fluido intracellulare.

Con il sodio aiuta a regolare l'equilibrio idrico interno dell'organismo e cioè la distribuzione dei liquidi su entrambi le pareti delle cellule. Coadiuvante per: PH del sangue, la pressione e il battito cardiaco, gonfiore, ritenzione idrica, apparato cardiovascolare.

fabbisogno ottimale 6 grammi al giorno, diffusissimo in natura ma la concimazione, raffinazione, conservazione, cottura ne riducono il contenuto cellulare. Fonti alimenti naturali non sottoposti a trattamenti raffinazioni e conservazioni: avocado, kiwi, banane, albicocche, noci, mandorle, broccoli, verdura a fogli verde, patate, legumi, cereali integrali, salmone, merluzzo.

**RAME:** facilita la formazione ossea, la produzione di estrogeni, la regolazione del metabolismo dei grassi, la produzione di emoglobina, la produzione di collagene. Entra nella composizione di diversi enzimi e proteine coinvolti nella respirazione cellulare ed insieme al ferro promuove la formazione dell'emoglobina e dei globuli rossi.

Mantiene il buon funzionamento dei tessuti nervosi, il benessere del cuoio capelluto, del tessuto connettivo e delle ossa.

Coadiuvante per: ipercolesterolemia, anemia, alopecia, infezioni fungine, diabete, arteriosclerosi.

Fonti: ostriche, cacao, te, germe grano, crusca, semi di girasole, soia, funghi, pepe, noci, carote.

**SELENIO:** minerale importante per gli esseri viventi. È coinvolto nel metabolismo degli ormoni tiroidei, contribuisce ad aumentare le difese immunitarie aumentando la produzione di anticorpi e inibendo l'anormale crescita cellulare e del cancro. Protegge tutte le cellule, i globuli rossi e le membrane cellulari dai radicali liberi, protegge dai raggi ultravioletti, svolge un'azione protettiva dall'intossicazione da mercurio, cadmio (prodotto dal fumo di sigaretta), alluminio, arsenico ed è coinvolto nella sintesi della prostaglandine.

Il contenuto di selenio si dosa nelle unghie e nei capelli. Nelle unghie di soggetti infartati è stato rilevato un basso contenuto di selenio

DOSI: 200 mcg al giorno

FONTI: 8 - 10 noci del Brasile	840 mcg
Ostriche	60,1 mcg
Tonno scatola	133 mcg

Rene di maiale	271 mcg	1 tazza
Rene di bue	212 mcg	"
Farina integr.	80,6 mcg	"

**MANGANESE:** molto importante per il metabolismo, entra come cofattore di enzimi importantissimi come la superossido dismutasi (la distruzione del radicale libero superossido  $O_2$  in altre sostanze meno dannose) è molto frequente la carenza.

Fabbisogno : 5 mg al giorno

Fonti:

Riso integrale 1,68 mg una tazza

Spinaci bolliti 1,60 mg una tazza

Mandorle 3,06 una tazza

The 0,49

Piselli 0,80

Partecipa alla produzione delle proteine dei carboidrati dei grassi ed è necessario per la regolazione dello zucchero nel sangue.

Altre funzioni sono il benessere del sistema nervoso e del cervello, il mantenimento della produzione degli ormoni sessuali, lo sviluppo dello scheletro, il funzionamento del sistema immunitario e la formazione del sangue. Importante per prevenire l'anemia da carenza di ferro e per l'utilizzazione della tiamina e della vit. E, importante per la produzione del latte materno, la formazione dell'urea e del collagene.

**Dopo tutte queste informazioni a voi la scelta se usare o no costantemente una volta al giorno lo shake F-1 per il vostro benessere fisico.**

**Questa è nutrizione preventiva, una preziosa alleata per mantenere giorno dopo giorno uno stato di benessere ottimale.**

**Se desiderate perdere qualche kg di troppo basta sostituire colazione e pranzo o cena (meglio la cena oppure alternare).**

**E nel pasto libero mangiare ciò che vi piace di più moderando le quantità e migliorando la qualità dei cibi.**

**EVITANDO CIBI SPAZZATURA, FAST FOOD, ZUCCHERI, CIBI RAFFINATI, SURGELATI O TROPPO ELABORATI.**

**In caso rivolgetevi al consulente per una lista personale.**

**Comunque sia un frullato al giorno toglierà i problemi di turno con più energia per la giornata.**

**ARRIVEDERCI E BUON FRULLATO**

*[info@formula1delbenessere.net](mailto:info@formula1delbenessere.net)*

*[www.formula1delbenessere.net](http://www.formula1delbenessere.net)*