

La guida per l'uso degli integratori alimentari

 FutuNatura



Cosa sono gli integratori alimentari?	3
Quando e perché ha senso ricorrere agli integratori alimentari?	4
Come riconoscerli e in quale forma sono venduti?	5
Quali integratori alimentari è meglio consumare in un determinato periodo?	6
All'età di 30 anni	6
All'età di 40 anni	6
All'età di 50 anni	7
All'età di 60 anni	7
All'età di 70 anni	7
Cosa sono le vitamine e i minerali?	8
Come le vitamine e i minerali influenzano il corpo?	8
Tabella	9
Cosa sono le piante?	12
Come gli estratti vegetali influenzano il corpo?	12
Tabella	13
Cosa sono gli oli?	26
Come gli oli influenzano il corpo?	26
Tabella	27
Per ogni malattia cresce un fiore	32
Tabella	33
Corpo umano	42



COSA SONO GLI INTEGRATORI ALIMENTARI?

Gli integratori alimentari o additivi sono prodotti destinati per integrare una normale la dieta. Sono fonti concentrate di sostanze nutritive, come vitamine, minerali, aminoacidi, estratti vegetali, fibre, microrganismi, acidi grassi e altre sostanze che sono disponibili in varie forme, dosi e combinazioni. Gli integratori alimentari possono essere ottenuti per estrazione da fonti animali o vegetali in forma naturale, mentre altri sono prodotti sinteticamente in laboratorio. Sono disponibili senza prescrizione medica in farmacie e negozi specializzati.

Mentre la medicina è una sostanza che guarisce o previene le malattie, gli integratori alimentari integrano la dieta della persona e si prendono cura di fornire al corpo tutti i nutrienti necessari..



QUANDO E PERCHÉ HA SENSO RICORRERE AGLI INTEGRATORI ALIMENTARI?

Nutrienti come vitamine e minerali, si consiglia di ottenere da fonti alimentari, ma in alcuni casi è estremamente difficile o addirittura impossibile seguire i principi di una dieta equilibrata, così in alcune popolazioni vi è la necessità di assumere integratori alimentari. Le carenze nutrizionali si verificano soprattutto nelle donne in età fertile, in gravidanza e che allattano, individui con allergie alimentari, pazienti con malattie gravi, bambini che rifiutano il cibo, anziani, sportivi, vegetariani e vegani. Gli studi hanno dimostrato che anche le persone con cattive abitudini, come il fumo, sono più suscettibili alla carenza di nutrienti. Quando con la solita alimentazione non possiamo fornire al nostro corpo tutti i nutrienti necessari, ci possiamo aiutare con integratori alimentari. Il consumo regolare ha un impatto positivo sulle aree che vogliamo rafforzare.



COME RICONOSCERLI E IN QUALE FORMA SONO VENDUTI?

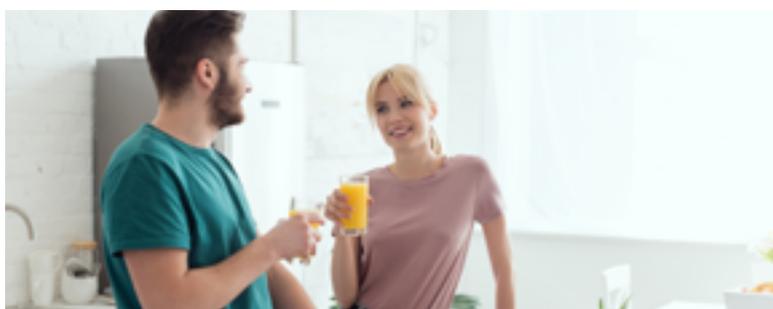
Gli integratori alimentari devono includere un'etichetta "integratore alimentare", devono inoltre essere adeguatamente testati e sicuri da usare. Sono dotati di dichiarazioni e certificati di qualità, da cui possiamo capire l'origine e la purezza delle materie prime. Perché gli integratori alimentari appartengono anche agli alimenti, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha approvato le dichiarazioni ufficiali per i singoli ingredienti, che possono essere indicati dai distributori nelle dichiarazioni di prodotto e nel campo della pubblicità degli integratori alimentari.

Sono disponibili sotto forma di capsule, compresse e losanghe, sciroppi, polveri, liquidi in ampolle o flaconi a contagocce e altre forme.

QUALI INTEGRATORI ALIMENTARI È MEGLIO CONSUMARE IN UN DETERMINATO PERIODO?

ALL'ETÀ DI 30 ANNI

Il periodo tra i 20 ei 30 anni è considerato come l'età fertile. Donne che vogliono rimanere incinte, in questo periodo dovrebbero cominciare a consumare vitamine prenatali con acido folico e complesso B. L'acido folico riduce il rischio di difetti del tubo neurale e autismo, le vitamine del gruppo B sostengono una gravidanza sana. Per problemi a rimanere incinta ci possiamo anche



aiutare con integratori alimentari, contenenti zinco, quando si verificano problemi sessuali, la damiana viene in nostro aiuto, che agisce come un afrodisiaco naturale. Si consiglia alle donne con periodi mestruali difficili di prendere il ferro. Nel periodo tra i 20 ei 30 anni, abbiamo bisogno di più calcio e magnesio, che forniscono ossa sane e forti.

ALL'ETÀ DI 40 ANNI

All'età di 40 anni, si raccomanda il calcio, al quale iniziamo ad aggiungere vitamina D. Bassi livelli di vitamina D sono associati allo sviluppo di molte condizioni autoimmuni, diabete e obesità. L'invecchiamento aumenta il rischio di sviluppare malattie



cardiovascolari sia negli uomini che nelle donne, pertanto, durante questo periodo di età, è un buon momento per aumentare l'assunzione di acidi grassi omega-3 nel corpo. Essi contribuiscono a ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.



ALL'ETÀ DI 50 ANNI

Durante il periodo di 50 anni, il fabbisogno per il corpo di calcio aumenta, è anche necessario assumere vitamina D, che partecipa all'assorbimento del calcio nel corpo. All'età di 50 anni, le donne affrontano la menopausa,

quali sintomi possono essere alleviati con l'aiuto dell'alchemilla, actaea racemosa, trifoglio rosso, agnocasto e fieno greco. All'età di 50 anni, al corpo manca anche il coenzima Q10, che è un elemento importante di ogni singola cellula.



ALL'ETÀ DI 60 ANNI

Con l'età, il corpo ha sempre più bisogno di calcio e vitamina D così a 60 anni continuiamo a consumare questi due elementi importanti. Estrema importanza è la prevenzione contro l'insorgenza di malattie cardiovascolari, che può essere raggiunta aumentando l'assunzione di acidi grassi omega-3 nel corpo. Gli anziani che

hanno iniziato a perdere la memoria, si consiglia di prendere Ginkgo biloba, che migliora il flusso di sangue al cervello e in questo modo favorisce la memoria e la concentrazione. All'età di 60 non dobbiamo dimenticare la protezione delle articolazioni, con l'aiuto di integratori alimentari contenenti glucosamina.



ALL'ETÀ DI 70 ANNI

Oltre al calcio e alla vitamina D dopo 70 anni, abbiamo anche bisogno di una maggiore quantità di vitamina B12, che agisce contro la stanchezza e protegge il sistema nervoso. L'appetito può essere stimolato assumendo il

zinco, che stimola l'olfatto, per una maggiore resistenza e un forte sistema immunitario, il ginseng è raccomandato in questa età.



COSA SONO LE VITAMINE E I MINERALI?

Vitamine e minerali sono nutrienti essenziali, che eseguono centinaia di ruoli nel corpo. Per le normali funzioni del corpo, ha bisogno di almeno 30 vitamine e minerali, che da solo non può produrre in quantità sufficienti. Mentre le vitamine sono sostanze organiche che possono essere decomposte dal calore, dall'aria o dall'acido, i minerali sono sostanze inorganiche presenti nel suolo e nell'acqua. Il corpo umano ha bisogno di 13 vitamine essenziali per il suo funzionamento (vitamine A, B, C, D, E e K e 8 vitamine dal complesso B) e 22 minerali, tra i quali i più importanti sono zinco, fosforo, iodio, calcio, magnesio, selenio e ferro.

COME LE VITAMINE E I MINERALI INFLUENZANO IL CORPO?

Vitamine e minerali costituiscono una parte essenziale della dieta di ogni individuo. Sostengono il metabolismo, partecipano alla decomposizione degli alimenti, aiutano le cellule nella produzione di energia, neutralizzano i radicali liberi, sono coinvolti nella produzione di collagene, sostengono la salute delle mucose e della pelle e molto altro. Ogni vitamina e minerale nel corpo svolge il suo compito, quindi senza la loro presenza il corpo non può funzionare normalmente.

Rame	Mantenere il normale tessuto connettivo, rilascio di energia nel metabolismo, il funzionamento del sistema nervoso, normale colorazione dei capelli, trasferimento di ferro nel corpo, normale colore della pelle, funzionamento del sistema immunitario, protezione delle cellule dallo stress ossidativo.
Zinco	Metabolismo di acidi, basi e carboidrati, funzioni cognitive, sintesi del DNA, fertilità e riproduzione, metabolismo dei macronutrienti, metabolismo degli acidi grassi, metabolismo della vitamina A, sintesi proteica, mantenimento di ossa sane, mantenere i capelli sani, mantenimento di unghie sane, mantenere la pelle sana, mantenimento di livelli normali di testosterone nel sangue, preservare la visione, funzionamento del sistema immunitario, protezione delle cellule dallo stress ossidativo, divisione cellulare.
Fosforo	Rilascio di energia nel metabolismo, funzionamento delle membrane cellulari, mantenimento delle ossa sane, mantenimento dei denti sani.
Fluoro	Mantenimento della mineralizzazione dei denti.
Iodio	Funzioni cognitive, rilascio di energia nel metabolismo, funzionamento del sistema nervoso, mantenere la pelle sana, formazione degli ormoni tiroidei e normale funzione tiroidea.
Calcio	Normale coagulazione del sangue, rilascio di energia nel metabolismo, funzione muscolare, normale trasmissione di impulsi nervosi, normale funzione degli enzimi digestivi, divisione e specializzazione di cellule, preservare la salute delle ossa e dei denti.
Potassio	Funzionamento del sistema nervoso e dei muscoli, mantenimento della pressione sanguigna normale.
Cloro	Produzione di acido gastrico e digestione.
Cromo	Metabolismo dei macro nutrienti, mantenimento dei livelli normali di glucosio nel sangue.

Magnesio	Sproščanju energije pri presnovi, ohranjanju zdravih kosti, nastajanju vezivnega tkiva, zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
Manganesese	Rilascio di energia nel metabolismo, mantenimento di ossa sane, formazione del tessuto connettivo, protezione delle cellule dallo stress ossidativo.
Molibdeno	Metabolismo degli amminoacidi contenenti zolfo.
Sodio	Mantenimento del potenziale della membrana cellulare, normale funzionamento del sistema nervoso e dei muscoli, pressione sanguigna normale.
Selenio	Creazione di sperma, conservazione di capelli e unghie sani, funzionamento del sistema immunitario e della tiroide, protezione delle cellule dallo stress ossidativo.
Ferro	Funzioni cognitive, rilascio di energia nel metabolismo, formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina, trasferimento di ossigeno nel corpo, funzionamento del sistema immunitario, ridurre la fatica e l'esaurimento, divisione cellulare.
Biotina (vitamina B7)	Rilascio di energia nel metabolismo, funzionamento del sistema nervoso, metabolismo dei macronutrienti, normale attività psicologica, mantenere i capelli sani, mantenere le mucose sane, mantenere la pelle sana.
Folato o acido folico (vitamina B9)	Sviluppo del tessuto materno durante la gravidanza, formazione del sangue, metabolismo dell'omocisteina, normale attività psicologica, funzionamento del sistema immunitario, ridurre la fatica e l'esaurimento, divisione cellulare, rilascio di energia nel metabolismo, funzionamento delle membrane cellulari, mantenimento ossa e denti sani.
Colina (vitamina B8)	Metabolismo di omocisteina e grasso, funzione epatica.
Niacina (Vitamina B3)	Rilascio di energia nel metabolismo, funzionamento del sistema immunitario, normale attività psicologica, mantenere la pelle sana e le mucose, riduzione dell'affaticamento e dell'esaurimento.
Acido pantotenico (vitamina B5)	Rilascio di energia nel metabolismo, sintesi e metabolismo degli ormoni steroidei, vitamina D e alcuni trasportatori di impulsi nervosi, ridurre la fatica e l'esaurimento, promuovere la capacità mentale.

Riboflavina (vitamina B2)	Rilascio di energia nel metabolismo, funzionamento del sistema nervoso, mantenere le mucose sane, mantenimento dei normali globuli rossi, mantenimento della pelle sana, conservazione della vista, metabolismo del ferro, protezione delle cellule dallo stress ossidativo, ridurre la fatica e l'esaurimento.
Tiamina (vitamina B1)	Rilascio di energia nel metabolismo, funzionamento del sistema nervoso, normale attività psicologica, funzione cardiaca.
Vitamina A	Metabolismo del ferro, mantenimento della pelle sana e le mucose, preservare la visione, funzionamento del sistema immunitario, specializzazione delle cellule.
Piridossina (vitamina B6)	Sintesi di cisteina, rilascio di energia nel metabolismo, funzionamento del sistema nervoso, metabolismo dell'omocisteina, metabolismo delle proteine e glicogeno, normale funzione psicologica, formazione dei globuli rossi, funzionamento del sistema immunitario, ridurre la fatica e l'esaurimento, regolamento dell'attività ormonale.
Vitamina C	Funzionamento del sistema immunitario durante e dopo un'intensa attività fisica, formazione di collagene per il normale funzionamento delle vene, ossa, cartilagine, gengive, pelle e denti, rilascio di energia nel metabolismo, funzionamento del sistema nervoso, normale funzionamento psicologico, funzionamento del sistema immunitario, protezione delle cellule dallo stress ossidativo, ridurre la fatica e l'esaurimento, ripristino della forma ridotta della vitamina E, assorbimento di ferro.
Vitamina D	Assorbimento normale/uso di calcio e fosforo, normale livello di calcio nel sangue, mantenimento di ossa sane, funzionamento muscolare, mantenimento di denti sani, funzionamento del sistema immunitario, divisione cellulare.
Vitamina E	Protegge le cellule contro lo stress ossidativo.
Vitamina K	Normale coagulazione del sangue, mantenimento di ossa normali.



COSA SONO LE PIANTE?

Le piante sono organismi viventi che coprono la maggior parte della Terra, allo stesso tempo, sono una parte essenziale di ogni ecosistema, perché forniscono energia, che, sulla base della fotosintesi, viene ottenuta direttamente dai raggi solari. Possiamo persino dire che sono la base della vita, perché permettono la vita a tutti gli altri esseri. Questi includono erba, alberi, fiori, arbusti, felci e muschi.

COME GLI ESTRATTI VEGETALI INFLUENZANO IL CORPO?

Gli estratti vegetali oggi si trovano praticamente ovunque - negli integratori alimentari, prodotti per la cura della pelle e dei capelli, detergenti per la pelle, ecc. Gli inizi dell'uso di estratti vegetali risalgono ai tempi di Cleopatra, che ha mantenuto la sua eterna bellezza con estratti di cumino nero e calendula. Oggi, gli estratti vegetali sono ottenuti da fiori, cavolo, noci, semi, radici e frutti delle piante. Negli ultimi anni, la popolarità degli estratti vegetali è esplosa, perché siamo alla ricerca di soluzioni naturali per problemi che ci troviamo di fronte. Con lo sviluppo della scienza, gli esperti hanno scoperto un vasto complesso di ingredienti fitochimici attivi nelle piante, che leniscono, rinnovano, guariscono e proteggono la pelle e al corpo portano anche altri benefici. Dalla tradizione popolare abbiamo molte indicazioni per l'uso di varie piante medicinali. I principali vantaggi delle piante più comunemente utilizzate sono riportati nella tabella seguente:

NOME DELLA PIANTA**I PRINCIPALI BENEFICI CHE LA PIANTA HA SUL CORPO**

Acai palma
(Bacche di acai)

Un effetto positivo sulla salute del cuore, favorisce la perdita di peso, contribuisce alla pelle bella e tesa, cura la sana digestione, rafforza il sistema immunitario.

Grano saraceno

Contribuisce alla riduzione del grasso e del colesterolo nel sangue, abbassa la pressione alta, pulisce e rafforza l'intestino, aumenta l'appetito, rimuove il fluido in eccesso dal corpo.

Aloe vera

Allevia il dolore e l'infiammazione, accelera la riparazione della pelle, allevia i problemi digestivi, previene la formazione di acne, allevia le scottature.

Echinacea purpurea

Stimola il sistema immunitario, elimina i problemi della pelle, previene la stitichezza, inibisce la formazione di acne, allevia le ulcere in bocca.

Ananas

Riduce il rischio di obesità, contribuisce all'aspetto sano della pelle e dei capelli, aumenta l'energia, migliora la digestione, previene la stitichezza.

Angelica

Allevia il dolore, calma il rossore della pelle, elimina l'acne, stimola l'appetito, promuove la disintossicazione del corpo.

Argan

Protegge la pelle dal sole, contribuisce alla bellezza della pelle, capelli e unghie, elimina le macchie dell'età, regola i livelli di colesterolo nel sangue, allevia la digestione.

Rodiola

Aumenta forza fisica e resistenza, migliora l'umore, riduce i sintomi della depressione e dell'ansia, stimola il sistema immunitario, migliora la concentrazione.

Arnica

Allevia il prurito dopo punture di insetti, utile nei problemi della pelle, previene la caduta dei capelli, fornisce la pelle con l'umidità, allevia il dolore.

Carciofo

Previene la formazione di stitichezza, riduce il livello di colesterolo cattivo nel sangue, rafforza il sistema immunitario, agisce positivamente sulle ossa, neutralizza l'attività dei radicali liberi.

Ashwagandha

Elimina lo stress e la tensione, rafforza il sistema immunitario, sostiene la salute del sistema riproduttivo, aumenta l'energia e la resistenza, mantiene articolazioni sane.

Avocado	Rafforza il sistema immunitario, contribuisce al senso di sazietà, sostiene la perdita di chili in eccesso, riduce il colesterolo cattivo, mantiene la salute cardiovascolare.
Valeriana	Migliora la qualità del sonno, allevia i sintomi dell'ansia, calma il corpo e lo spirito, riduce la pressione sanguigna, ci aiuta a superare lo stress.
Banana	Riduce il rischio di calcoli renali, riduce la pressione sanguigna, mantiene la salute del cuore, contribuisce al mantenimento della densità ossea minerale, rafforza il sistema immunitario.
Basilica	Neutralizza i radicali liberi, è un'ottima fonte di ferro, allevia disturbi respiratori, allevia i sintomi dell'infiammazione, allevia i problemi digestivi.
Cardo santo	Stimola la secrezione di acido gastrico, elimina i disturbi digestivi, allevia i sintomi di mestruazioni, stimola la disintossicazione del fegato, stimolare la produzione di urina.
Sambuco	Elimina la stitichezza, abbassa la pressione sanguigna, contribuisce a un cuore sano e vasi sanguigni, allevia problemi respiratori, rafforza il sistema immunitario.
Boldo	Stimola la produzione e la secrezione di bile, disintossica il fegato e lo protegge dai danni, stimola la secrezione di acido urico, allevia infezioni del tratto urinario, rilassa e calma i nervi.
Pino	Rafforza il sistema immunitario, aumenta il livello di energia, previene la formazione di acne, effetto positivo sul sistema respiratorio, impedisce lo sviluppo di cataratta.
Mirtilli	Riducono il rischio di malattie cardiovascolari, proteggono le cellule dai radicali liberi, alleviano l'infiammazione, migliorano la memoria, riducono il colesterolo.
Ginepro (bacche)	Rimuove le tossine dal corpo, agisce come un diuretico, rafforza il sistema immunitario, effetto positivo sulla digestione, allevia i dolori e le infiammazioni.
Broccoli	Stimola il sistema immunitario, riduce il livello di colesterolo cattivo nel sangue, previene la stitichezza, mantiene bassi livelli di zucchero nel sangue, contribuisce al senso di sazietà.
Cisto biancastro	Rafforza il sistema immunitario, distrugge i radicali liberi, riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, disintossica l'organismo, purifica il sangue.

Mirtillo rosso	Elimina infezioni del tratto urinario, previene carie e malattie gengivali, protegge contro lo sviluppo di malattie cardiovascolari, tratta le ulcere dello stomaco, inibisce la crescita di Helicobacter pylori.
Camu-camu	Allevia la depressione e l'ansia, protegge le cellule dall'invecchiamento precoce, aiuta a costruire ossa e denti, migliora la vita sessuale, migliora la salute del cuore.
Cedro	Allevia l'infiammazione, agisce contro i microbi, stimola la crescita dei follicoli piliferi, previene la caduta dei capelli, agisce come un diuretico.
Chia (semi)	Promuove la perdita di chili in eccesso, contribuisce al senso di sazietà, riduce la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo, previene la stitichezza, accelera la riparazione della pelle.
Cannella	Abbassa la pressione sanguigna, offre protezione contro i radicali liberi, allevia l'infiammazione, riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, contribuisce alla perdita di chili in eccesso.
Chaga	Rallenta il processo di invecchiamento, stimola il funzionamento del sistema immunitario, allevia l'infiammazione, sostiene la salute del tratto gastrointestinale.
Albero del tè	Promuove la guarigione delle ferite, allevia il prurito e l'infiammazione, elimina le verruche e i calli della pelle, allevia il mal di testa, abbassa la temperatura corporea.
Aglione orsino	Abbassa la pressione sanguigna, effetto positivo sul sistema cardiovascolare, purifica il sangue e disintossica, stimola l'appetito, agisce come repellente.
Aglione	Rafforza il sistema immunitario, distrugge i funghi, allevia l'infiammazione gastrointestinale, stimola la sudorazione, allevia l'infiammazione delle vie aeree.
Peperoncino	Effetto positivo sulla frequenza cardiaca e la pressione sanguigna, aiuta a mantenere una visione sana, riduce il rischio di degenerazione maculare, stimola la digestione, rafforza il sistema immunitario.
Cumino nero	Allevia l'infiammazione, accelera la guarigione delle ferite, effetto positivo sulla digestione, elimina i parassiti intestinali, aiuta a normalizzare la pressione sanguigna.

Noce nero	Elimina i parassiti intestinali, allevia i problemi della pelle, riduce la sudorazione eccessiva, abbassa il livello di colesterolo cattivo nel sangue, agisce antimicotico.
Ribes nero	Rafforza il sistema immunitario, stimola il metabolismo, rallenta il processo di invecchiamento, allevia l'infiammazione, allevia le infezioni respiratorie.
Stellina odorosa	Ha un effetto lassativo, allevia i problemi della pelle, allevia il mal di testa, distrugge i batteri, promuove la guarigione delle ferite.
Scardaccione selvatico	Allevia i sintomi della depressione, contribuisce al fegato e ai reni sani, accelera la circolazione sanguigna, allevia le infezioni della vescica, disintossica l'organismo.
Ippocastano	Allevia infiammazioni, rinforza le pareti vascolari, impedisce la formazione di ictus cerebrale, allevia il dolore, si prende cura dell'elasticità della pelle.
Farnia	Elimina la diarrea, stimola l'appetito, promuove una sana digestione, elimina l'eccessiva sudorazione dei piedi, elimina i parassiti nell'intestino.
Eucalipto	Allevia i sintomi del raffreddore, promuove la salute di denti e gengive, allevia le infezioni respiratorie, distrugge i batteri, calma.
Partenio	Allevia emicrania, riduce la sensibilità alla luce, allevia il dolore e l'infiammazione, lenisce il rossore, abbassa la febbre.
Consolida maggiore	Promuove la guarigione delle ferite, allevia il dolore, distrugge i funghi, rimuove i lividi dalla superficie della pelle, riduce il gonfiore.
Garcinia cambogia	Equilibra il valore del cortisolo nel sangue, riduce lo stress ossidativo, contribuisce al senso di sazietà, sopprime l'appetito e crea un metabolismo efficace.
Ginkgo	Previene la demenza e il morbo di Alzheimer, rafforza la memoria, favorisce la concentrazione, protegge le cellule nervose da danni, migliora la visione.
Ginseng	Allevia la stanchezza, migliora la capacità mentale, migliora il controllo della glicemia, agisce come soppressore dell'appetito, allevia i sintomi della disfunzione erettile.

Glucomannano	Contribuisce al senso di sazietà, migliora la digestione, abbassa i livelli di trigliceridi nel sangue, supporta la salute generale, aiuta a ridurre i chili in eccesso.
Goji (bacche)	Rafforza il sistema immunitario, riduce il peso corporeo, aumenta l'energia all'affaticamento, ha un effetto anti-age, aiuta a superare lo stress .
Melograno	Allevia i disturbi digestivi, migliora la circolazione sanguigna, riduce la formazione di carie dentaria, aiuta a perdere il peso, agisce contro batteri e virus.
Graviola	Promuove il funzionamento del sistema immunitario, elimina i problemi digestivi, previene la stitichezza ed emorroidi, elimina il dolore, previene le infezioni.
Pompelmo	Rafforza il sistema immunitario, abbassa il livello di zucchero nel sangue, disintossica l'organismo, stimola la circolazione sanguigna e promuove la guarigione delle ferite.
Guaranà	Riduce la sensazione di fame, agisce come fonte di energia, stimola la concentrazione, ha proprietà antimicrobiche, previene l'accumulo di acido lattico nei muscoli durante e dopo l'esercizio.
Luppolo	Allevia lo stress e la tensione, elimina l'insonnia, agisce contro l'infiammazione, è usato per curare l'acne, contribuisce alla pelle tesa dell'aspetto giovanile.
Barbarforte	Fornisce un senso di sazietà, ha un effetto positivo sulla digestione, agisce come un agente preventivo contro l'osteoporosi, protegge il corpo contro i batteri, lavora contro i parassiti intestinali.
Zenzero	Promuove la digestione sana, lavora contro la nausea, allevia la stitichezza, rafforza il sistema immunitario, lavora contro i funghi.
Cetraria islandica	Primosoccorso nell'intossicazione alimentare, facilita il vomito, infezioni gastrointestinali sane, attenua l'infiammazione, stimola il flusso del latte alle madri che allattano.
Melo	Riduce la carie, previene il diabete, previene la formazione di calcoli biliari, aiuta a controllare il peso corporeo, agisce come prevenzione contro il morbo di Alzheimer.
Fragole	Contribuiscono alla visione sana, rafforzano il sistema immunitario, combattono i radicali liberi, ci proteggono dalle infezioni, hanno un effetto anti-età.

Acero	Contribuisce alla salute del sistema cardiovascolare, neutralizza i radicali liberi, rafforza il sistema immunitario, ci protegge dalle infezioni, un eccellente sostituto dello zucchero.
Jojoba	Idrata la pelle, rafforza i capelli, ha un effetto anti-age (previene le rughe premature), previene le infezioni, elimina l'acne .
Cacao	Ha un effetto positivo sull'umore, agisce come un afrodisiaco naturale, abbassa la pressione sanguigna, riduce l'accumulo di placca sulle pareti vascolari, migliora la digestione.
Camomilla	Favorisce la guarigione delle ferite, ha un effetto antibatterico, lenisce gli spasmi muscolari, regola la digestione, aiuta a calmarsi e migliorare il sonno.
Kiwi	Aiuta a migliorare la digestione, rafforza il sistema immunitario, ci protegge dalle infezioni, riduce il rischio di stress ossidativo, riduce il rischio di degenerazione maculare.
Clementine	Promuovono la produzione di collagene, proteggono la pelle dai raggi UV, stimolano la funzione cerebrale, rafforzano il sistema immunitario, mantengono ossa forti e sane.
Chiodi di garofano	Riducono la formazione di gas nell'intestino, regolano la digestione, alleviano il disagio nello stomaco, promuovono la salute dei denti e delle gengive, distruggono le uova dei parassiti intestinali.
Coco	Supporta il funzionamento del sistema immunitario, migliora la digestione e l'assorbimento dei nutrienti, riduce il rischio di sviluppare le malattie cardiovascolari, supporta la funzione tiroidea, nutre la pelle .
Canapa acquatica	Ferma l'emorragia, allevia il sanguinamento mestruale grave, elimina i disturbi digestivi, calma lo stomaco irritato, accelera il recupero dal raffreddore.
Canapa	Migliora la digestione, regola il peso corporeo, allevia il dolore, fornisce più energia, regola il livello di colesterolo nel sangue.
Ortica	Purifica il sangue e disintossica, elimina la fatica, si prende cura della pelle e dei capelli, arricchisce la flora intestinale, stimola la cistifellea e la funzionalità epatica.

Carota	Mantiene la salute degli occhi, riduce il rischio di degenerazione maculare e cataratta, rallenta l'invecchiamento cellulare, previene la comparsa precoce delle rughe, riduce il rischio di sviluppare malattie cardiache.
Coriandolo	Abbassa il livello di colesterolo cattivo nel sangue, aumenta il livello di colesterolo buono, previene la nausea e il vomito, elimina i sintomi dell'anemia, agisce come afrodisiaco.
Mais	Riduce il rischio di sviluppo di emorroidi, allevia i disturbi digestivi, previene flatulenza, mantiene la salute dei nervi, riduce il rischio di cancro al colon.
Patate	Riempie di energia, facilita la digestione, stimola la peristalsi e la secrezione dei succhi gastrici, riduce la pressione sanguigna, previene la depressione e lo stress.
Cetrioli	Hanno un effetto positivo sul cervello, prevengono il verificarsi di disturbi della memoria, eliminano l'alito cattivo, alleviano l'ansia, idratano la pelle.
Cumino	Allevia l'indigestione, facilita la digestione, promuove il rilascio di bile dal fegato, disintossica l'organismo, previene le complicazioni nel diabete.
Curcuma	Regola il livello di insulina, stimola il funzionamento del sistema immunitario, effetto positivo sul colesterolo nel sangue, accelera la guarigione delle ferite, previene lo sviluppo di malattie cardiovascolari.
Lino	Effetto positivo sulla digestione, stimola la pulizia dell'intestino, contribuisce a capelli, pelle e unghie sani, supporta una sana perdita di peso, ha un effetto anti-age.
Limone	Previene la formazione di calcoli renali, rafforza il sistema immunitario, contribuisce alla perdita di peso, lenisce la pelle, allevia il mal di gola.
Alloro	Allevia la digestione, regola il funzionamento dei nervi, allevia l'infiammazione, allevia il dolore muscolare, promuove la guarigione delle ferite.
Anguria	Idrata il corpo, contribuisce al senso di sazietà, riduce i livelli di colesterolo nel sangue e la pressione sanguigna, agisce come prevenzione di malattie cardiovascolari, previene la disidratazione.

Maca	Promuove la funzione sessuale in maschi e femmine, mantiene l'equilibrio degli ormoni, stimola la fertilità, allevia i problemi mestruali e i sintomi della menopausa, aumenta la resistenza fisica.
Lampone	Fornisce un senso di sazietà, contribuisce a bruciare i grassi, protegge la pelle dai raggi solari, funziona contro le rughe, riduce il rischio di degenerazione maculare.
Mandarino	Previene l'infiammazione, stimola l'assorbimento del ferro dal cibo, abbassa il rischio di obesità, allevia i problemi di stomaco, allevia i crampi.
Mandorlo (mandorle)	Riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, abbassa il livello di colesterolo cattivo nel sangue, mantiene il colesterolo sano, contribuisce alla salute del tratto digestivo, assicura un senso di sazietà.
Mango	Riduce il grasso corporeo, controlla lo zucchero nel sangue, riduce i livelli sierici di colesterolo, aumenta l'attività sessuale, ci aiuta ad abbronzarci.
Mangostano	Allevia l'infiammazione, protegge dalle malattie cardiovascolari, rafforza la resistenza del corpo, previene lo sviluppo di anemia, riduce i livelli di colesterolo nel sangue.
Albicocca	Allevia l'indigestione, previene la stitichezza, contribuisce alla crescita sana e allo sviluppo delle ossa, protegge il cuore e i vasi sanguigni, i noccioli riducono il rischio di sviluppare il cancro.
Melissa	Allevia infiammazione e il dolore, cura le infezioni, ci aiuta con problemi di pelle (eczema), funziona contro i funghi, calma e rilassa.
Menta	Calma lo stomaco irritato, lenisce le coliche e vomito, ha proprietà antifungine, riduce il nervosismo e l'ansia, stimola le mestruazioni, distrugge i parassiti intestinali.
Aconito napello	Allevia il dolore, allevia il gonfiore e l'infiammazione, allevia lo stress e l'ansia, calma il corpo e rilassa la mente, rimuove forti mal di testa, tra cui l'emicrania.
Moringa	Protegge le cellule dai radicali liberi, inibisce i processi infiammatori, migliora la funzione cerebrale, rafforza la memoria, migliora l'umore.

Muira puama	Il rimedio naturale per l'impotenza, migliora la salute generale, allevia lo stress e la tensione, aumenta la capacità del corpo, elimina la disfunzione erettile.
Pero giapponese	Ci riempie di energia, aiuta a mantenere la temperatura corporea normale, contribuisce al senso di sazietà, sostiene la salute delle ossa, promuove la salute del colon.
Neem	Promuove la guarigione delle ferite, nutre la pelle e i capelli, per la cura della salute dentale, stimola il funzionamento del sistema immunitario, respinge le zanzare.
Nettarina	Previene le rughe premature, protegge la pelle dal sole, riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, protegge le cellule dai radicali liberi, riduce il rischio di obesità.
Noni	Allevia il dolore alle articolazioni, rafforza il sistema immunitario, migliorare l'umore generale, per un sonno di qualità, allevia i disturbi digestivi.
Calendula	Facilita l'eliminazione dell'acqua dal corpo, stimola la rigenerazione della pelle, calma i crampi e l'infiammazione dello stomaco, allevia l'infiammazione, agisce contro i funghi.
Cavoli	Riduce l'ipertensione, allevia l'infiammazione, rafforza la funzione del sistema immunitario, riduce il rischio di sviluppare il diabete, riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.
Olivo (olive)	Regola la pressione sanguigna, abbassa i livelli di colesterolo nel sangue, migliora la fertilità, promuove la salute del sistema riproduttivo, effetto positivo sul cuore e sui vasi sanguigni.
Vischio	Allevia i sintomi della menopausa, regola la pressione sanguigna, promuove la salute cardiovascolare, rafforza il sistema immunitario, effetto positivo sulla digestione.
Noce	Riduce il rischio di malattie cardiovascolari, migliora la salute riproduttiva, ci aiuta a mantenere il peso corporeo ideale, sostiene la salute del cervello, stimola il pensiero.
Origano	Rafforza il sistema immunitario, allevia l'infiammazione delle gengive, distrugge i parassiti intestinali, elimina la forfora, allevia i crampi e il gonfiore.

Avena	Rallenta il processo di invecchiamento, promuove una sana digestione, previene la formazione di gas e tensioni intestinali, migliora la sensibilità del corpo all'insulina, aumenta i livelli di energia.
Serenoa repens	Cura l'impotenza, agisce come un afrodisiaco, previene l'allargamento della prostata, riduce il rischio di sviluppare il cancro alla prostata, rimedio alla minzione dolorosa.
Papaya	Stimola la digestione, purifica il tratto digestivo, promuove una sana perdita di peso, distrugge i parassiti intestinali, purifica la pelle ed elimina le irritazioni.
Paprica	Rafforza il sistema immunitario, assicura la conservazione dell'aspetto giovanile della pelle, riduce il colesterolo cattivo nel sangue, allevia il dolore e l'infiammazione, supporta la salute dei nervi.
Pomodoro	Regola la pressione sanguigna, supporta la salute del cuore, riduce il rischio di ictus, allevia la depressione, distrugge i radicali liberi.
Cardo mariano	Rigenera le cellule del fegato, elimina le tossine dal corpo (disintossica), protegge le cellule dai danni, allevia i sintomi di eccessivo consumo di alcol, allevia la depressione.
Prezzemolo	Riduce il rischio di diabete, riduce la quantità di grasso nel sangue, migliora l'assorbimento del calcio, contribuisce a una pelle sana, purifica e disintossica.
Arancia	Pulisce i reni e previene la formazione di calcoli renali, stimola la secrezione dei succhi digestivi, allevia la costipazione, previene la comparsa precoce di segni di invecchiamento, distrugge i radicali liberi.
Pepe	Allevia la digestione, previene la diarrea e la stitichezza, stimola la sudorazione, stimola la pelle a produrre pigmento, protegge la pelle dall'invecchiamento precoce.
Menta piperita	Riduce la tensione, gli spasmi e il disagio gastrico, stimola il movimento dell'intestino, riduce il gonfiore, allevia la tosse, allevia i sintomi di raffreddore e influenza.
Equiseto dei campi	Accelera l'eliminazione dell'acqua dal corpo, allevia i sintomi dell'osteoporosi, elimina lo sfnimento generale, allevia l'infiammazione delle vie urinarie, aiuto naturale nell'artrite.

Miglio	Abbassa la pressione sanguigna, riduce il rischio di sviluppo del diabete, protegge il cuore e i vasi sanguigni, aiuta a perdere peso, elimina problemi del cuoio capelluto.
Grano	Riduce il peso corporeo, riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, stimola il controllo della glicemia, riduce il rischio di sviluppare il cancro del colon-retto.
Rabarbaro	Aumenta il livello di colesterolo buono, stimola il movimento dell'intestino, migliora la digestione, previene l'infiammazione, promuove la salute del cervello.
Olivello spinoso	Promuove la guarigione delle ferite, allevia la tensione e lo stress, effetto positivo sul sistema cardiovascolare, allevia l'infiammazione, protegge la pelle dai raggi UV.
Taràssaco comune	Rallenta il processo di invecchiamento, incoraggia il drenaggio dell'acqua in eccesso dal corpo, rafforza la salute degli occhi, contribuisce alla crescita di batteri probiotici sani nell'intestino, pulisce e disintossica.
Achillea	Accelera la guarigione delle ferite, ferma l'emorragia, ci protegge dalle infezioni, stimola il sanguinamento mestruale, allevia i problemi della pelle.
Rovo comune	Promuove la guarigione delle ferite, stimola l'assorbimento del ferro nel corpo, stimola il movimento dell'intestino, riduce l'appetito, previene l'osteoporosi.
Rosmarino	Facilita i disturbi digestivi, elimina i venti nell'intestino e crampi, stimola l'escrezione delle urine e il flusso biliare, contro il cuoio capelluto asciutto, migliora il flusso sanguigno.
Lavanda	Protegge dalle infezioni, allevia l'emicrania, lo stress e la tensione, migliora l'umore, migliora la qualità del sonno, riduce il rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer.
Altea comune	Protegge la mucosa degli organi, allevia la tosse irritante, effetto positivo sulla digestione, guarire le ustioni, allevia l'infiammazione.
Eufrasia stretta	Tratta la salute degli occhi, allevia i problemi respiratori (bronchite, raffreddori, allergie), elimina acne e smagliature, rafforza la memoria, stimola la digestione.

Soia	Sopprime l'appetito, previene l'obesità, abbassa il livello di colesterolo cattivo nel sangue, contiene acido folico (importante per le donne incinte), riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.
Girasole	Promuove la salute cardiovascolare, allevia l'infiammazione, impedisce la stitichezza, allevia flatulenza, ha proprietà simili al colesterolo sano.
Spirulina	Al corpo fornisce proteine, pulisce e disintossica, regola la digestione, rafforza il sistema immunitario, aumenta il consumo di grassi durante l'esercizio.
Iperico	Calma e rilassa, elimina i parassiti intestinali, allevia il dolore allo stomaco, tratta malattie di origine nervosa, riduce i sintomi di ipotiroidismo.
Satureja	Funziona contro i funghi, regola la pressione sanguigna, mantiene la salute cardiovascolare, allevia i disturbi digestivi, allevia il mal di testa.
Rosa canina	Rafforza il sistema immunitario, previene lo sviluppo di infezioni, allevia i disturbi digestivi, allevia i sintomi di problemi urinari, ha l'effetto anti-età.
Centaurea	Elimina il gonfiore e l'eccessiva formazione di gas intestinali, riduce la febbre, stimola le mestruazioni e allevia gli spasmi, allevia i sintomi dei reumatismi.
Timo	È un aiuto naturale per il mal di gola, elimina la tosse irritante, allevia il dolore allo stomaco, elimina l'acne, funziona contro Helicobacter pylori.
Vaniglia	Riduce il livello di colesterolo cattivo, previene l'infiammazione, allevia i sintomi di artrite, cura l'acne, riduce lo stress e favorisce una sensazione di pace.
Artiglio del diavolo	Allevia il dolore alle articolazioni infiammate e gonfie, elimina il dolore muscolare, aiuta con problemi di pelle, riduce la febbre, allevia i sintomi delle mestruazioni.
Salice	Allevia il dolore, allevia i sintomi di infiammazione, riduce la febbre, elimina i sintomi di reumatismo, allevia i sintomi delle mestruazioni difficili.

Passiflora medicinale	Calma e rilassa, allevia problemi di stomaco, allevia i sintomi delle mestruazioni e della menopausa, migliora le abitudini del sonno, riduce la formazione di gas intestinali.
Sedano	Allevia il dolore alle articolazioni, elimina l'infiammazione, calma il sistema nervoso, allevia lo stress, migliora la digestione, rafforza la vista.
Caffe' verde	Migliora la digestione, migliora la funzionalità epatica, effetto positivo sulla glicemia, stimola il benessere, aiuta a perdere peso.
Orzo verde	Disintossica e purifica l'organismo, agisce contro l'acidificazione del corpo, supporta la digestione, previene la formazione di stitichezza, rafforza il sistema immunitario.
Solidago	Effetto positivo sul sistema urinario, lenisce gli occhi irritati, elimina l'acne, effetto positivo sul cuore e vasi sanguigni, supporta la pressione sanguigna normale.
Zafferano	Preserva la pelle giovane, promuove la guarigione delle ferite, regola la circolazione sanguigna, promuove un cuore e vasi sanguigni sani, contro la depressione.
Salvia comune	Accelerale mestruazioni, allevial'infiammazione dell'intestino, cura per la salute della cavità orale, migliora l'umore, lenisce punture di insetti.



COSA SONO GLI OLI?

Gli oli sono liquidi di origine animale o vegetale, che non si mescolano con l'acqua. Tra gli oli più comunemente utilizzati nell'arte culinaria sono l'olio di zucca, olio di colza, olio di mais, olio d'oliva, olio di cartamo, olio di semi di soia e olio di girasole, per aggiungere sapore in cucina più comunemente utilizzati olio di noci e sesamo. Nel campo cosmetico, sono tra gli oli più popolari l'olio di ricino, alle mandorle, olio di cocco e rosa canina e olio di semi d'uva. Anche se l'olio non è stabilito come un gruppo alimentare, contiene molti acidi grassi insaturi e altri nutrienti essenziali, che sono necessari per il normale funzionamento del corpo, e dovrebbero essere inclusi nel nostro menù giornaliero. In particolare, oli spremuti a freddo, si consiglia di aggiungere al cibo di tutti i giorni.

COME GLI OLI INFLUENZANO IL CORPO?

Gli oli forniscono nutrienti essenziali per il corpo umano, come gli acidi grassi, che il nostro corpo non può produrre solo, ma ne ha bisogno per il normale funzionamento. Gli acidi grassi omega-3 e omega-6 sono di fondamentale importanza, che sono nascosti in oli vegetali. Le vitamine A, D, E e K sono vitamine liposolubili, il che significa che è necessaria la presenza di grasso per assorbire queste vitamine nel corpo. Nonostante il fatto che gli oli non contengano il colesterolo, lavorano per mantenere l'equilibrio tra colesterolo buono e cattivo nel sangue. Il corpo ha bisogno di energia per il suo funzionamento. Grassi e oli sono un'ottima fonte naturale di energia.

ell'elenco sottostante, è possibile trovare i principali vantaggi degli oli più comunemente usati per scopi culinari e cosmetici.

NOME DELL'OLIO**I PRINCIPALI VANTAGGI CHE L'OLIO HA SUL CORPO**

Burro di arachidi

Regola il colesterolo nel sangue, protegge il corpo contro lo sviluppo di malattie cardiovascolari, contribuisce al senso di sazietà, drena l'acqua in eccesso dal corpo, rafforza le cellule cerebrali.

Olio di argan

Ha l'effetto anti-età, elimina i punti di età, rafforza l'elasticità della pelle, ripristina la pelle e allevia l'infiammazione, offre protezione contro le smagliature.

Olio di avocado

Allevia i sintomi della parodontite, rafforza le gengive, nutre la pelle secca e screpolata, rigenera la pelle, ha un effetto anti-età.

Olio di borragine

Nutre la pelle sensibile, allevia i sintomi della dermatite, elimina l'acne e il rossore, allevia i sintomi della gengivite, rassoda la pelle.

Olio di semi di zucca

Abbassa i livelli di colesterolo nel sangue, mantiene la salute della prostata, offre protezione contro i radicali liberi, regola la pressione sanguigna, aiuta con i problemi della vescica.

Olio essenziale
di lavanda

Allevia lo stress e la tensione, calma, allevia il mal di testa, migliora la qualità del sonno, riduce il prurito.

Olio di eucalipto

Riduce i problemi causati dall'artrite, previene la formazione di carie, facilita la respirazione, stimola la concentrazione, ha proprietà rinfrescanti, allevia il dolore.

Olio di jojoba

Allevia i sintomi delle infezioni dell'orecchio, distrugge i funghi, accelera la guarigione della pelle, riduce le rughe, ha un effetto benefico sul cuoio capelluto (riduce la forfora).

Burro di karite

Protegge la pelle dai fattori ambientali, allevia i problemi della pelle, idrata e nutre la pelle, previene le smagliature, rallenta l'invecchiamento, riduce la forfora.

Olio di cocco

Distrugge batteri, virus e funghi, rafforza il sistema immunitario, promuove la salute del cuore, migliora la digestione, previene le malattie gengivali, allevia i problemi della pelle.

Olio di canapa

Allevia il dolore, previene lo sviluppo di malattie cardiovascolari, rafforza il sistema immunitario, accelera il trattamento dei processi infiammatori, allevia i problemi della pelle.

Olio di carota	Elimina lo stress e l'ansia, protegge la pelle dalla formazione delle rughe, accelera l'abbronzatura della pelle, nutre la pelle secca, lavora contro i radicali liberi.
Olio di krill	Contribuisce al normale funzionamento del cuore, regola la pressione sanguigna, riduce i processi infiammatori, contribuisce alle articolazioni sane, si prende cura della pelle bella e lucente.
Olio di lino	Aiuta ad eliminare la stitichezza, riduce il colesterolo nel sangue, effetto positivo sull'equilibrio ormonale, allevia il bruciore di stomaco, rimuove il gonfiore.
Olio di nocciolo	Nutre la pelle, effetto positivo sulla digestione, elimina i parassiti intestinali, allevia i dolori muscolari, protegge la pelle dai raggi UV.
Olio di papavero	È un'ottima fonte di energia, migliora la concentrazione, rafforza il funzionamento del sistema nervoso, allevia i disturbi digestivi, migliora la visione.
Olio di lampone	Riduce la formazione di rughe, rigenera la pelle stanca, idrata e nutre la pelle secca, stimola l'abbronzatura, allevia il prurito.
Olio di mandorle	Fornisce alla pelle idratazione, previene l'essiccazione della pelle, elimina le occhiaie, allevia l'infiammazione, rafforza il sistema immunitario.
Burro ghee (ghi)	Protegge contro la calcificazione delle arterie, riduce la visibilità di cicatrici e smagliature, aiuta a mantenere le ossa sane, protegge dalle malattie cardiovascolari, nutre la pelle.
Olio di calendula	Allevia l'infiammazione della pelle, stimola il rinnovamento della pelle, calma i crampi, aiuta con le infezioni dell'orecchio, stimola la sudorazione.
Olio di oliva	Ha un effetto positivo sul peso corporeo, riduce il livello di colesterolo cattivo nel sangue, protegge dalle malattie cardiovascolari, promuove l'assorbimento dei nutrienti, aiuta a mantenere un aspetto giovanile.
Olio di albero del te'	Distrugge batteri, virus e funghi, allevia le infiammazioni, promuove la guarigione delle ferite, guarisce mal di gola, allevia la tosse, elimina l'acne.
Olio di cumino nero	Funziona anti-infiammatorio, migliora l'umore, promuove la salute del cervello, inibisce la crescita di Helicobacter pylori, promuove la salute del fegato.

Olio di origano selvatico	Allevia i problemi respiratori, allevia i disturbi digestivi, rafforza il sistema immunitario, rallenta il processo di invecchiamento, distrugge i parassiti.
Olio di semi di chia	Forte effetto anti-infiammatorio, idrata la pelle, protegge la pelle dall'intrusione di corpi estranei, nutre i capelli secchi, enfatizza l'aspetto giovanile.
Olio di semi d'uva	Rallenta la crescita delle cellule tumorali, riduce il rischio di malattie vascolari, lavora contro le macchie dell'età, accelera la circolazione sanguigna, ripristina la pelle.
Olio di semi di lino	Previene lo sviluppo di malattie cardiovascolari, fonte di energia, cura le infezioni fungine, regola la digestione, normalizza la pressione sanguigna.
Olio di noci d'albicocca	Rallenta l'invecchiamento della pelle, riduce la perdita di capelli, idrata e nutre la pelle, allevia infiammazione, inibisce la crescita di batteri.
Olio di moringa	Funziona contro l'invecchiamento della pelle, lenisce punture di insetti, elimina eruzioni cutanee, rinforza le radici dei capelli, lavora contro la forfora.
Olio di citronella	Sopprime l'infiammazione, allevia i sintomi di artrite, calma e promuove sonno di qualità, allevia il dolore muscolare, migliora la concentrazione.
Olio di noce di macadamia	Abbassa il livello di colesterolo cattivo, pulisce la pelle, restituisce la sua naturale tensione (tonus), nutre le cuticole, rinforza le radici dei capelli.
Olio di colza	Allevia l'eczema ed elimina l'acne, riduce la comparsa di cicatrici, previene prematura comparsa dei segni di invecchiamento, nutre e idrata la pelle, rafforza il sistema immunitario.
Olio di maracuja	Calma i muscoli irritati, allevia la tosse, lenisce la depressione, effetto positivo sulla digestione, protegge il cuore e il sistema circolatorio dalle malattie.
Olio di cardo mariano	Rafforza il sistema immunitario, purifica e ripristina il fegato, previene la formazione di calcoli biliari, allevia la psoriasi, previene la formazione di emorroidi.
Olio di menta piperita	Allevia lo stress e disturbi depressivi, rimuove l'alitosi, rafforza le gengive, nutre capelli danneggiati, cura per una sana digestione.

Olio di germe di grano	Abbassa il valore del colesterolo cattivo, promuove la circolazione del sangue, mantiene un sano sistema cardiovascolare, rafforza la salute dei muscoli, previene l'insorgenza di aterosclerosi.
Olio di cerdro siberiano	Nutre la pelle grassa e acneica, favorisce una sana digestione, rafforza il sistema immunitario, rafforza il corpo, elimina la forfora.
Olio di abete siberiano	Allevia i disturbi d'ansia e depressione, allevia lo stress e la tensione, elimina l'odore sgradevole del corpo, stimola la sudorazione, pulisce il corpo.
Olio di olivello spinoso siberiano	Previene il cancro del fegato, allevia infiammazione, pulisce il fegato, effetto benefico sulla pelle e sulle mucose, protegge dall'invecchiamento precoce.
Olio di zafferano	Protegge contro lo sviluppo del diabete, supporta il mantenimento del peso corporeo ideale, purifica e rigenera la pelle, allevia infiammazione, riduce la comparsa delle occhiaie.
Olio di noci	Abbassa il livello di colesterolo cattivo nel sangue, riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, distrugge i funghi, migliora la circolazione sanguigna, garantisce la flessibilità delle arterie.
Olio di palma	Previene la carenza di vitamina A, idrata e nutre la pelle, allevia l'infiammazione, crea un equilibrio tra colesterolo buono e cattivo, contribuisce a un sistema cardiovascolare sano.
Olio di pesci	Migliora la salute del cuore, riduce il rischio di ictus, favorisce la cicatrizzazione delle ferite, idrata la pelle secca e screpolata.
Olio di ricino	Migliora il drenaggio linfatico e il flusso sanguigno, protegge contro la formazione di rughe, stimola la crescita dei capelli, lenisce la pelle problematica, stimola la digestione.
Olio di camelina	Rigenera la pelle, inibisce l'infiammazione locale e l'infiammazione all'interno del corpo, allevia il dolore, rafforza il sistema immunitario, protegge dallo sviluppo di malattie cognitive (demenza).
Olio di riso	Previene l'invecchiamento precoce della pelle, accelera la guarigione delle ferite, neutralizza l'attività dei radicali liberi, stimola la salute dei capelli, purifica la pelle.

Olio di sesamo	Previene costipazione, lenisce e ammorbidisce la pelle, offre una delicata protezione solare, effetto anti-età, riduce il livello di colesterolo nel sangue.
Olio di girasole	Abbassa il livello di colesterolo cattivo nel sangue, pulisce e idrata la pelle, aiuta la pelle a trattenere l'umidità.
Olio di enotera	Elimina l'affaticamento cronico, allevia i sintomi dell'asma, previene il danno ai nervi, allevia i sintomi della sindrome premestruale, previene la caduta dei capelli.
Olio di iperico	Promuove la guarigione, allevia l'infiammazione e il dolore, agisce come un balsamo per le labbra, allevia le infezioni fungine, elimina ulcere allo stomaco.
Olio di rosa canina	Fornisce alla pelle idratazione, allevia dermatiti ed eczemi, elimina le rughe, crea una barriera protettiva sulla pelle, agisce contro il cuoio capelluto asciutto.



PER OGNI MALATTIA CRESCHE UN FIORE

La parola “malattia” innesca sentimenti spiacevoli nell’individuo. Se qualcuno nelle nostre vicinanze starnutisce, aumenta il rischio di ammalarsi di raffreddore o influenza. L’obesità aumenta la probabilità che ci ammaleremo di diabete. Il fumo aumenta il rischio di sviluppare molti tipi di cancro.

Una volta in ogni famiglia, c’era un angolo con erbe medicinali, che potrebbero aiutarci con determinati problemi, ma i tempi stanno cambiando e la scienza è progredita con grandi passi, per questo oggi nel preservare la nostra salute e il nostro benessere, possiamo anche aiutarci con gli integratori alimentari, che contengono preparazioni di erbe naturali. Quali integratori sono la scelta più appropriata nel caso di alcuni problemi di salute, si può vedere dalla lista qui sotto:

Allergie	Tisana all'ortica, funghi reishi, verga d'oro - estratto, olio di cumino nero, quercetina.
Alcolismo	Cardo mariano, kudzu root (arrowroot giapponese), carciofo, Liverax - per il fegato, noce nero.
Angina pectoris	Echinacea purpurea, aglio, 100% olio di abete siberiano, tè per le vie respiratorie, olio essenziale di eucalipto.
Appetito (mancanza/appetito eccessivo)	Tè verde, psillio, mango africano, tisana di centaurea, glucomannano.
Artrite	Gel di aloe vera, unghia di gatto, eucalipto, zenzero, balsamo di mitilo verde di Nuova Zelanda.
Asma	Aglio, curcuma, tisana per le vie respiratorie, olio 100% di cumino nero, tisana al timo.
Pallore	Tisana all'ortica, rame, elisir di ferro, ferro in capsule, tisana alla rosa canina.
Epilessia	Calcio, vitamina D, Kelp - alga bruna, iodio, semi di canapa.
Verruche	Aglio, olio dell'albero del tè, propoli, aloe vera, vitamina C.
Bronchite	Echinacea purpurea, tisana al timo, pomata di timo, tisana per le vie respiratorie, zenzero.
Cistite (infiammazione della vescica)	Urologakut con mirtillo, succo di mirtillo, D-mannosio, equisetolo, tisana achillea.
Ulcera	Ginseng, succo di aloe vera, probiotici + prebiotici, seme di lino, tisana achillea.
Obesità	Tè verde, guaranà, glucomannano, mango africano, chili fat burner.

Diarrea	Psillio, Echinacea purpurea, polvere di carbone attivo, Carbo aktiv - carbone, Probio aktiv - probiotico.
Eczema	Gel aloe vera, unguento alla calendula, crema di tea tree, pomata di canapa con burro di karité, crema di magnesio per la cura della pelle.
Mal di testa	Feverfew - partenio, olio essenziale di lavanda, olio di menta piperita, valeriana, Migrenol olio da massaggio.
Ascaridi	Aglione, cannella, noce nera, artemisia, enzimi digestivi.
Funghi	Olio essenziale di tea tree australiano, Oregamol Forte - olio di origano selvatico, argento colloidale, spray rinfrescante per gambe con erbe, aglio.
Influenza	Echinacea purpurea, acerola, olio essenziale di eucalipto, Kit vitamina C + Zinco + Magnesio, tisana al timo.
Dissenteria	Carbone attivo, Probio aktiv - probiotico, artemisia, noce nera, psillio.
Trombosi venosa profonda	Trombofit - estratto di pomodoro, ippocastano + foglie di vite rossa crema, capsule di biancospino, gel di castagno con mentolo, Castagno Fit.
Emorroidi	Psillio, Farnia - corteccia di quercia, HemoFit gel, unguento all'achillea, Balcann unguento di canapa con corteccia di quercia.
Isteria	Olio di menta piperita, tè alla camomilla, olio essenziale di lavanda, griffonia 5-HTP, iperico - estratto naturale.
Mani ruvide	Crema per mani screpolate Eskimo, crema per le mani da olivello spinoso, crema per le mani con aloe vera, crema per le mani al limone, crema per le mani con olio di argan.
Dimagrimento	Carciofo - estratto naturale, tisana di tarassaco, tè alla menta, succo di zenzero e ananas, zenzero.

Sciatalgia	Arthrocann gel - caldo, unguento della consolida maggiore, balsamo di cavallo, Reuma fit, balsamo di mitilo verde di Nuova Zelanda.
Lussazione/ distorsione	Arnika gel in mazilo, unguento della consolida maggiore, aloe vera gel, balsamo di cavallo, balsamo di mitilo verde di Nuova Zelanda.
Rash	Aloe vera gel, crema di tea tree, unguento alla salvia, unguento alla calendula, olio di cumino nero.
Orzaiolo	Dacriovis gocce per occhi, Dacrionet salviette oftalmiche, olio di enotera, aloe vera gel, olio di ricino.
Infarto	Ginkgo biloba, acidi grassi omega-3, D-ribosio, Trombofit - estratto di pomodoro, BrainActive.
Tosse	Caramelle per tosse, tè di origano, tisana per le vie respiratorie, olio essenziale di eucalipto, pastiglie di olio di abete.
Ernia	Succo e gel di aloe vera, Oregamol Forte - olio di origano selvatico, tè di camomilla, olio da massaggio per muscoli e articolazioni, magnesio.
Orticaria	Curcuma, ortica, crema di tea tree, aloe vera gel, olio di argan.
Spasmi	Magnesio, citrato di magnesio, igname selvatico, passiflora, verga d'oro.
Vene varicose	Ippocastano, achillea millefoglie, equisetto dei campi, Ippocastano + foglie di vite rossa crema, Varicann Q 10 gel.
Candida	Succo di mirtillo, argento colloidale, Oregamol Forte - olio di origano selvatico, zeolite, alghe spirulina e clorella.
Pressione sanguigna - alta	L-teanina, Tensoform, Biancospino - estratto naturale, Coenzima Q10, olio di cocco BIO.
Pressione sanguigna - bassa	L-teanina, Tensoform, Biancospino - estratto naturale, Coenzima Q10, iperico - estratto naturale.

Callo	Aglione, propoli, olio dell'albero del tè, vaselina cosmetica, olio di ricino.
Caduta dei capelli	100% olio di moringa, Silicio Aktiv, Biotina Forte, kit per la cura dei capelli con caffeina, olio di ricino.
Licheni	Aloe vera gel, olio di canapa, crema di canapa, olio di cocco, tè alla camomilla (bagno/impacchi).
Psoriasi	Crema e olio di tea tree, pomata di canapa con burro di karité, balsamo di magnesio per la cura della pelle, unguento alla calendula, olio di cocco.
Menopausa	Menoaktiv, ashwagandha, igname selvatico con vitamina E e zinco, alchemilla, trifoglio rosso + isoflavoni.
Emicrania	Feverfew - partenio, migrenol olio da massaggio, olio essenziale di lavanda, olio di menta piperita, zenzero.
Atrofia muscolare	Acetil L-Carnitina, acido alfa lipoico, proteine di zucca BIO, proteine di canapa, L-ornitina.
Enuresi	Equiseto, mirtillo rosso, ProstaFit, Prostalex, aglio orsino - tintura.
Brufoli	Olio essenziale di tea tree australiano, Akneroll, albero del tè + Pantenolo crema, olio di nocciole, sapone di alloro e tea tree.
Tumore al cervello	Boswellia, curcuma, zenzero, gocce CBD, Resina di cannabis CBD, vitamina B17.
Brivido	Unguento potere dell'Orso, achillea millefoglie, olio di menta piperita, tè allo zenzero, feverfew - partenio.
Sclerosi multipla	Glicina, curcuma, zenzero, bacopa (Brahmi), Ginkgo biloba.
Piedi freddi	Balsamo per la cura dei piedi, Unguento potere dell'Orso, curcuma, Arthrocan gel - caldo, balsamo di canapa - caldo.
Rinite	Echinacea purpurea, vitamina C, spray nasale con sale marino, 100% olio di abete siberiano, acerola.

Insonnia	Valeriana, serotonina 5-HTP, Spanekfit, GABA, L-teanina.
Infertilità	BlueFertill - fertilità maschile, PinkFertil - fertilità femminile, DAA- Acido D-aspartico + zinco, igname selvatico con vitamina E, tribulus terrestris.
Occhi, infiammazione	Aloe vera gel, sale di Epsom, olio di ricino, Dacriovis gocce per occhi, Dacrionet salviette oftalmiche.
Svenimento	Ginkgo biloba, olio essenziale di lavanda, acidi grassi omega-3, calcio, magnesio.
Vertigini	Noce nero, Ginkgo biloba, tè allo zenzero, vitamina C, 100% olio di sesamo.
Ustioni	Aloe vera (crema, gel, spray), olio dell'albero del tè, Pantenolo spray, crema olivello spinoso all'aloè vera, crema di canapa.
Morbillo	Vitamina C, vitamina A, erba d'orzo in polvere, curcuma, Albero del tè + Crema al pantenolo.
Gonfiore	Seme di lino, unguento della consolida maggiore, equisetolo, tisana achillea, gel aloè vera.
Gambe gonfie	Ippocastano + foglie di vite rossa crema, unguento della consolida maggiore, Castagno Fit, Venofarm, equisetolo.
Congelamento	Aloe vera gel, zenzero, balsamo di cavallo - caldo, balsamo di canapa - caldo, Arthrocann gel - caldo.
Efelidi, macchie	Olio di ricino, olio di argan, crema con cannabis, olio di jojoba, olio di moringa.
Puntura di insetto	Aloe vera gel, roll on dopopuntura, unguento all'achillea, aloè vera spray, olio di menta piperita.
Polmonite	Fieno greco (Trigonella), rosolida - estratto naturale, schisandra estratto, 100% olio di abete siberiano, oli essenziali in spray.

Aterosclerosi	Resveratrolo, biancospino, acidi grassi omega-3, D-ribosio, Trombofit - estratto di pomodoro.
Sudorazione	Salvia, deodorante al magnesio, crema antisudore, albero del tè spray, olio di cocco.
Indigestione	Semi di chia, inulina in polvere, olio di lino, enzimi digestivi, prebiotici + probiotici Saccharomyces Boulardii.
Raffreddore	Echinacea purpurea, acerola, Beta-glucan sciroppo, complesso imun, olio per naso dall'albero del tè.
Lesione da decubito	Olio di cocco, aloe vera gel, ippocastano + foglie di vite rossa crema, grasso di tigre, Coenzima Q10 balsamo intenso.
Forfora	Eskimo shampoo antiforfora, 100% olio di moringa, kit per la cura dei capelli con caffeina, germe di grano, olio di ricino.
Morbo di parkinson	Ginkgo biloba, tè verde, ashwagandha, iperico - estratto naturale, curcuma.
Rachitismo	Vitamina D, calcio, Flextor, cartilagine di squalo, vitamina liposomiale D3.
Malattie del cancro	Gocce CBD, Resina di cannabis CBD - pasta, zenzero, curcuma, broccoli.
Ferite	Verga d'oro, unguento alla calendula, aloe vera gel, olio di camelina, albero del tè + Crema al pantenolo.
Rosolia	Unguento alla calendula, aloe vera crema e gel, olio essenziale di lavanda, olio essenziale dell'albero del tè, Eskimo lozione idratante per il corpo.
Reumatismo	Artroforma + Berryform, balsamo di mitilo verde di Nuova Zelanda, condroitina, glucosamina + manganese, unguento per le articolazioni.
Mani, formicolio	Magnesio, olio da massaggio per il riscaldamento prima dell'esercizio, vitamina B, AFA Alghe Klamath, complesso di vitamina B.

Mani, tremore	Passiflora, valeriana, olio essenziale di lavanda, Calmin - calma, olio di iperico.
Sclerosi - oblio	Ginkgo biloba, Bacopa (Brahmi) BIO, BrainActive capsule, olio essenziale di rosmarino, tè verde.
Diabete mellito	Capsule cannella con cromo e zinco, cannella di Ceylon in polvere, cromo picolinato, inulina in polvere, tè alla menta.
Aborto spontaneo	Tisana achillea, radice di maca, Calmin - calma, 24 olio alle erbe, valeriana - estratto naturale.
Sindrome delle apnee nel sonno	Baobab BIO in polvere, cisto villosa, moringa, OPC complesso - estratto di semi d'uva, succo di mangostano.
Occhi secchi	Dacriovis gocce per occhi, Dacrionet salviette oftalmiche, olio di enotera, olio di lino, acidi grassi omega-3.
Appendicite, infiammazione	Tisana di tarassaco, fieno greco, igname selvatico con vitamina E e zinco, curcuma, quercetina.
Memoria, perdita	Ginkgo biloba, ginseng, Bacopa (Brahmi), BrainActive, roll on per una migliore concentrazione.
Prurito	Olio di menta piperita, aloe vera gel, crema e spray, olio dell'albero del tè, tè alla camomilla, olio essenziale di lavanda.
Infarto miocardico acuto	Acidi grassi omega-3, coenzima Q10, D-ribosio, resveratrolo, olio di papavero.
Problemi alla tiroide	Fucus alga - estratto naturale, Kelp - iodio complesso, iodio naturale da alghe, Selenio + ACE, soluzione di lugol.
Cestodi	Aglio, noce nera, artemisia BIO, succo di melograno, neem.
Pancreas, infiammazione	Ginseng, funghi reishi, crescita d'acqua - estratto naturale, enzimi digestivi, curcuma.
Toxoplasmosi	Oregamol Forte - olio di origano selvatico, noce nero, artemisia, aglio, argento colloidale.

Tubercolosi	Olio di menta piperita, Echinacea purpurea tintura, complesso imun, rosolida - estratto naturale, tisana per le vie respiratorie.
Foruncoli	Eterico olio dell'albero del tè, BIO neem in polvere, propoli, aloe vera gel, biotin forte.
Ulcere della bocca	Vitamina C, propoli, collutorio ADS, tè alla salvia, olio dell'albero del tè - collutorio.
Lingua fessurata	Neem in polvere, olio di menta piperita, olio dell'albero del tè australiano - collutorio, collutorio ADS, aloe vera gel.
Alitosi	Olio essenziale di eucalipto, olio dell'albero del tè australiano - collutorio, propoli, dentifricio allo zenzero, dentifricio aloe vera.
Pidocchi	Olio essenziale dell'albero del tè, olio di cocco, olio di jojoba, olio essenziale di citronella, olio di cedro al 100%.
Fatica	Cromo attivo con tè verde, caffeina + tè verde, proteine di zucca BIO, semi di chia, magnesio.
Venti, flatulenza	BIO proteine di pisello, carciofo - estratto naturale, psillio, Probiozym - probiotici + prebiotici + enzimi, Carbo Aktiv.
Infiammazione	Curcuma, artiglio del diavolo, igname selvatico z vitaminom E, Glicina, quercetina.
Infiammazione dello stomaco	Tè alla camomilla, seme di lino, zenzero, tè per stomaco e digestione, succo di aloe vera.
Incontinenza urinaria	Mirtillo rosso - supporto urinario, betulla - tintura, equisetto, D-mannosio, Prostaffit Plus.
Ritenzione idrica	Equiseto, aglio orsino - tintura, tisana di tarassaco, tè allo zenzero, tisana all'ortica.
Milza ingrossata	Seme di lino, semi di chia, semi di canapa, proteine di zucca in polvere, olio di cocco.
Febbre	Feverfew - partenio, tisana achillea, tè alla menta, Echinacea purpurea - estratto naturale, vitamina C.

Vertigini	Ginkgo biloba, tè allo zenzero, proteine di mandorle, complesso di vitamina B, ashwagandha.
Avvelenamento	Carbo Aktiv - carbone, detox- sale basico, zeolite, triphala, cardo mariano.
Costipazione	Semi di lino, PSILIUM - psillio, fieno greco, inulina in polvere, olio di ricino.
Bruciore di stomaco	Succo di aloe vera, succo di ananas e zenzero, enzimi digestivi, tisana achillea, tè allo zenzero.
Ittero	Liverax, carciofo - estratto naturale, astaxantina, DetoxActive, olio essenziale di rosmarino.
Frattura	Vitamina C, gel al symphytum, vitamina K, zinco, calcio + vitamina D3.
Mal di denti	Propoli, tè alla menta, curcuma, olio dell'albero del tè australiano - collutorio, collutorio ADS.
Callo	Spray rinfrescante per gambe con erbe, aloe vera gel, unguento alla calendula, unguento dalla camomilla, unguento alla arnica.

Il corpo è solo uno, assicurati che resta vitale.

Il corpo umano è una macchina miracolosa che è incredibilmente interessante grazie al suo funzionamento armonioso. Nikola Tesla ha detto: »Guardo il corpo umano come fosse una macchina e lo curo esattamente come una macchina: dovrebbe essere sempre pulito e lubrificato correttamente con dell'olio. Non dobbiamo permettere che si arrugginisca.«

Nel negozio online FutuNatura.it offriamo una gamma estremamente ampia di integratori alimentari e prodotti per la salute. Non perdere le nostre fantastiche offerte e prenditi cura della tua salute. Per aiutarti a trovare ciò di cui hai bisogno, abbiamo disposto i prodotti in base al luogo di azione.

Puoi trovare tutto questo e altro facendo **clik sulle** categorie di seguito.

[Anti-age e antiossidanti](#)

[Psiche e sonno](#)

[Zucchero e colesterolo](#)

[Vie respiratorie e cavità orali](#)

[Energia e sistema immunitario](#)

[Ossa, cartilagine e articolazioni](#)

[Capelli, pelle e unghie](#)

[Muscoli e tendini](#)

[Cervello e nervi](#)

[Occhi e vista](#)

[Prostata, tratto urinario e fegato](#)

[Digestione e la disintossicazione](#)

[Sessualità e genitali](#)

[Sistema cardiovascolare](#)

[Accessori](#)

[Set prodotti](#)



Hai bisogno di integratori alimentari di qualità, cosmetici, oli o super cibi?
Visita il negozio online www.futunatura.it, che offre oltre 1000 prodotti
ad ottimi prezzi e di alta qualità..

CLICCA QUI PER VISITARE IL NEGOZIO ONLINE WWW.FUTUNATURA.IT

Fonti e letteratura

<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-supplements>

<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/common-topics>

<https://www.bioforma.si/enciklopedija>

<https://www.livestrong.com/article/459604-advantages-disadvantages-of-food-supplements/>

<https://www.anses.fr/en/content/food-supplements-0>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006R1925&from=SL>

<https://www.besthealthmag.ca/best-eats/nutrition/vitamin-needs-at-every-age/>

<https://www.helpguide.org/harvard/vitamins-and-minerals.htm/>

<https://basicbiology.net/plants>

<https://vitalplan.com/blog/whole-herb-vs-herbal-extract-which-is-better>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/fats-and-oils>

<https://nutriciously.com/is-oil-good-for-you/>

<https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/609e6cfb-5ea7-4391-9061-af619f8868b3/language-sl>