

looking at things
from another
point of view!



Ciao a tutti e Bentrovati in Marzo!

Carissimi, questo mese parleremo di come preservare la nostra salute con l'alimentazione naturale in questa fine d'inverno. L'Equinozio del prossimo 20 marzo ci porterà la Primavera, ma in questo periodo di cambi repentini di temperatura, ultimi ritagli di freddo, neve e giornate buie come possiamo proteggere il nostro corpo? Per saperne di più continuate la lettura ... e l'invito è quello di sempre ... **Siate Curiosi!**

Il nostro corpo, indebolito dal lungo inverno, ha consumato tutte le riserve energetiche, chimiche, fisiche accumulate ed ora ammalarsi o indebolirsi sarà più facile, quindi proteggiamoci rivolgendoci alla natura che da sempre si prende cura delle proprie creature. Come? Esiste una sostanza dai poteri quasi miracolosi, che gli scienziati studiano da decenni continuando a scoprire virtù straordinarie ... Parliamo della vitamina C o acido ascorbico.

La scoperta della vitamina C risale al 1937, Szent-Gyorgyi la scoprì, la isolò per primo, e gli valse il Premio Nobel. La vitamina C è coinvolta in un gran numero di reazioni biochimiche nel nostro corpo e due delle sue maggiori interazioni sono il potenziamento del sistema immunitario e la sintesi del collagene, una sostanza molto importante che tiene unito il corpo umano. Il collagene rinforza i vasi sanguigni, la pelle, i muscoli e le ossa. L'uomo non può creare collagene senza la vitamina C e se questa sostanza scarseggia, le ossa diventano fragili (osteoporosi), le articolazioni si indeboliscono (artrosi), i vasi sanguigni perdono elasticità (ipertensione sanguigna) e subiscono lesioni di vario tipo (arteriosclerosi, infarto, ictus), la pelle diventa vecchia e rugosa ... Si dice che siano i cosiddetti "segni dell'età", ma l'età non c'entra molto, sono i segni di cronica carenza di vitamina C.

Come diceva Linus Pauling: "Ho coniato il termine «medicina ortomolecolare» per indicare il mantenimento della buona salute e il trattamento delle malattie con la variazione della concentrazione di sostanze già presenti nel corpo umano necessarie per la nostra salute. Per la Vitamina C, credo che nel trattamento di una malattia il ricorso a sostanze come l'acido ascorbico, normalmente presenti nel corpo umano e necessarie alla vita, sia da preferirsi a un trattamento che comporti il ricorso a potenti sostanze sintetiche che possono avere effetti collaterali indesiderati. L'uso terapeutico di grandi quantità di vitamine, chiamato «terapia megavitaminica», è un procedimento molto importante nella medicina ortomolecolare". La mancanza d'interesse delle multinazionali per questa vitamina risiede nel fatto che la Vitamina C è una sostanza naturale che è disponibile a bassi costi e che non può essere brevettata!

E dove la troviamo? Sicuramente nei cibi che la natura prepara in inverno: Rosa canina, rucola, broccoli, cavolini di Bruxelles, lattuga, cavolo verde, finocchi, carote, kiwi, clementine, limoni, arance, succhi d'arance, limoni, mandarini, pompelmi e ancora mango, ananas, banane. Importante: La vitamina C non tollera il calore quindi gli alimenti vanno consumati crudi ed entro poco tempo per evitare che vengano ossidati dall'ossigeno.

In quest'ultimo frammento d'inverno assumiamo vitamina C per difendere il nostro organismo naturalmente, per rinforzare il nostro sistema immunitario ed essere pronti ad accogliere la Primavera in piena salute.

Apriamo gli occhi e il cuore e fate tam-tam ... a presto!

Infine "Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a info@freedomyoga.it.

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a info@freedomyoga.it con oggetto

RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.