



# APRILE... DOLCE DORMIRE! I NEMICI DELLA STANCHEZZA: FREEDOM, POLLINE, PAPPA REALE E FIELDS OF GREENS

Primavera è sinonimo di rinascita, di rinnovamento. Ed infatti tutti noi siamo in attesa trepidante di poter vedere il sole tiepido far capolino, i primi fiori spuntare coi loro dolci colori che ci riempiono il cuore e l'anima di gioia. Tutto ciò dà grande impeto.....peccato che il nostro organismo invece sembri non trarre giovamento da tanta rinascita. Al contrario siamo colti da un certo stato di stanchezza, come se procedessimo con una macchina con il freno a mano tirato!

Tutto ciò è assolutamente naturale e giustificato dal fatto che il nostro organismo deve adattarsi alla nuova stagione e, come spesso accade, la mente va più veloce del corpo.

Così, se vogliamo dare una sferzata, si renderà necessaria una modifica al nostro regime alimentare ed integrare con prodotti finalizzati a darci le sostanze nutritive mirate a superare questo cambiamento.

E allora di cosa necessiteremo?

Non vorrei sembrarvi ripetitiva ma direi che seguire il programma nutrizionale di disintossicazione "Clean 9" che propone Forever può essere un eccellente modo per darci carica. Da una parte disintossichiamo, dall'altra diamo energia. Fantastico modo per essere in armonia con il profumo primaverile di cambiamento.

Andiamo però a vedere di cosa abbisogna il nostro organismo in casi di stanchezza ed affaticamento.

Possiamo dire che vitamine e minerali sono i protagonisti, ma anche carboidrati e proteine hanno un loro ruolo importante.

Andando nello specifico vediamo di quali vitamine e minerali intendo parlare per affrontare al meglio il cambio di stagione primaverile:

- Vit A che è una vitamina liposo-

lubile che fra le sue varie proprietà vanta quella di mantenere sani gli strati esterni dei tessuti e degli organi. Fondamentale quindi ora che dobbiamo cominciare a scoprirci! La Vit A può essere accumulata quindi non bisogna eccedere nell'integrazione anche se quando viene assunta congiuntamente allo zinco viene mobilizzata e quindi smaltita attraverso il fegato.

- Vitamine del gruppo B conside-



rate le vitamine antistress per eccellenza. In particolar modo la Vit B5 detta anche Acido Pantotenico. Gli effetti di quest'ultima sono stimolare la produzione di anticorpi e di prevenire la stanchezza.

- Vit E di origine vegetale detta anche Tocoferolo che aiuta a rimanere giovani ritardando l'invecchiamento cellulare dovuto all'ossidazione, ossia

all'effetto destabilizzante dei radicali liberi che si formano nell'organismo a causa dell'alimentazione sbagliata, della fatica e dello stress. L'esito sarà quello di smaltire più rapidamente la stanchezza.

- Vit C o Acido ascorbico. Voi sapete quanto io consideri necessaria un'integrazione continuativa nei 12 mesi di questa vitamina di vitale importanza per le sue innumerevoli funzioni. Comunque merita specificare che essa esercita un'azione tonificante, rafforzante e antistress.

- Paba o Vit Bx detto anche Acido Paraminobenzoico. Questa vitamina fa parte del complesso B ed aiuta alla formazione di acido folico ed alla utilizzazione delle proteine. E' soprattutto conosciuta però per le sue proprietà di filtrazione dei raggi solari tant'è che è il primo costituente di creme filtro usate per l'abbronzatura. Nel nostro caso è ancora interessante sottolineare che aumenta l'efficacia della Vit B5.

- Ferro. Minerale maggiore che necessita al nostro organismo per la sintesi dell'emoglobina, il pigmento contenuto nei globuli rossi che serve al trasporto dell'ossigeno destinato a rifornire le cellule. Ne consegue che il ferro si rende necessario per prevenire gli stati di affaticamento.

- Manganese, altro minerale che nel nostro organismo agisce aiutando ad eliminare la fatica, favorisce l'efficienza muscolare, migliora la memoria e riduce l'eccitabilità nervosa.

- Selenio. Esso è un minerale che agisce in sinergia con la VitE. Ciò significa che l'attività congiunta delle due sostanze è maggiore della somma delle singole attività. Anche il selenio quindi contribuisce a smaltire le sostanze tossiche prodotte da stati di affaticamento e di stress.



# Fields of Greens Royal Jelly Forever Freedom Forever Bee Pollen



- Zinco, minerale dalle innumerevoli funzioni annovera anche la capacità di migliorare l'umore, la prontezza di riflessi e mentale. Ne necessita l'integrazione perché poco presente nel suolo e quindi negli alimenti che comunque potrebbero contenerlo.

- Iodio, minerale i cui due terzi sono presenti nell'organismo nella ghiandola della tiroide che ha la funzione di regolare il metabolismo. Si rende quindi necessario un corretto apporto di iodio affinché la tiroide possa espletare al meglio la sua funzione di regolatrice del metabolismo. Un deficit causa rallentamento delle facoltà mentali, aumento di peso e perdita di energia.

Dopo questa carrellata, forse noiosa, ma per altro necessaria, andiamo a vedere quali prodotti quindi possiamo usare e consigliare per migliorare l'efficacia del nostro organismo in questo delicato periodo.

La bevanda a base di Gel di Aloe Freedom è naturalmente la più indicata per il suo maggior apporto di minerali e Vit E che la rendono un potente energetico. Il dosaggio sarà il consueto di 100 cc al giorno divisi in due razioni giornaliere mattina e sera a stomaco pieno.

Forever Bee Pollen è ottimo in quanto potente integratore che dà energia grazie al suo elevato contenuto di minerali, fra cui lo zinco, vitamine del gruppo B, Vit C, A, D, E e K, nonché carboidrati, proteine e ben 22 amminoacidi fra cui gli 8 essenziali. Il dosaggio è di 2 cp al giorno. Fate attenzione quando assumete Polline per la prima volta non andate oltre il quarto di compressa onde testare eventuali reazioni allergiche. E sappiate promuovere i prodotti dell'alveare di Forever perché essendo ottenuti nei pressi delle piantagioni di Aloe, nel deserto quindi, non sono ottenuti da piante che provocano allergie. Nella maggior parte dei casi, infatti, l'allergia al polline è la conseguenza di allergie alle piante da cui esso viene ottenuto. Per esperienza personale rari sono

i casi di allergia al polline Forever.

Forever Royal Jelly è anch'essa un prodotto dell'Alveare ottimo coadiuvante per alleviare la spossatezza primaverile. Con i suoi ricchi ingredienti la Pappa Reale diventa un supercibo ricco di Vit A, C, D, E e soprattutto VitB5. L'esito sarà un miglioramento del metabolismo che darà un infinito benessere al vostro organismo. Il dosaggio è sempre di 2 cp al giorno.

Infine Fields of Greens è un altro supercibo che Forever propone e che grazie al suo alto contenuto di minerali e vitamine risulta eccezionale in primavera. L'assunzione è di 2 cp al giorno. Sarebbe consigliabile l'assunzione a stomaco vuoto ma alle prime assunzioni si può accusare un leggero bruciore di stomaco che comunque è l'esito della sua azione ristrutturante sulle pareti dello stomaco. Potete alleviare questo disturbo assumendo questo prodotto a stomaco pieno nei primi giorni.

Bene, credo di avervi detto il necessario per rinnovarvi. Vorrei ricordarvi prima di lasciarvi quanto è importante fare attenzione alla pelle. Abbiatene cura perché fra poco sarà esposta al sole e al calore estivo, non aspettate! Forever propone un'ottima linea per la pulizia ed idratazione quotidiana che vi garantisce di arrivare pronti.....in spiaggia!! Un caro saluti a tutti e soprattutto un augurio di buon rinnovamento!



**La dott.ssa Elisa Moro è a disposizione dei nostri iscritti per fornire informazioni sui nostri prodotti il giovedì dalle ore 17.30 alle ore 19.30. Il suo numero telefonico è 334/9658656 e la sua e-mail è [infoprodotti@foreverliving.it](mailto:infoprodotti@foreverliving.it)**