

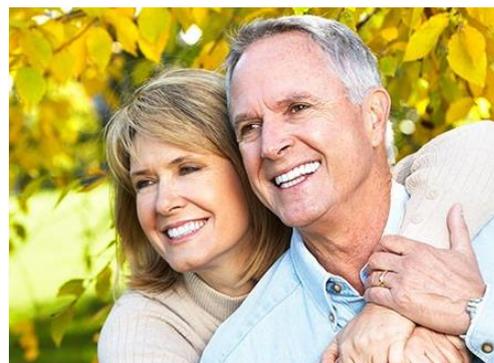


COME COMBATTERE CON SUCCESSO
L'INVECCHIAMENTO



Rallentare l'invecchiamento si può!

Invecchiamento. Qualcosa, che succede a tutti noi, ma non ne sappiamo molto. Tutti conoscono i cambiamenti fisici, **che appaiono con l'invecchiamento** – ad es. deterioramento della memoria, rughe, capelli grigi – ma pochi sanno e capiscono il processo di invecchiamento, perché si verifica, come combatterlo e come rallentarlo.



È ben noto che l'invecchiamento è un processo naturale, in cui le cellule hanno una capacità di rinnovamento sempre peggiore. Perché c'è meno collagene e acido ialuronico nella pelle e in altri tessuti, si verificano i cambiamenti, che sono più visibili sul viso. Sapevi che l'invecchiamento è influenzato da altri fattori ambientali? L'aria inquinata, esposizione al sole, stress e fumo è dimostrato che accelerano i processi di invecchiamento ed è un dato di fatto, che stiamo invecchiando più velocemente che mai.

Ti preoccupi spesso che stai invecchiando troppo veloce? Lasciati rallegrare con la notizia, che puoi influenzare l'invecchiamento. Scegliendo i nutrienti giusti e il giusto stile di vita, puoi rallentare il processo di invecchiamento e mantenere una luminosità giovanile anche negli anni maturi.

In questo e-book ti presenteremo cos'è l'invecchiamento e come rallentarlo naturalmente. Ti sveliamo 10 consigli anti-aging e dirigerli alla scelta dei giusti alimenti e integratori, che aiuteranno a prevenire gli effetti dell'invecchiamento in molte aree – dalla pelle e dal cervello, al cuore, alle ossa e alle articolazioni. Presenteremo anche alcune ricette fatte in casa contro l'invecchiamento della pelle, con cui combatterete con successo rughe e altri cambiamenti di età.

Se sei giovane nel cuore, mostralo anche di fuori. Ti auguriamo una piacevole lettura!



E-book è di proprietà di BE HEALTHY D.O.O.

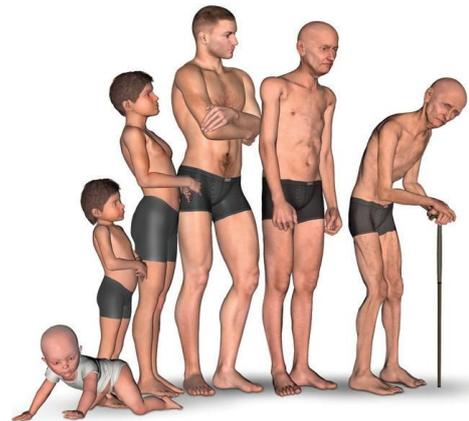
Qualsiasi copia e pubblicazione di contenuti è proibita.

www.futunatura.it

AVVERTENZA: Le informazioni contenute in questo e-book sono solo a scopo informativo e non sono intese per uso medico.

COS'È L'INVECCHIAMENTO?

L'invecchiamento è un processo biologico, che si «svolge» nel nostro corpo e si riflette come un progressivo deterioramento delle funzioni fisiologiche. Questa definizione copre tutti i cambiamenti del corpo che derivano dall'invecchiamento e non solo segni di invecchiamento che appaiono più tardi nella vita, come capelli grigi e rughe. L'invecchiamento è l'impatto del tempo sul corpo umano e il risultato di una combinazione di cambiamenti fisici naturali e di uno stile di vita.



L'invecchiamento dipende da diversi fattori e copre diversi livelli:

- > **INVECCHIAMENTO CELLULARE:** L'età cellulare è di per sé limitata a un certo numero di divisioni o rinnovi. La cellula può essere divisa fino a circa 50 volte prima che il materiale genetico non sia più in grado di dividersi correttamente e porta alla morte cellulare. Più danni che causano i radicali liberi e altri fattori ambientali, più volte le cellule si devono rinnovare che porta ad una loro vita più breve.
- > **INVECCHIAMENTO ORMONALE:** Gli ormoni sono un fattore importante di invecchiamento, soprattutto durante la crescita durante l'infanzia giovinezza. Il livello di ormoni fluttua e cambia durante la vita. La pubertà, per esempio, porta l'acne e pori dilatati, diventando più vecchi i cambiamenti ormonali causano pelle secca e la menopausa (o andropausa negli uomini).
- > **EFFETTI ESTERNI:** Questo è il danno causato da fattori esterni, come l'esposizione a tossine, sole, cibi nocivi, inquinamento e fumo, che con il tempo possono causare danni ai tessuti e ridurre la capacità di ripristino e mantenimento delle cellule, tessuti e organi sani.
- > **INVECCHIAMENTO METABOLICO:** Le nostre cellule ogni giorno trasformano il cibo in energia, che produce una serie di sottoprodotti, anche dannosi. I processi metabolici e la produzione di energia possono, quindi, causare danni e accelerare i processi di invecchiamento cellulare nel tempo.



L'invecchiamento non discrimina e non risparmia nessuno. Con lo stile di vita, possiamo combattere efficacemente l'invecchiamento e prolungare la durata della vita, ma l'invecchiamento è inevitabile al 100%. Inizia presto e colpisce tutti gli organi vitali del nostro corpo.

Quando il corpo umano ha circa 20 anni, i tessuti nei polmoni iniziano a perdere elasticità e anche si indeboliscono i muscoli del torace. La funzione polmonare con l'età si indebolisce un po' e la quantità di aria inalata o capacità polmonare può essere ridotta.

La produzione di enzimi digestivi rallenta, ciò influisce sull'assorbimento dei nutrienti nel corpo. Anche le vene perdono flessibilità con gli anni, mucosa diventa più secca, negli uomini si riduce la quantità di semi, ecc.

10 CONSIGLI PER RIDURRE L'INVECCHIAMENTO

1. MANGIARE CIBO SANO NON TRASFORMATO



Gli alimenti trasformati negli ultimi decenni sono sempre più integrati nella nostra dieta quotidiana. **Aggiunta di zuccheri, sale e grassi** provocano caos nel nostro corpo, che porta a vari problemi di salute, comprese le malattie vascolari e pressione alta. Facciamoci un favore e mangiamo sano e leggiamo sempre bene le dichiarazioni sui cibi.

Consumare meno zucchero. Lo zucchero in eccesso ha un effetto negativo sul collagene e sull'elastina perciò la nostra pelle perde la sua flessibilità e appare pallida e meno vivace. Eliminiamo anche bevande zuccherate e alimenti a base di amido dalla dieta, consumare più frutta, verdura, fibre e proteine magre.

2. BEVIAMO PIÙ ACQUA

La disidratazione cronica è spesso la ragione principale dell'invecchiamento della pelle. L'acqua svolge un ruolo molto importante a ripristinare l'elasticità della pelle, idrata a livello cellulare e aggiunge più brillantezza giovanile. Allo stesso tempo si prende cura delle articolazioni e disintossica il nostro corpo.



I bisogni di acqua variano da persona a persona a seconda del livello di attività e stile di vita. La saggezza popolare dice che due litri di acqua al giorno sono sufficienti per preservare il fascino giovanile ed una digestione equilibrata e aiuta per la disintossicazione quotidiana.

3. LIBERIAMOCI DALLO STRESS



Riduciamo lo stress con esercizi di respirazione, meditazione, yoga, passeggiata o bagno caldo prima di coricarsi. Un esercizio quotidiano di cinque minuti può migliorare il nostro benessere generale, **metabolismo, digestione e umore**. È importante trovare il tempo per sé stessi, che contribuisce alla salute psicologica ed emotiva e un aspetto più giovanile.

Livelli cronici dell'ormone dello stress cortisolo possono portare a malattie dannose e potenzialmente letali. Dalle malattie cardiache all'asma, al diabete, all'obesità e alle malattie dell'apparato digerente. Lo stress rende letteralmente la vita più breve e disegna le rughe sulla nostra pelle. Alti livelli di cortisolo rubano al nostro corpo nutrienti essenziali, importanti per il sistema immunitario, **bilanciare lo stress e preservare la pelle lucida**.

4. ELIMINIAMO LE CATTIVE ABITUDINI

Se sei un fumatore, hai sicuramente già provato a smettere, ma non arrenderti. Smettere di fumare migliora la circolazione, la pressione sanguigna e riduce drasticamente il rischio di cancro.



5. ARMATEVI CON ANTIOSSIDANTI



Ogni giorno siamo esposti a numerosi veleni e sostanze chimiche, che nelle nostre cellule causano la formazione di radicali liberi. Alcuni danni provoca anche il nostro metabolismo. Aggiungiamo a ciò una cattiva alimentazione, stress, inattività e infiammazione, e otteniamo un sacco di radicali liberi, che consumano minerali essenziali il che porta all'invecchiamento precoce.

Per combattere i radicali liberi abbiamo bisogno di antiossidanti, **come le vitamine A, C, E e beta-carotene**. Questi combattono i radicali liberi, **riparano le cellule** e impediscono ai radicali di attaccare altre cellule e causare più danni.

La vitamina C è essenziale per mantenere la pelle sana e resistente. Con l'invecchiamento essa perde sempre più vitamina C, che contribuisce alla formazione di rughe e macchie senili. La vitamina C aiuta nella formazione del collagene, che dà alla nostra pelle più elasticità.

Ci sono centinaia di antiossidanti che prevengono l'invecchiamento a livello cellulare. Al fine di avere il maggior numero di questi preziosi nutrienti, è molto importante che includiamo vari tipi di frutta e verdura nella dieta e così forniamo al corpo una vasta gamma di antiossidanti e nutrienti per la pelle.

6. CONSUMIAMO PIÙ PROTEINE

Le proteine aiutano a regolare i livelli di insulina per tenerla in equilibrio ed evitare fluttuazioni di zucchero nel sangue e un aumentato rischio di malattie cardiovascolari. Le proteine regolano lo zucchero nel sangue riducendo lo stress sul corpo e contribuendo al livello appropriato di cortisolo.



Le proteine sono essenziali per la riparazione e la creazione di nuovi tessuti. Il collagene, considerato una delle proteine più preziose nel nostro corpo, **rafforza la nostra pelle, capelli e unghie**. Con un'adeguata assunzione di proteine, preveniamo il cedimento della pelle e l'invecchiamento precoce e contribuiamo alla salute generale migliore e al benessere.

7. CERCHIAMO DI ESSERE FISICAMENTE ATTIVI



Forse ti alleni 30 minuti al giorno, cinque giorni a settimana, ma la buona notizia è che non è necessario. Già 15 minuti di esercizio moderato al giorno aiutano a prolungare la vita. Porta il cane a fare una passeggiata, in bicicletta al negozio, andare in palestra. **Ogni attività è migliore dell'inattività**. Sollevamento pesi è uno dei migliori esercizi per una pelle più tesa.

La massa muscolare ci permette di bruciare calorie in modo più efficiente, aiuta a mantenere il giusto livello di glucosio, regola la pressione sanguigna e inverte il processo di stress ossidativo. Se i processi non funzionano come dovrebbero, tutto ciò può portare all'invecchiamento precoce. L'esercizio fisico promuove anche la produzione dell'ormone della felicità - la serotonina.

8. USIAMO PRODOTTI NATURALI PER LA CURA

Tutto ciò che applichiamo sulla pelle si assorbe nel sangue. Dai parabeni ai conservanti e altre sostanze chimiche tossiche, che si trovano nei prodotti di bellezza. Non solo questo aumenta l'assunzione di tossine, ma aiuta anche ad accelerare l'invecchiamento della pelle.



Assicuriamoci che i nostri prodotti di bellezza contengano ingredienti naturali e sicuri. Il metodo "fai da te" è migliore e più economico. Molti prodotti di bellezza promettono meno rughe e splendore giovanile ma in realtà danneggiano la pelle rendendola più esposta alle infezioni, **secchezza e infiammazione**, allo stesso tempo provocano uno squilibrio (pelle grassa o secca), **rughe, acne e altre malattie della pelle**. Purtroppo, la stragrande maggioranza dei prodotti disponibili nei negozi, contiene ingredienti che distruggono la nostra pelle, portando a invecchiamento precoce e rughe.

9. CONCEDIAMOCI ABBASTANZA NOTTI DI SONNO



Tutti conosciamo la sensazione di notti insonne. La **stanchezza** è solo una delle conseguenze, che si verifica, molto più pericoloso è lo squilibrio ormonale, che può verificarsi. Già un'ora in meno di sonno al giorno può aumentare il livello di cortisolo fino a dieci volte, che può portare allo stress ossidativo e quindi ci priva di uno splendore giovanile.

Il nostro corpo durante il sonno si ripristina e rigenera, per liberarsi da veleni, che escludiamo durante la visita mattutina al bagno. Meno sonno significa meno rigenerazione, che può influire sulla produzione dell'ormone della crescita, re tra tutti gli ormoni che inibiscono l'invecchiamento.

Le conseguenze della privazione del sonno sono gli occhi e le palpebre gonfi. È consigliabile andare a dormire all'incirca alla stessa ora e quindi creare un rituale notturno, che aiuta il corpo a riposarsi. **Dormiamo**. Non credere al detto "dormirai quando sarai morto", il sonno è essenziale. Dormendo ogni notte si riduce il rischio di malattie cardiache e riduce il livello di stress.

10. MANGIAMO PIÙ GRASSI SANI

Gli acidi grassi essenziali come l'omega 3 sono importanti per la salute del cuore, vasi sanguigni, ormoni e aiutano a combattere le infiammazioni. Se 'gestiamo' queste tre aree, rallenteremo il processo di invecchiamento e preveniamo lo sviluppo di malattie.



I **grassi sani** ottenuti da avocado, pesce, noci e olio di cocco aiutano il naturale supporto della pelle, che sarà più sana e brillante, perché i grassi essenziali la proteggono contro il danno ossidativo.

Questi consigli semplici ed efficaci non solo prevengono il raggrinzimento e la formazione di linee sottili, ma proteggeranno la salute generale e aggiungeranno più anni alle nostre vite.

10 MIGLIORI CIBI CONTRO L'INVECCHIAMENTO



Mirtilli: Aiutano a fermare l'invecchiamento e a stimolare la longevità. Tanti studi sui benefici per la salute dei mirtilli dimostrano che hanno un effetto positivo soprattutto sulle funzioni cognitive proteggendo le cellule cerebrali dal danno ossidativo.

Curcuma: Le ricerche hanno dimostrato, che la curcumina sostanza nella curcuma aiuta a prevenire l'invecchiamento delle articolazioni, cervello e altre malattie neurodegenerative. La curcuma è anche molto utile per mantenere la pelle sana.



Cioccolato fondente: È stato dimostrato che il consumo di quantità moderate di cioccolato fondente oltre ad una dieta sana ed equilibrata può avere un effetto positivo sull'inibizione dei processi di invecchiamento. Basta già un pezzo al giorno.

Avocado: Super frutto molto rispettato, con alto contenuto di importanti principi attivi, che dimostrato funzionano contro l'invecchiamento. Perché è ricco di acidi grassi monoinsaturi e antiossidanti, aiuta a mantenere sani i vasi sanguigni.



Noci: Mangiare frutta a guscio può aiutare a prevenire le malattie croniche, come cancro, malattie cardiovascolari e problemi cognitivi. I migliori per rallentare i processi di invecchiamento sono noci, castagne, noci americane e nocciole.

Fichi: I fichi sono ricchi di flavonoidi e polifenoli, che hanno eccezionali proprietà antiossidanti, prevenendo varie malattie, come le malattie epatiche e neurodegenerative. I fichi possono essere consumati freschi o secchi.



Collagene: Il collagene è la principale proteina nel corpo per mantenere un aspetto giovanile, perché si prende cura dell'elasticità dei tessuti. Il collagene influisce positivamente sul ripristino della cartilagine e delle articolazioni e mantiene la pelle tesa.

Chaga: Il fungo chaga è un grande inibitore dell'invecchiamento, poiché contiene preziosi polifenoli, antiossidanti e altri componenti importanti, che proteggono le cellule dai radicali liberi e hanno proprietà antivirali, antinfiammatorie e antitumorali.



Salmone: Ha un alto contenuto di astaxantina, super antiossidanti e carotenoidi, noti per gli effetti unici sull'inibizione dell'invecchiamento. Gli studi dimostrano che l'astaxantina riduce i trigliceridi nel sangue e mantiene il cuore e vasi sanguigni sani.

Maca: Fornisce l'equilibrio ormonale degli ormoni - estrogeno, progesterone e testosterone e aiuta a migliorare la disfunzione sessuale, prevenzione dell'osteoporosi, aumenta la fertilità e allevia i sintomi della menopausa.



5 INTEGRATORI CONTRO L'INVECCHIAMENTO

Coenzima Q-10

Con l'invecchiamento, la produzione dell'enzima Q-10 nel nostro corpo diminuisce. Il basso contenuto di esso nel corpo è associato a vari problemi di età, come il morbo di Parkinson, **cancro e diabete**. Le ricerche mostrano che l'integratore Q-10 protegge il cuore molto efficacemente **e previene i coaguli di sangue**. Riduce la possibilità dell'attacco di cuore e altre malattie cardiache. Serve anche come un ottimo antiossidante. La presenza di questi coenzimi nel nostro corpo protegge le cellule, che contribuisce a pelle e capelli più sani. [>DI PIÙ](#)



Resveratrolo

Si tratta di un polifenolo trovato in uva e fragole. L'efficacia di questo elemento va di pari passo con l'antica convinzione che il vino sia il mistero di una vita lunga e sana. L'uso quotidiano di questo integratore è altamente raccomandato per una vita più lunga. Aiuta anche a mantenere l'equilibrio della proteina sirtuina, che prolunga la vita delle cellule. [>DI PIÙ](#)

Carnitina

Nutriente che è immagazzinato in varie parti del nostro corpo e aiuta a convertire il grasso immagazzinato in energia. In circostanze normali, questo elemento viene prodotto dai reni e fegato, ma la produzione diminuisce con l'età. Viene consumata sotto forma di integratore, aiuta a trattare l'angina pectoris e altre malattie, associate a dolori al petto. L'integratore respinge anche i segni della malattia di Alzheimer, **e aiuta anche a curare la depressione e la demenza**. Gli studi suggeriscono che l'uso aumenta il numero di spermatozoi negli uomini aumentando la fertilità. [>DI PIÙ](#)

Olio di pesce

L'olio di pesce è ricco di grassi omega-3, che contribuiscono alla salute del nostro cuore. In linea con la convinzione che mangiare pesce prolunghi la nostra vita, l'olio di pesce è un integratore anti-età efficace e raccomandato. Gli acidi grassi omega-3 presenti nell'olio di pesce riducono l'effetto del glaucoma e della degenerazione maculare. Inoltre prolunga la durata della vita riducendo la possibilità di morte improvvisa di pazienti con malattie cardiache. [>DI PIÙ](#)

Ginkgo Biloba

Contiene sostanze che supportano naturalmente l'espansione dei vasi sanguigni **e influenzano positivamente la circolazione del sangue nel cervello**. Funziona naturalmente supportando le funzioni cognitive e il sistema nervoso e questo aumenta di conseguenza la possibilità di memorizzare e **previene la demenza**. [>DI PIÙ](#)



5 OTTIME RICETTE **ANTI-AGE** PER LA PELLE

Nutriente rinfrescante per il viso al cocco

- 3 cucchiaini di latte di cocco
- Batuffolo di cotone (pz di cotone)

Immergere il batuffolo di cotone nel latte di cocco e applicarlo sul viso.

Dopo 20 minuti sciacquare con acqua fredda.

- Ripeti 2-3 volte a settimana.



Elimina le macchie di età con succo di limone

- Succo di limone fresco

Applicare alcune gocce di succo di limone nelle aree delle macchie di pigmento e macchie di età.

Dopo 10 minuti risciacquare con acqua fredda.

- Applicare una volta al giorno.



Maschera ringiovanente contro rughe per il viso

- 2 cucchiaini di yogurt
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco
- 1 capsula di vitamina E
- Un pizzico di curcuma

Mescolare yogurt, miele, succo di limone e curcuma.

Tagliare con cura la capsula di vitamina E e aggiungere il contenuto alla miscela.

Mescolare bene e applicare la miscela sul viso pulito.

Lasciare agire per 10-15 minuti e risciacquare con acqua tiepida.

- Ripetere 2 volte a settimana.



Profonda cura anti-età della pelle matura

- 10 gocce di olio di ricino

Applicare alcune gocce di olio sul palmo e massaggiare delicatamente con le dita nella pelle del viso e del collo.

È meglio lasciare l'olio sul viso durante la notte.

- Ripetere ogni altro giorno.



Maschera di avocado per un bagliore giovanile

- Avocado

Rimuovere il nocciolo e mescolare bene la carne di avocado in una miscela o pasta.

Applicare la pasta in strato spesso sulla faccia.

Lasciare agire per 10-12 minuti, quindi risciacquare con acqua fredda.

- Ripetere una volta alla settimana.



PROMOZIONE

3 x Coenzima Q10, 45 capsule
(Sufficiente per più di 4 mesi)

FutuNatura coenzima Q10 contiene
ben 50 mg di coenzima Q10 in 1 capsula.

Ordina >>



Il coenzima Q10 produce energia cellulare, garantendo in tal modo un funzionamento ottimale dell'intero organismo.

Il coenzima Q10 si trova in ogni cella, ma soprattutto in quegli organi vitali, che richiedono più energia per funzionare – fegato, cuore, milza e reni.

