

L'angolo di Nicola Sorrentino



Questi prodotti sono utili, ma devono essere presi soltanto se prescritti dal medico e non di propria iniziativa

GLI INTEGRATORI CHE DANNO ENERGIA

Gentilissimo professor Sorrentino, ho già letto all'interno della sua rubrica su questa rivista i suggerimenti che ha fornito per mantenere più a lungo l'abbronzatura, disintossicarsi e avere più energia per affrontare il periodo autunnale. Non ha detto, però, se si possono abbinare alcuni integratori. Che cosa ne pensa? Qual è il suo parere su questi prodotti?

Luisa da Firenze

Carissima Luisa, con il termine di "integratore" alimentare viene identificato un prodotto utilizzato come complemento importante a migliorare un regime dietetico povero di nutrienti e alimenti. Si tratta di un prodotto non medicinale, in grado di ridurre il rischio di malattie e di contribuire al giusto equilibrio, benessere e salute del nostro organismo. Da parte mia, sono favorevole all'assunzione di integratori se consigliati dallo specialista, ma non quando vengono autoprescritti.

Per disintossicarsi e avere più energia, sono questi i miei consigli:

Clorofilla e Erba Medica, pigmento verde estratto dai vegetali di questo colore: è una vera "linfa vitale" con proprietà antiossidanti, depuranti ed energetiche. L'azione svolta dalla clorofilla viene potenziata dall'Erba Medica.

Inositolo, una vitamina del gruppo B che svolge un ruolo importante in tutti i processi di disintossicazione dell'organismo umano. Per le sue proprietà lipotrope, è indicato nella depurazione epatica. Nuovi studi, anche se non ancora completati, hanno riconosciuto l'inositolo come una sostanza utile anche per chi soffre di ansia o di depressione.

Per mantenere l'abbronzatura più a lungo e una pelle idratata e sana, invece, suggerisco:

Olio algale ricco di DHA della serie Omega3. È risaputo l'effetto terapeutico del DHA per il benessere dell'organismo umano e, soprattutto, per abbassare i livelli di trigliceridi all'interno del sangue. Gli Omega 3 da olio algale, inoltre, costituiscono un ottimo antinfiammatorio naturale.

IN BREVE

FRAGOLE BIOLOGICHE CONTRO I RADICALI LIBERI

Le fragole biologiche sono una delizia per il palato e, come ha confermato una recente ricerca statunitense, sono un prezioso toccasana per la salute: pare infatti che siano ricche di sostanze benefiche e che combattano i radicali liberi.



NOCI E MANDORLE PER IL BENESSERE DEL CUORE

Un gruppo di studiosi di Harvard ha stilato una classifica dei cibi che aiutano a prevenire alcune malattie cardiache. Al primo posto c'è la frutta secca (mandorle e noci), al secondo il pesce e al terzo la carne bianca.



VIA LA FAME CON UN PO' D'IMMAGINAZIONE

Secondo i ricercatori della Flinders University, la fame può essere scatenata dall'immagine del cibo desiderato. Per non sentirne i morsi, basterebbe allora rivolgere i pensieri altrove, in modo da allontanare anche la voglia di passare alla consumazione del cibo.