



12



DIETE



PIENEZZA



SERIE COMPLETA



SOMMARIO

DIRITTO D'AUTORE

PROLOGO

1 LE VERDURE

2 I FRUTTI

3 I GRANI

4 LE CARNI

5 LE SPEZIE E LE STAGIONI

6 LE ERBE MEDICHE

7 OBESITÀ E CALORIE

8 PROGRAMMI DI DIETETICA

9 DIETE DI PLENITUDINE

10 Dieta Digestiva

11 Dieta Respiratoria

[*12 Dieta Urinary*](#)

[*13 Dieta Endocrina*](#)

[*14 Dieta Immunitaria*](#)

[*15 Dieta Nervosa*](#)

[*16 Dieta Muscolare*](#)

[*17 Dieta Circolatoria*](#)

[*18 Dieta Ossea*](#)

[*19 Dieta Sessuale*](#)

[*Dieta Femminile*](#)

[*Dieta Maschile*](#)

[*20 Dieta Disintossificante*](#)

[*21 Dieta di Abitudini*](#)

[*22 Ricette di Dietetiche*](#)

- [*• Ricette succhi e frullati*](#)
- [*• Ricette del tè alle erbe*](#)
- [*• Ricette di Dessert*](#)
- [*• Ricette di salsa*](#)
- [*• Ricette speciali*](#)

[23 Decalogo di Pienezza](#)

[24 DAL MIO BLOG](#)

- [• Miti e verità sul peso del guadagno e della perdita](#)
- [• Quando abbiamo invaso il nostro corpo](#)
- [• Smoothies Anabolizzanti e la sua salute](#)
- [• I sintomi sono come un segno quando il nostro corpo avverte](#)

[Come si diffonde la distruzione? Quando il nostro corpo avverte II](#)

- [• Come si diffonde la distruzione? Quando il nostro corpo avverte II](#)
- [• Grandi nutrizionisti di ieri e di oggi](#)
- [• Che cosa è successo quando il solumedrol è entrato nelle mie vene](#)
- [• Dieci consigli per la rimozioni dell'acne viso](#)
- [• Dieci consigli per la rimozione dell'acne viso II](#)
- [• Mangiare come i Husky](#)
- [• 12 cibo Miracoloso dal mondo](#)
- [• Effetti collaterali dall'armadietto dei](#)

medicinali

- Cosa abbiamo ascoltato su succhi e zuppe
- L'eritema di Lupus è il tuo nemico intelligente?
- Cancro e antiossidanti

25 Health's Testimony

26 Glossario

27 Bibliografia

Editoria Promonet

DIRITTO D'AUTORE

**© 2019, David Isaac Ruiz A .: "12
Diete Pienezza"
Serie completa**

Grafica, copertina e foto: Promonet
Publishing

Email: serviciospromonet@gmail.com

1. Salute e nutrizione. 2. Ricerca:
giornalismo medico

I. Titolo.

Diritti di distribuzione della versione
digitale

si arrendono formalmente a: Amazon
Digital Services, Inc.,
410 Terry Avenue North, Seattle, WA,
98109,
Stati Uniti d'America.

Diritti d'autore registrati.

Seconda edizione digitale: ottobre 2019.

Autore del sito Web:

<https://italiabloggermoda.blogspot.com/>

INFORMAZIONI SU DAVID ISAAC RUIZ

David Isaac Ruiz, (14 aprile 1981) è un blogger, giornalista, scrittore e sceneggiatore. È autore della monografia "50 anni di televisione educativa: evoluzione e riaffermazioni" Università di Panama, 2003. I suoi primi racconti e poesie pubblicati sono stati nel libro collettivo "Il conteggio non è un gioco", 2007, insieme ad altri neolaureati autori del Diploma di Scrittura Creativa insegnati dal noto scrittore Enrique Jaramillo Levi all'Università tecnologica di Panama. Durante la sua vita Ruiz si è anche dilettato nello

sviluppo di progetti cinematografici come il film d'animazione "Avventura nella terraferma", che ha ricevuto una borsa di studio come finalista nel Panama Film Lab 2013, ed è coautore di sceneggiatura adattata per il film del romanzo "Donne in fuga" della scrittrice panamense Rose Marie Tapia, 2015. Le sue competenze in scienze della nutrizione, che sono delineate in questo lavoro di autopubblicazione, si basano sulle ultime ricerche e traduzioni raccolte dal suo ampio lavoro di giornalismo medico dal 2009.

Disponibile anche su Amazon.IT:

- "[Fernand e il castello dell'uovo magico](#)" di David Isaac Ruiz, storico romanzo fantasy pubblicato con copertina, note di riferimento e prefazione della Promonet Publishing. (2019)
- "[Guida degli estetisti: introduzione alla spa e alle cliniche estetiche](#)" di David Isaac Ruiz, un manuale per conoscere i trattamenti di bellezza del corpo pubblicato con copertina, note di riferimento e prefazione di Promonet Publishing. (2018)
- "[Manuale di produzione multimediale](#)" di David Isaac Ruiz, sceneggiatura e strumenti multimediali e consigli per lo

sviluppo delle riprese pubblicato con copertina, attività e prefazione della Promonet Publishing. (2018)

- "I tre orsi polari: a Natale" di Aaron e David, un racconto per bambini con un libro da colorare pubblicato con copertina e prefazione della Promonet Publishing. (2018)

Nota: i diritti di distribuzione mondiale di questo libro sono assegnati esclusivamente ad Amazon Digital Services, Inc. <http://www.amazon.com>

Questo lavoro è distribuito

rigorosamente per uso personale. In nessun caso può essere riprodotto da qualsiasi supporto elettronico o cartaceo o essere utilizzato interamente per scopi commerciali, ad eccezione dell'uso di frammenti come riferimento, ma con il previo consenso scritto dell'autore.

Email di contatto:
escribanoproducciones@gmail.com

PROLOGO



David I. Ruiz A.
Scrittore

Raggiungere una vita piena è un mistero che coinvolge due parametri chiave: il cibo che mangiamo e le abitudini che facciamo.

Vi presentiamo che questo lavoro non è stato il risultato dell'improvvisazione, ha molta esperienza nella consulenza a mano di professionisti in varie lingue e un'ampia bibliografia. È stato ristampato in un ordine conciso in ogni gruppo di malattie sistemiche, d'ora in poi per voi trovare idee innovative per curare i loro problemi di salute. Sono diete da ricordare proprio nel momento in cui siamo ammalati. L'invecchiamento rallenterà e inizierai a notare i risultati entro pochi mesi e anni. I segreti dell'industria farmaceutica non sono interamente proprietari.

A partire, ad esempio, quando andiamo al supermercato pensa sempre

all'acquisto di cibi che ci piacciono. Allo stesso modo, praticamente non smettiamo mai di essere molestati da molti prodotti pubblicitari di tutti i tipi che li rendono attraenti. Lo stato della nostra salute influenza costantemente le scelte che facciamo ogni volta che andiamo alla ricerca di cibo e forniture per il piatto del giorno a tavola della nostra casa.

Pertanto, conoscendo meglio il valore nutrizionale dei gruppi alimentari e delle procedure di base e dovrebbe sapere come cucinare, eviteremmo molte visite dal medico durante l'anno. Il nostro approccio terapeutico si concentra sulla correzione dei deficit nutrizionali.

Se sei di quelli che non sanno cosa è buono da mangiare, di cui devi mai guardare quante calorie consumi, o quelli che non possono permettersi il tempo o contare, né mangiare abbastanza per le attività quotidiane, sicuramente tu avere interesse a saperne di più sulla nutrizione.

Alla fine ti sentirai un po' sopraffatto quando ti mancherà il consiglio tempestivo di un nutrizionista, non sai cosa manca nella tua dieta quando sei costantemente malato.

Ma familiarizzare con la tabella nutrizionale, per i principianti in cucina,

sarà molto più facile! Le abitudini che praticiamo nella nostra routine quotidiana influenzano anche il raggiungimento dei nostri obiettivi di salute, igiene, vita sociale e auto-miglioramento. Questi sono alcuni degli elementi necessari per essere una persona piena e sicura di sé.

E mentre faccio la mia pianificazione personale, richiede ogni aspetto della nostra vita tra ciò che siamo e ciò che vogliamo, è pubblicato Dodici diete Plenitude ®. Questi sono solo i requisiti dietetici più speciali che si possono trovare in quanto progettati con alcuni dei più severi modelli di tre dei più famosi sistemi alimentari orientali e

millenari, applicati omeopaticamente o in piccole dosi, e sono chiropratici, ayurvedici e naturisti.

Ti invito a leggere queste preziose informazioni su salute e nutrizione con alcuni test o questionari, oltre a tabelle tra cui scegliere, e quindi creare una corretta tabella di dieta per il proprio uso accurato e allo stesso tempo, allo stesso tempo agganciarsi un po' nel confortante auto-aiuto e mondo di auto-miglioramento. Tutto questo sarà più della salute del corpo, della pienezza della vita FELICE.

Piramide di porzione di cibo

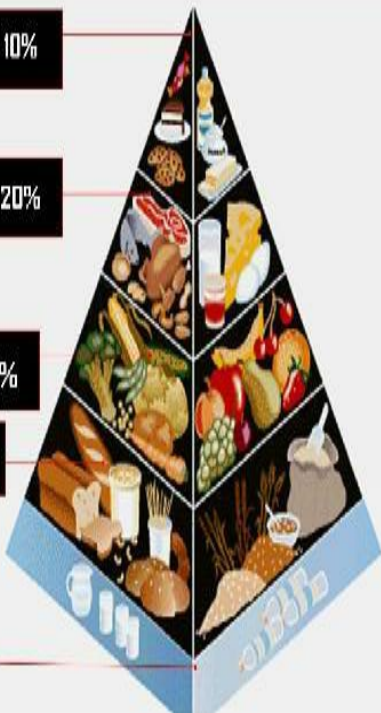
Zucchero, grasce e olio. 10%

Proteine animale e latte 20%

Verdure e Frutto 30%

Cereale e legumi 30%

Minerale 10%



La piramide nutriente a volte è incomprensibile e potrebbe essere considerata come un simbolo vecchio stile, ma ho preso i quadrati di questa piramide per mostrare com'è che ho imparato a mangiare saggiamente. Dobbiamo dimenticare di aggiungere molti dolci, oli e grassi in cima e abbiamo iniziato ad aumentare la qualità della nostra vita con minerali e aminoacidi.

Quindi ogni singolo segreto verrà condiviso con tutti voi nei prossimi capitoli e, naturalmente, nei suoi prossimi volumi.

L'autore.

1 LE VERDURE



Tra i composti alimentari più abbondanti in natura, possiamo trovare carboidrati e aminoacidi nelle verdure. È stato dimostrato che con il cavolo di sedano sono le verdure più ricche di nutrienti.

Perché iniziare ad essere essenziale?

È all'interno di questo gruppo che sono le verdure. Non solo quelli dei tuberi, ma ci sono anche altre caratteristiche. Il corpo umano è composto da quattro elementi chimici: ossigeno (65%), azoto (3%), idrogeno (10%) e carbonio (18%). Oltre ad altri minerali come calcio, zolfo, potassio e fosforo che, secondo gli esperimenti con i ratti di laboratorio quando venivano eliminati dalla dieta, presentavano gravi carenze nel funzionamento di alcuni organi.

Sicuramente avrai mai sentito parlare di cavoli, carote, aglio e molti altri. Poiché anche queste sono verdure, dobbiamo

riconoscere che non solo fanno parte della dieta dei vegetariani. Indubbiamente, la notevole quantità di alcune delle principali vitamine, minerali, zuccheri, fibre alimentari e grassi che contengono sono ragioni sufficienti per l'inclusione nel nostro piatto da qualsiasi colazione o pranzo quando abbiamo l'urgente necessità di ingerire qualsiasi cibo che ci lasci la sensazione di pienezza.

È anche noto che la quantità di calorie rispetto alle proteine della carne è inferiore; caratteristica ideale nel caso di persone che evitano il sovrappeso.

Quali sono i vantaggi di includerli nella

nostra dieta?

Tra questi carboidrati, non più chiamati carboidrati, ci sono una varietà di opzioni dalle sue foglie, steli, bulbi e radici commestibili.

Ci sono principalmente le verdure a foglia verde che contengono vitamine come la E, si ritiene che aiuti il sangue, i muscoli e il sistema sessuale e che si trova negli oli vegetali, oltre alla vitamina K ha una relazione importante con la coagulazione del sangue. Del complesso vitaminico B, paragonabile a quello della quantità di cereali, cereali e legumi; le foglie verdi contengono vitamina B5 e B6, che aiutano il metabolismo di carboidrati, grassi e

proteine. Quindi ha anche vitamina C e acido folico e minerali come magnesio e ferro antiacido che influenzano la quantità di globuli rossi e malattie come l'anemia. I più importanti sono la lattuga, che viene consumata senza condimento per migliorare la digestione e l'irrigazione della bile. Il cavolo è un altro ortaggio a foglia con molte proprietà immunologiche per contenere azoto, quindi gli spinaci o la bietola e il crescione contengono vitamina A.

In un altro gruppo sono le verdure a stelo. Il più noto è il sedano che è una verdura a gambo morbido le cui tenere foglie sono anche commestibili. Le proprietà naturali sono attribuite per espellere i gas digestivi, rimuovere

regolarmente l'urina e migliorare le malattie del fegato come l'ittero e, soprattutto, il suo contenuto di fosforo aiuta il cervello a mantenere la concentrazione. Altre verdure sono anche erba cipollina a gambo e prezzemolo.

Poi ci sono le radici che vanno da carota, rapa, ravanello, barbabietole, manioca e patate dolci; tra i più noti. Contengono vitamine A, che la carota è un eccellente nutriente per migliorare e mantenere una buona vista, controlla la diarrea e rivitalizza il corpo in generale. La rapa e il ravanello hanno proprietà favorevoli per il funzionamento del fegato e dei reni. A barbabietole dolci sono attribuite proprietà caloriche, cioè

quel potere per le loro proteine, vitamina A e B5, B6, biotina; quale dovrebbe essere nel contenuto quotidiano della nostra dieta e fibra.

Dall'altro lato ci sono tuberi come patate e patate dolci il cui valore nutrizionale è principalmente nel guscio, quindi può essere sbucciato e conservato in acqua per essere usato come condimento con gli stufati. Inoltre, i più noti per la sua economia sono la manioca, l'igname, l'otoe e il ceppo che non hanno un alto contenuto vitaminico, rispetto alle specie di patate migliorate commercializzate, ma hanno un amido e una proteina, che sono coinvolti nella sintesi degli enzimi delle catene nel metabolismo. Un altro tubero un po

'meno usato ma abbastanza necessario per il corpo è lo zenzero, che è una piccola radice carnosa con un leggero sapore speziato che viene utilizzato in alcune ricette asiatiche come ingrediente peculiare nelle ricette. Serve come tè caldo per la tosse e la tubercolosi, oltre a aiutare a prevenire le vertigini e nel sistema riproduttivo femminile allevia il disagio mestruale.

Un prodotto della natura deve anche essere incluso tra i bulbi o le radici sono i funghi, che nelle sue varie specie commestibili e velenose sono funghi e funghi. Questi includono vitamina D e proteine utili al funzionamento del corpo per il suo sapore aspro e carnoso
Textra.

I bulbi sono altre verdure come le cipolle che puliscono le verdure per le loro proprietà toniche e prevengono le malattie del sistema nervoso, urinario, osseo e cutaneo. E rimuove i parassiti dall'intestino e tonifica il cervello. Ha le vitamine A e B. La stessa verdura è l'aglio, che è un eccellente regolatore muscolare e nervoso, quindi è ampiamente usato in cucina per prevenire le malattie cardiache. Inoltre sta avendo una leggera anti-infettività come potrebbe essere nelle orecchie.

Infine ci sono le verdure tipo fiore. Broccoli, cavolo rapa, cavolo e cavolfiore sono quelli classificati come segue. Gli ultimi due hanno il potenziale per irritare il sistema digestivo nelle

persone con un'alimentazione debole, quindi devono essere preferibilmente accompagnati da altre verdure ricche di fibre come carote e barbabietole e minerali come l'aglio, sempre. Hanno vitamina B6, biotina che sono importanti nel metabolismo giornaliero degli aminoacidi, aggiunta di minerali come calcio, cloro aiutano a mantenere ossa, coagulazione del sangue e trasmissione nervosa e iodio che migliora il funzionamento delle ghiandole tiroidee che controllano il metabolismo e la crescita .

2 | FRUTTI



I frutti più maturi cambiano il loro colore verde, i toni più gialli e rossi, ottenendo una grande morbidezza e dolcezza al palato. Il consumo regolare di frutta può aiutare a migliorare i sintomi di varie malattie.

Cosa c'è di così speciale che il loro costo sta aumentando?

Gli organi femminili si sono evoluti in steli carnosì incastonati da arbusti legnosi, cespugli e piante legnose. I frutti più maturi cambiano i loro toni da verde a giallo e rosso più colore, morbidezza e dolcezza ottenendo grande. Le famiglie botaniche di piante del regno vegetale che producono frutti commestibili sono varie, quindi una famiglia può essere trovata in una pianta che ha frutti e un'altra della stessa famiglia prospera. In modo che attraverso i fiori impollinatori continuino a migliorare attraverso il

campo della scienza applicato alle aziende agricole di tutto il mondo per l'esportazione.

Quanti tipi di frutta ci sono?

Abbiamo sempre sentito un'affinità per un frutto particolare, anche quando sono mescolati nella varietà di prodotti derivati da zuccheri e dessert.

La classificazione del frutto stesso, non appare nemmeno specificata all'interno dell'insieme delle opere ricercate, ma per la loro comprensione in questo lavoro sono state organizzate da cinquanta relazioni botaniche, consistenza e sapore più noti al palato.

ACIDI DI FRUTTA: Ananas, frutto della passione, limoni, arance, pompelmo, mandarini, mele verdi. L'acido ascorbico o la vitamina C è un nutriente presente in quantità maggiori negli agrumi di altre piante. Il corpo non può immagazzinare questa vitamina, come con le proteine e la vitamina A, quindi dovrebbe essere consumata quotidianamente per una buona salute. Agisce all'interno del corpo con proteine di collagene che è responsabile del mantenimento di strutture corporee come ossa e denti. La sua carenza è associata a malattie come lo scorbuto e il sanguinamento.

FRUTTA LATTE: Papaya, mela mammee, banane, banane, mango,

possono succhiare, cacao (cioccolato), guaiave, guanabanas, pane, Nonis. Sono ricchi di antiacidi di frutta che si verificano nelle aree tropicali del lattice anche estratte per vari usi industriali. Contiene papaina, un enzima che dirige il metabolismo delle proteine. Un altro frutto dell'albero sono le banane lattiginose che hanno un alto contenuto di acqua, regolano i carboidrati e solo una percentuale di grassi, proteine e fibre. La banana o banana è un frutto che è anche ricco di potassio che serve a mantenere l'equilibrio acido-base e la trasmissione di fluidi e nervi coinvolti nella pressione sanguigna. Il mango è un frutto che nel suo stato verde è ricco di zuccheri acido lattico ideale per le

persone con fermentazione digestiva e intestinale. Il strappato è un frutto succoso ricco di zuccheri e fibre. La prugna e il cacao mammee sono alimenti ricchi di polpa di acido nitroso che sono composti da triossido di azoto che mescolato con sali minerali stabilizzano il livello dei globuli bianchi del sistema immunitario, che è discusso di seguito.

ARRAMPICATA: angurie, meloni, cetrioli e cetriolini. Appartengono alla stessa famiglia di viti i cui frutti sono gusci duri e carnosì. Sono poveri di sostanze nutritive ma forniscono zuccheri, minerali e fibre oltre alla sua pulizia livelli dannosi di steroli come colesterolo e astringenti che hanno occasionalmente un sapore amaro in

relazione al sistema gustativo e alle proprietà del linguaggio.

ACIDI DI FRUTTA SEMI-DOLCI:

Mele rosse, uva, pomodori, prugne, cinesi Mammee, pesche, albicocche, pesche, ciliegie, pere, kiwi e bacche, mirtilli, fragole, lamponi, more. Ci sono molte qualità di questo gruppo di frutta. Le mele per il loro livello medio di acidità, avvantaggiano il corpo con la sua capacità di neutralizzare il colesterolo e sono vitamina C, potassio e cloro bilanciano il fluido cellulare. Le uve hanno un'intensa capacità di purificazione dallo stomaco al fegato e l'intestino tonificando il nucleo del cuore per il suo moderato livello di acidità. Questo diventa uvetta di frutta

raffermo che mantiene intatto il suo contenuto nutrizionale in zuccheri, fibre e calorie che lo rendono ideale per uno spuntino tra i pasti. Simile a questo è il pomodoro che è una fonte di minerali come cloro e potassio e vitamine A e C che aiutano a purificare il corpo dalle sostanze purulente nella cistifellea. Prugne, ventose, pesche, albicocche, pesche e ciliegie sono un gruppo della stessa famiglia di piante e si distinguono per la sua vitamina C. La vitamina C più la pera, ha qualche complesso B e anche piccole quantità di fosforo e iodio che influenzano l'acido- equilibrio di base e tiroide, che è attribuito alla sua capacità di regolare la pressione sanguigna. Infine, bacche o kiwi hanno anche livelli

di zuccheri, vitamina C e acido folico che migliorano il metabolismo degli acidi nuclidi.

FRUTTA SECCA E GRASSA:
Avocado, Noci, Mandorle, Nocciole, Castagne, Caffè, Palma Da Cocco, Nanze, Nespola, Olive, Olive, Girasole. Questo è un gruppo di frutti molto ricchi di proteine e grassi. A partire dall'avocado è un frutto ricco di grassi sani e insaturi che non aumentano il colesterolo dall'organismo se consumati con moderazione. Qualità rigenerative attribuite al sistema di regolazione respiratoria, ossea ed emorragica nelle donne. Per quanto riguarda il cuoio capelluto e la calvizie.

Noce, mandorla, nocciola e castagne

sono noci con un alto valore nutrizionale per fornire al corpo abbastanza proteine o calorie rispetto ad altri frutti, oltre alle fibre alimentari.

Il caffè è un frutto dei cui drink composti minerali e delicatamente estratto di alcaloidi stimolante, caffeina, sebbene produca reazioni fisiologiche tossiche. Le noci di palma da cocco crescono conservando un liquido dolce latteo ricco di proteine poiché la sua polpa bianca ha un alto contenuto di olio estratto. Le madame gialle, i cachi e le olive sono piccoli frutti gialli dolci che vengono raccolti e consumati con acidi grassi di alta qualità.

Infine frutti oleosi come olive e girasoli di cui vengono estratti e monosaturi oli

naturali di qualità polinsaturi che sono altamente raccomandati per i pazienti a dieta a basso contenuto di grassi saturi e trans nocivi, piuttosto che presentare oli di palma, questo è per le persone con problemi cardiaci e obesità .

3 I GRANI



Sono la base della dieta regolare degli abitanti del pianeta dove ognuno di loro cultura sembra essere più rappresentativo. Rice è in cima alla lista. Per gli atleti una dieta ricca di tutti i cereali è un nutriente essenziale per compensare la loro mancanza.

Perché è così importante tenerli nella nostra dieta personale?

Sono piccoli e facili da preparare. Vengono in una varietà in tutto il mondo. Nella pianta significa che il loro valore nutrizionale è paragonabile solo alla carne e il cibo rappresenta la più grande fonte di tutta l'umanità attraverso la storia.

Incluso anche tra i carboidrati e la famiglia di erbe, e i cereali più consumati nel loro ordine di importanza sono riso, mais e grano.

Il riso integrale è il più popolare nella dieta di quasi la metà degli abitanti del pianeta. Gli studi dell'ultimo decennio

mostrano che la maggior parte della concentrazione nutrizionale di riso nella sua buccia, che contiene proteine, vitamine B, E e K. D'altra parte, il grano bianco contiene il 25% di carboidrati e una quantità minima di minerali come ferro e iodio e proteine. Tuttavia, viene consumato cotto e bianco come cibo normale. Stimare il valore della crusca di riso e di altri cereali è molto salutare. Il mais è originario dell'America. Le culture indigene consumavano già secoli prima dell'arrivo dei conquistatori spagnoli e questa era la base della loro dieta. Fu dal diciassettesimo secolo che iniziò a crescere nel nord della Spagna per poi diffondersi in tutta Europa. La sua parte commestibile è l'orecchio,

che è il fiore femminile alla sua base e in punta maschio. In mezzo alla crescita di fibre setose di capelli o stimmi e foglie verdi, con un numero variabile di denti a forma di semi. Il suo valore nutrizionale si basa sul 13% di proteine e 7% di grassi, oltre all'amido con pochi zuccheri. È coltivato come mangime per suini, ma utilizzato anche in vari modi per il consumo umano.

In Nord America è già noto l'usanza di mangiare fiocchi arrostiti e in America Centrale viene utilizzato per frantumare a secco per cucinare per la preparazione di tortillas e panna con latte, oppure macinato e cotto per preparare tamales, che sono fatti di massa ripieno di carne e spezie condite che sono avvolte in

foglie di banano e verdure.

Il più antico è il grano, il cui uso risale alla stessa preistoria in Medio Oriente. I loro usi sono una gastronomia variegata. Si va dalla farina per fare tutti i tipi di dolci e persino la pasta. Questi cereali integrali sono anche realizzati con un alto livello di fibra alimentare che migliora il funzionamento dell'intestino crasso e mantiene la pelle magra e soda. Quindi il grano ha un alto contenuto di vitamine del gruppo B, C e minerali come ferro e zinco che sono richiesti parte di una dieta equilibrata quotidiana. Un altro valore vitaminico meno popolare ma ugualmente cereale è l'orzo, l'avena e la segale. I semi di avena sono ricchi di carboidrati (64%),

fibre (12%), proteine (12%) e grassi (5%). È accreditato proprietà aiuta a livellare i livelli di grasso nel corpo stesso come viene aggiunto in prodotti industriali come gelati, cioccolato e burro di noci.

L'orzo viene consumato come alimento in alcuni paesi, ma generalmente viene commercializzato come bevanda e birra al malto fermentato. Ha un contenuto di 67% di carboidrati e 12% di proteine. È una segale di cereali che viene ancora utilizzata nelle zone temperate settentrionali dell'Europa per fare il pane e produrre malti usati per fare il whisky.

Arachidi, soia e piselli: legumi che fanno ciò che gli altri non possono.

Questi tre semi sono l'esempio più chiaro di legumi che sono caratterizzati dal loro legume di frutta chiamato guaina che circonda i semi.

Si distinguono per essere molto ricchi di vitamine e proteine, una qualità che è spesso visibile costa di più rispetto ad altri semi. L'arachide è una noce che viene utilizzata in pasticceria unita all'uvetta. È molto energetico e nutriente in quanto contiene dal 20 al 30% di proteine e il 40% di grassi e 50 ed è una fonte di vitamine del gruppo B, rendendolo un alimento ideale per integrare la dieta quotidiana. Chiamato

anche arachidi è originario del Sud America.

L'uso della soia, che si ritiene sia originaria del sud-est asiatico, ha diffuso proteine e oli. Fagioli, fagioli e ceci sono legumi ricchi di altre proteine che completano il fabbisogno giornaliero di influenza vitaminica sia sul metabolismo cellulare che sul funzionamento del complesso corporeo B. Una polpa piccante e dolce, qualcosa che si colloca anche tra questi, si dissolve nella bevanda al tamarindo che aiuta a regolare l'intestino.

4 LE CARNI



Sono per alcuni la migliore fonte di proteine, ma il suo animale grasso-prezzo è diminuito per i nostri scopi di salute. Come cucinare quanto la qualità della carne magra, sono i fattori chiave quando si mangia.

Che cosa sono buoni e cattivi delle loro porzioni di carne?

Se osserviamo la tabella nutrizionale, possiamo immediatamente notare che le carni sono l'alimento più completo fornito con il complesso di sette nutrienti vitaminici B e presentano sette dei minerali necessari nel caso della carne bovina e degli aminoacidi. Per mantenere questo vantaggio è la nostra domanda per affrontare alcuni aspetti negativi per seguire una dieta ricca di proteine della carne.

Il difetto principale è che l'elevato consumo di carne tende ad aumentare il livello di colesterolo nel corpo, che è un

grasso animale o l'alcool steroide influisce sulla funzione cardiovascolare nelle persone sotto i 50 anni. Mentre il colesterolo è secreto dalle ghiandole sebacee del cuoio capelluto e della pelle negli anziani a questa età con problemi di obesità, ipertensione, diabete e fumo; queste malattie come fattori di rischio per eventi cardiovascolari e aggiungere soffrono di arteriosclerosi.

In un ordine di maggior valore nutrizionale della carne possiamo essere classificati in quattro tipi.

In primo luogo sarebbe la carne rossa, che sono carne di manzo o grumo, ricca di vitamine e minerali B, seguita da carne bianca, che sono uccelli, come

polli, uova e tacchini con un po' meno di complesso di vitamina B, vitamina D e minerali come come ferro, fosforo e zolfo che interferiscono con la formazione di emoglobina, funzione ossea ed epatica. Le uova di uccelli, che sono le più consumate nella dieta di molte persone in tutto il mondo, sono ricche di tre dei venti amminoacidi derivati per la biosintesi delle proteine. La lisina è coinvolta nel 7% nella composizione delle proteine coinvolte nella metionina nell'1,7% della composizione con assemblaggio funzionale minerale di zolfo e triptofano coinvolti nella formazione dell'ammide vitamina B3, nota come nicotinamide che funge da reazione di ossidazione

della riduzione del controller. Il ferro è coinvolto in questa respirazione cellulare; contenuto in verdure a foglia verde, cereali, carne di manzo e pollame, con contenuto di rame nell'acqua.

Quindi frutti di mare, pesce, polpo, ostriche e tonno in scatola oltre a quelli con carne di pollame e uova, contengono minerali essenziali come fosforo, zolfo, fluoro, iodio, selenio e zinco.

Finalmente questo maiale che fornisce solo il corpo di vitamina B1 e oli e grassi saturi che forniscono almeno energia. Ciò significa che è a basso costo rispetto ad altre carni e la necessità di accompagnarle sempre con abbastanza cereali, semi e legumi.

Un'altra fonte di proteine sono i latticini che vengono estratti dalle ghiandole mammarie delle mucche e altri animali come le capre con minore frequenza. Il latte è un alimento liquido ricco di vitamine A e D che sono direttamente correlate alla sensibilità della luce solare, nella retina dell'occhio e della pelle. È la vitamina D che è correlata alla formazione ossea e al mantenimento delle articolazioni.

Un sacco di caseifici

Tra i minerali c'è anche il calcio coinvolto nella contrazione muscolare, nella trasmissione degli impulsi nervosi

e nella coagulazione del sangue, altri sono fosforo, cloro, sodio, potassio e zolfo. Questo liquido bianco viene riscaldato o pastorizzato per uccidere i batteri che possono contenere danni alla salute di coloro che consumano e spruzzano pressione, riducendo i loro globuli di grasso, ottenendo l'omogeneizzazione. Nell'infanzia è molto importante per le madri che allattano e i loro bambini, nonché i bambini nella loro fase di crescita. È noto che in età adulta, il fegato è responsabile della conservazione degli eccessi di queste vitamine e quindi delle loro liberazioni quando necessario, quindi non è così importante consumare quotidianamente come i frutti con

vitamina C e il complesso di semi e carne B.

Gli zuccheri e i grassi del latte possono trasformarsi nelle sue varie fasi e le forme di fermentazione possono essere trasformate in altri prodotti mantenendo comunque il loro contenuto nutrizionale.

Separando il latte intero rispetto alla metà del grasso attraverso una centrifuga, si ottiene il latte scremato.

Dei globuli grassi di crema di latte viene prodotto il burro omogeneizzato.

Un latte intero o scremato viene aggiunto per fermentare due batteri, lo yogurt è una crema che viene consumata naturale, utilizzata come aromi dietetici o artificiali combinati con il condimento. Si ottiene l'acidificazione del latte

attraverso l'aggiunta dell'enzima renina, che separa la cagliata dal siero di latte, dalla cagliata o dal formaggio solido. Nel mercato ci sono molti formaggi.

La crema di formaggio è consigliata in caso di diete perché ha metà delle calorie del burro. Sono formaggi bianchi, bianchi pressati o semi-morbidi, duri e aromatizzati. I più raccomandati sono i semi-morbidi o pressati perché più duri sono più grassi, quindi non è raccomandato per le persone con problemi cardiaci. I gelati sono altri prodotti lattiero-caseari prodotti, ma con una percentuale del 70% di grassi del latte, che vengono miscelati con zucchero e latte, restando in contenitori di metallo e immersi in

sale di ghiaccio producendo omogeneizzazione. Hanno calcio e vitamina B2.

5 LE SPEZIE E LE STAGIONI



Per i cuochi sono una fonte inesauribile di sapore per le loro deliziose ricette. Ma i suoi ormoni minerali e aromatici portano alcuni effetti. Dal XVI secolo i marinai del mondo nella loro ricerca arrivarono alle Indie.

Cosa dovremmo considerare prima di abituarci al loro consumo?

Le spezie sono quelle sostanze vegetali aromatiche che servono come condimento, mentre i condimenti sono tutto ciò che serve per condire il cibo e il sapore. Ma la gioia che ti diamo il senso del gusto e del gusto può arrivare a violare il nostro corpo.

Cominciamo con condimenti naturali. Quei teneri ortaggi a foglia o bulbi, radici, semi e persino agrumi elaborati in un modo non palato artificialmente possono fornirci lo stesso o migliore gusto e sapore di alcuni prodotti artificiali. Ci riferiamo al sedano, che

come accennato in precedenza è uno stelo a costine, lungo e succoso che viene utilizzato negli alimenti come condimento; le verdure certamente lavate e tritate sono usate come nelle insalate o con carne e stufati.

I peperoncini o altre verdure vengono utilizzati nella preparazione di carne, legumi e salse. Quelli anche chiamati peperoncini o peperoncini, puoi mangiare verde o giallo che hanno un sapore dolce, ma dovrebbe essere usato con parsimonia poiché la loro assunzione irrita il tratto intestinale. Il peperoncino è più piccante e utilizzato per chutney artificiali e varietà di jalapeñas, che possono anche essere irritanti per l'intestino crasso di coloro

che trasportano diete speciali per malattie e trattamenti.

Uno dei bulbi più comunemente usati sono le cipolle e l'aglio. Vengono attribuite proprietà stimolanti della cipolla, toniche, lenitive e purificanti del sangue, migliorando anche il sistema respiratorio e renale. L'aglio noto per le sue qualità toniche, antisettico, antiasmatico e antidiabetico, è un buon condimento per carni e legumi. Queste qualità analizzeranno meglio nel prossimo capitolo del libro.

Alcune verdure a foglia verde incluse qui sono crescione, spinaci, coriandolo, scalogno, prezzemolo, alloro, origano, basilico, menta. Molti di questi hanno vitamina A, E, K e C. Migliorano la

digestione di cibi e minerali come l'acido folico e il ferro che regolano la formazione di enzimi, proteine ed emoglobina ideali per la cottura sono fatti con verdure e pasta.

Il pomodoro è un condimento preferito per molte persone e bambini. Questa varietà vegetale di salse, la maggioranza artificiale o conservanti, che danno a molti piatti di verdure e carne un sapore delizioso che sappiamo mescolare con cipolla tritata o sedano per ripagare l'effetto corrosivo sulla flora intestinale può essere preparata.

Sono sempre stati importanti per condire lo zucchero e il sale. Da usare in piccole quantità senza ECCEZIONATO cucchiaino, perché da una parte tende a

alterare la funzionalità epatica e dall'altra l'equilibrio acido-base del corpo e il sangue che colpisce il sistema nervoso nelle stagioni calde. La melassa è un altro risultato degli zuccheri usati per dolcificare nei paesi centroamericani.

Altre spezie non hanno usato altro che ricette speciali e dovrebbero anche essere consumate con moderazione allo zenzero, che è una radice aromatizzante che può essere bollita per il tè che aiuta la gola e previene le vertigini e accompagnata da banane e latte è un ottimo digestivo da dessert e le donne un antidolorifico. Le olive sono alcuni frutti oleosi conservati in acqua sono uno spuntino aggiuntivo per accompagnare

riso, insalate e da mangiare da soli poiché hanno dal 40 al 60% di oli insaturi e anche il suo olio purificato è un buon condimento contro il colesterolo. Il principale delle spezie indiane native è il pepe che è un alcaloide, composti organici dell'azoto che sono una reazione moderatamente tossica. Il suo uso deve essere consumato moderatamente e sempre accompagnato da ortaggi a radice o verdure.

Semi di sesamo o di sesamo, i semi sono una ricca fibra alimentare che mantiene la flora intestinale, prevenendo la diarrea e la flatulenza. I coloranti come i semi di achiote sono un altro condimento che viene utilizzato per dare un rosso e

fare appello a diversi piatti come la carne e il colore del riso, viene coltivato nelle calde regioni d'America. Simile a questo, ma un valore economico più apprezzato è lo zafferano. È una tintura aromatizzante estratta dagli stimmi del fiore di croco coltivato in Spagna e in altre regioni.

Finalmente abbiamo trovato un agrume, un limone. Il contenuto di acido ascorbico lo rende ideale per condire insalate e frutti di mare, riducendo così la frequenza del consumo di maionese, che è composta da olio e tuorlo d'uovo e quindi malsana per l'adulto.

C'è più che qualità aromatiche

Le specie aromatiche sono le parti dure come semi e corteccia di alberi e arbusti provenienti da Asia e Indonesia, che vengono utilizzate per migliorare il gusto di bevande calde e dessert leggeri. Alcuni coltivati anche in Europa e nel Mediterraneo. L'anice, che il suo tipo di anice stellato conosce, è un seme con proprietà carminative, cioè è uno stimolante e antifatulante. Il suo profumo è molto gradevole e caldo sia per i dessert alla crema che per i tè. Antisettico e anestetico viene utilizzato tra i chiodi di garofano indonesiani che si diffondono nelle regioni tropicali. È usato come tè e aroma.

La corteccia dell'albero di cannella

viene tagliata a spicchi di cannella, che viene anche utilizzata come base per condire carni e panna dolce. Ha proprietà stimolanti delle funzioni digestive e antispasmodiche e cardiache. Un aroma molto gradevole di semi aromatici usato come compagno per tè e dessert di noce moscata viene venduto secco.

Il seme della pianta del caffè è diventato oggi la bevanda più popolare. La ragione più ovvia è che contiene 1,5% di caffeina, un alcaloide che stimola il sistema nervoso centrale, aumenta l'attività del cuore e dei polmoni e provoca la formazione di urina. Potenzialmente anche l'effetto di alcuni analgesici come l'aspirina, ma può

irritare l'intestino. Analogamente alla caffeina nei tè è la sostanza proteica, che rappresenta una concentrazione dal 2,5 al 4%.

Tra i dolci o le paste, ci sono una varietà di condimenti dolci che vengono utilizzati per esaltare il sapore della frutta e delle torte fatte con farina di grano. La vaniglia è una sostanza liquida che viene venduta in bottiglia per essere aggiunta a succhi e paste artificiali o naturali. Il latte condensato è un dessert a base di zucchero del latte contenente proteine e calorie.

Un elisir naturale di salute e bellezza, e ampiamente usato, il miele viene estratto dal polline di fiori che è l'ideale per addolcire l'ape. Ha proprietà idratanti e

potere calorico nel glucosio e nel fruttosio, che raggiungono 3.307 calorie per chilogrammo, il che lo rende ideale per le persone che soffrono di affaticamento e debolezza. Un ingrediente che viene utilizzato come condimento per bevande e torte al latte sono le creme al cioccolato. Ha carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali. È spesso mescolato con latte, semi di arachidi e noci. Il cacao che era, come il mais, era un alimento usato dagli indiani aztechi prima della colonizzazione spagnola. Fu portato in altre parti d'Europa quasi un secolo dopo.

Quali sono i tipi di condimenti e condimenti che potrebbero danneggiare la nostra salute e quali no?

I condimenti salati e piccanti sono un altro ingrediente della cucina di vitale importanza nella nostra alimentazione. Lungi dall'essere innocuo, il consumo eccessivo di molti di essi può minare il tratto gastrointestinale, poiché sono deliberatamente miscelati in vari alimenti consumati durante il giorno. Ciò rappresenta un divieto permanente per le persone sensibili agli alimenti e anche per quelle con insufficienza epatica, renale e intestinale.

L'aceto è ottenuto dalla fermentazione di

zucchero e lievito. Il suo risultato è l'acido acetico. Ci sono anche aceti fatti di vino, malto d'orzo e mela liquida. Il suo uso è raccomandato con moderazione e l'eccesso di acidità nel corpo è controproducente.

Un altro irritante condimento del tratto gastrointestinale sono i chutney che sono fatti di peperoni rossi e semi di pepe nero o rosso. L'abitudine ha spesso esagerato la piccantezza di alcuni piatti, quindi dovresti cercare di evitare, se possibile, perché altrimenti, prima o poi compaiono carenze di stomaco, fegato, reni o colon. Le salse speziate non sono dannose come quelle piccanti ma sempre con la polvere di condimento lavorata artificialmente, devono essere moderate

nel loro uso per marinare carne e riso.

Le creme come la maionese, la senape, il burro e la salsa di pomodoro sono diventate negli ultimi anni una delle preferite dai giovani. È essenziale ricordare che il loro consumo incontrollato rappresenta una minaccia per mantenere la morbidezza e la morbidezza della pelle del viso. Le persone con pelle grassa dovrebbero evitare in caso di incontrollata di soffrire di acnes.

Le persone che arrivano a soffrire di problemi di irritazione del colon dovrebbero sapere che la farina e lo zucchero raffinati che vengono utilizzati per preparare dolci raffinati e panini gourmet, di solito dannosi se non

combinati con una dieta ricca di fibre alimentari di verdure e cereali.

Alla fine abbiamo trovato condimenti a foglia verde e frutti di bosco come basilico e vaniglia, entrambe le specie sono comunemente utilizzate per le sue carni aromatiche di qualità nel caso di dessert e dolci al basilico e alla vaniglia. Questa proprietà antitumorale è benefica per le persone che sudano o sudano eccessivamente producendo un odore come cipolle o aglio mangiando verdure, una situazione che può essere migliorata con l'uso come condimenti.

6 LE ERBE MEDICHE



Attraverso la storia delle epidemie e della siccità dell'umanità che mettono in pericolo la salute. Allo stesso modo la natura prende per guarire. L'Aloe Vera, la Moringa e la clorofilla sono i tre rimedi naturali più accettati nel decennio.

Come funziona l'uso di piante naturali con l'incidenza della malattia?

I rimedi curativi usati dai popoli primitivi e indigeni intorno alla storia dalle estremità della terra, la scienza sono usati anche oggi. Coloro che sono riusciti a preservare la magnifica tradizione della fiducia nel naturale, di coloro che testimoniano della loro salute e vitalità. Oggi i medici chiamano questi elementi delle piante come tocoferoli e hanno diversi effetti associati alle sue proprietà sul corpo umano.

Piante, fiori, steli e radici, sebbene alcuni di essi non siano molto commestibili o attraenti al palato per il

suo sapore o prurito leggermente amaro, contengono principi attivi che vengono curati e raccolti in anticipo in grado di curare malattie e animali umani. E hanno l'eccellente vantaggio di non produrre effetti irritanti sul fegato vario come alcuni farmaci o farmaci che sono prescritti in alcune malattie.

Anche i metodi che continuano ad applicare i rimedi utilizzati in diverse malattie sono indicati in vari modi come indicato di seguito.

INFUSIONE: acqua calda e aggiungere la parte necessaria della pianta nel primo bollore. Quindi parte dal fuoco, si copre e lascia riposare qualche minuto. L'infuso una volta fatto non deve bollire. Di solito viene preparato con le parti

giovani della pianta, come foglie, fiori e persino semi.

DECOCTION: processo mediante il quale la pianta viene fatta bollire in acqua per un periodo di tempo. Questa procedura viene utilizzata con le parti più difficili, come corteccia, foglie coriacee, radici e steli.

RIDUZIONE: se la cottura viene eseguita per più di 20 minuti, si verifica la riduzione. È usato per ingredienti attivi che resistono al calore e necessitava, a causa del suo basso rapporto, una concentrazione più elevata.

MACERAZIONE: lasciare riposare le piante in acqua fredda per alcune ore. Serve per estrarre principi attivi

instabili dal calore ma solubili in acqua.
MEDICINALI DA TINTURA O VINI:
la macerazione è fatta in alcool e di solito porta una parte della pianta per cinque di alcool. Viene utilizzato se i principi attivi non si dissolvono bene in acqua o sono sgradevoli, di solito vengono utilizzati piante secche. Sono noti vini macchina o brandy prugnolo (sloe gin).

SCIROPPO: le soluzioni di zucchero sono in acqua a cui viene aggiunto dopo la pianta.

SUCCO: i frutti delle piante direttamente freschi e succosi vengono schiacciati e quindi filtrano o setacciano il liquido da bere.

OLI MEDICINALI: come l'alcol, l'olio è

uno dei solventi più comunemente usati. In effetti ci sono alcune piante che trasferiscono meglio i loro beni ai principi del petrolio. Sono più comunemente usati per uso esterno (scrub, massaggi o Untes).

POULTICI O COMPRESSI: diventa bollente o sottoponendolo all'azione dell'acqua. Le piante bollite sono avvolte in panni sottili posizionati nell'area di trattamento.

MISTS: preparato con erbe, che vengono bollite in acqua. Il vapore emesso dal contenitore dopo averlo rimosso dal fuoco, deve essere inalato. Che è per la congestione nasale viene posto su un tavolo e il malato con la testa coperta da un asciugamano per

ottenere la sensazione di vapore. Altri vapori sono creati per emorroidi e problemi intestinali e stanno gettando acqua e bollono e riscaldano la toilette, con le erbe e il medicinale antifatulanti seduti nudi mentre vengono ricevuti i vapori. Sono raccomandati per le persone che lavorano da molto tempo e non seguono una dieta ricca di cereali a base di fibre alimentari.

Quali sono le qualità o le proprietà che le erbe sono classificate?

Le qualità curative, interne ed esterne che hanno piante medicinali sono classificate con vari nomi. Alcune di

queste erbe e cibi appaiono più di una volta come proprietà medicinali. Sono elencati di seguito.

AFRODISIACO: si dice della sostanza o del farmaco che ha la capacità di stimolare l'appetito sessuale. Alcuni di questi sono prezzemolo, zenzero e cacao o cioccolato.

L'ANESTETICO è detto erbe medicinali o frutti che causano una privazione generale o parziale del sonno e della sensibilità corporea. Questi sono camomilla, noce moscata e gelsomino.

Si dice **ANTIEMETICO** delle piante che servono a prevenire il vomito e la nausea. Questi includono basilico, finocchio, salvia e menta.

ANTISPASMODIC si dice delle erbe

che curano o alleviano gli spasmi e le contrazioni involontarie dei muscoli e dei riflessi nervosi. Questi sono: gelsomino, camomilla, menta, calaguala e una spezia, la cannella.

Si dice che l'ANTISETTICO prevenga le malattie infettive, distruggendo i microbi che causano e producendo cicatrici. Questi sono: salsapariglia, crescione, calendula, piantaggine, aneto, timo e aloe vera.

ANTELMINTIC si dice di una pianta verme usata per rimuovere o espellere i parassiti all'interno del corpo. Questi sono: rabarbaro, Ipecac, zenzero e aglio.

ANTIFLATULENTE: sono erbe carminative che aiutano l'espulsione dei gas. Quelli sono origano, salvia, boldo,

basilico, finocchio, menta, valeriana e melissa.

ANTIPIRETICO: sono erbe per alleviare la febbre che riducono la febbre. Eucalyptus e Aloe Vera lo sono.

ANTIHYPERTENSIVE: Queste sono piante che hanno la capacità di aiutare a monitorare e regolare la pressione sanguigna dei pazienti ipertesi. Quelle sono la camomilla, la calce e l'aloè vera.

INFIAMMATORIO: si dice della pianta che previene i disturbi della circolazione sanguigna, calore, arrossamento o dolore. Questi sono Aloe, crescione e piantaggine.

ANTICOAGULANTE si dice delle piante medicinali che aiutano a

migliorare la circolazione sanguigna. Questo è il Ginkgo non dovrebbe essere preso in combinazione con altre erbe medicina alternativa e droghe sintetiche come analgesici per il dolore.

ANTIRUMATICO: si dice che la pianta eviti un'inflammazione dolorosa dei muscoli e delle parti fibrose del corpo. Questi sono sedano, ruda e salsapariglia.

ANTIBILIO: Si dice che la pianta aiuti a prevenire l'irritazione e la rabbia del fegato. Questi sono Ipecac, Rabarbaro, Limone, Uva e Boldo.

ANTIBIOTICI: si dice di erbe e piante in grado di fermare lo sviluppo di organismi patogeni. Questa è l'Aloe Vera.

ANTICANCER: Detto di piante che aiutano a prevenire la proliferazione delle cellule tumorali negli organi o nel sangue. Questi sono il limone, l'aloè, l'artiglio di gatto e le verdure a foglia verde.

ANTIOSSIDANTI: si dice delle erbe che migliorano il funzionamento della riduzione dell'ossidazione della respirazione cellulare che provoca la reazione della vitamina B3. Questi sono il Noni e il cioccolato.

ANTIDIARRHOEAL: detto di piante che prevengono evacuazioni liquide e frequente pancia. Questi sono sale, salvia e carota.

ASTRINGENTI: si dice che contragga i tessuti organici delle piante. Sono:

Eucalyptus, Laurel, Sage, Comfrey e Blueberry.

ANALGESICA: Detto di piante che lenivano alcuni dolori muscolari. Questi sono il Romero e l'Aloe Vera.

LENITIVO: si dice che le piante narcotiche riducano o scompaiano il dolore o altri sintomi fastidiosi. Questi sono valeriana, chiodi di garofano e tilo.

CARMINATIVO: si dice delle erbe medicinali che favoriscono l'espulsione dei gas sviluppati nel tratto digestivo. Questi sono l'origano e il rabarbaro.

DEPURATIVI: Si dice che il farmaco purifichi gli umori del sangue e principalmente. Questi sono il crescione, l'equiseto, l'artiglio di gatto, la salsapariglia, il limone, l'uva.

DIGESTIVO: detto di piante che aiutano a migliorare la digestione del cibo attraverso lo stomaco e l'intestino. L'uva è Kidron, aneto e salvia.

DIURETICO: sono piante che hanno la capacità di aumentare la secrezione e l'escrezione di urina. Questi sono sedano, tanaceto, timo, equisetto, finocchio, artiglio di gatto, Valeriana.

ESTROGENICO: Queste sono piante che aiutano le donne ad affrontare i disturbi legati al loro ciclo mestruale. Questi sono Cohoch e Sage.

ASPETTATORI: si dice erba che aiuta a rimuovere e gettare per bocca muco e secrezioni che si depositano nella faringe, laringe, trachea e bronchi. Questi sono il finocchio, il platano, la

malva e la valeriana.

LASSATIVI: si dice delle piante che aiutano ad allentare la pancia e ammorbidire l'evacuazione. Questa è l'Aloe Vera (consumata da sola), olio di ricino, rabarbaro.

ROSY: Si dice che la pianta arrossisca il colore della pelle e del cuoio capelluto e rinvigorisca la buona salute. Questa è la cipolla.

SWEATIER: si dice della pianta che ti fa sudare o evacuare l'acqua attraverso i pori della pelle. Il finocchio e il rosmarino lo sono.

TONICO: si dice delle piante che aiutano a fornire energia, regolano il battito cardiaco. Questo è il Mastranzo (Horehound), Laurel o oleandro, La

Ruda, citronella, semi di Betel, Nopal o fico d'India, Aloe Vera (precisamente la sua sostanza isocitrata di calcio).

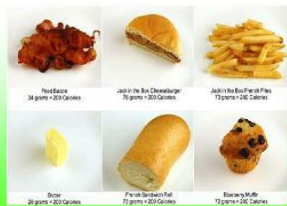
Perché raccomandiamo l'uso di piante medicinali per il tè al posto dei caffè tradizionali?

Come menzionato nel capitolo precedente, il tè naturale in foglia, il tè verde o giapponese regolarmente, che viene consumata la popolare bevanda calda, è stato trovato che contiene dal 2,5 al 4% di proteine; simile alla caffeina calorica.

Mentre beveva il caffè nel 1657 e in tutta Europa come bevanda stimolante e

tonico, l'introduzione del tè dall'Asia fu in Inghilterra con la tradizione allora consolidata di incontrarsi per il tè alle cinque del pomeriggio e mangiare snack che è sempre stato il più popolare. Tuttavia, molte altre erbe naturali hanno proprietà medicinali che gli stimolanti del caffè possono aumentare la pressione sanguigna nelle persone con ipertensione.

7 OBESITÀ E CALORIE



L'obesità, la perdita di peso e la costruzione della massa muscolare sono permanentemente associate al tipo di cibo che mangiamo spesso, e quantità di burro, patatine, pancetta e così mangiamo dovrebbero essere minime.

Che relazione hanno le calorie con l'attività fisica che frequentiamo?

Per migliorare il livello raccomandato di calorie nella nostra dieta personale, allenatori, formatori e medici nutrizionisti contemporanei hanno condotto le loro ricerche in un

importante campo della nutrizione. È così che ognuno di noi ha l'opportunità e la piena responsabilità di mettere nel piatto tutti gli alimenti e le quantità che desiderano, ma prima di sapere quale sia il loro equilibrio più approssimativo. Per fare questo ci ha dato una semplice formula per calcolare le calorie, che devono solo sapere due cose. Uno è ciò che la nostra altezza, e l'altro, quanto pesiamo. Questa formula è affidabile e di dominio pubblico per un facile riferimento sia negli opuscoli che su Internet. Permette a quelle informazioni di capire due dati molto utili per la nostra pianificazione dietetica e quante calorie consumiamo nei nostri pasti giornalieri per mantenere

il nostro peso sano e sapere quando siamo passati in caso di obesi o quanto dobbiamo vincere nel bulimico se anoressico e per mantenere il livello ottimale di energia; È sempre snello e secondo le attività che facciamo ogni giorno.

Ovviamente ogni mattina e ogni notte trascorrono facendo l'aggiunta o la sottrazione e si pesa su una scala per sapere come è il nostro corpo, è troppo noioso e insopportabile. Tuttavia, se teniamo davvero al nostro aspetto e alla nostra salute, impariamo gradualmente come si ottiene il controllo delle calorie accumulate per farci sembrare grassi.

Calcola il tuo livello salutare di calorie e massa corporea

Esistono due metodi per calcolare le calorie. Il primo ti aiuta a raggiungere un minimo di chilocalorie, che è il termine che definisce l'unità di energia termica che il corpo richiede per il suo funzionamento ed è equivalente a 1.000 calorie, aggiungendo 100, 200 o 400 calorie in più alla tua dieta per ogni livello maggiore rispetto alla tua attività calcolata minima. Il secondo metodo è un po' più complicato ma più preciso perché non devono aggiungere altre centinaia al totale ottenuto.

LIVELLO	ATTIVITÀ	AGGIUNGI IL TUO TOTALE
Basso	Stile di vita sedentario basso, lavoro d'ufficio e studio	0 Nessuna calorie aggiunta
Lieve	Salite leggermente le scale, camminate 20 minuti, fate acquisti	100 Le calorie dovrebbero essere Inserisci
Moderazione	Piccola fatica moderata, camminando per 1 ora, nuotando, ballando, ect.	200 Le calorie dovrebbero essere Inserisci
Elevazione	Fare sport, andare in palestra, correre ogni giorno.	400 Le calorie dovrebbero essere Inserisci

Solo per sapere il tuo peso in chili e altezza. Entrambi i metodi usano il valore numerico del tuo peso in chili, non in libbre. Per convertire le libbre in chili, dividi il tuo peso in libbre per 2,21. Esempio:

Se il tuo peso è di 128 libbre, dividerlo in questo modo:

$128 \times 2.21 = 57.91$. Il tuo peso in chili è 57.91.

Calcolo per le chilocalorie minime

Conoscere queste informazioni personali

è semplice come moltiplicarsi. Le donne devono moltiplicare il peso in chili per 21,6. E gli uomini moltiplicano il peso in chilogrammi per 24. Il risultato è il minimo di calorie consumate in un giorno per rimanere a riposo e fare semplici faccende domestiche. È necessario aggiungere più calorie in base al livello di attività nella tabella seguente.

Esempio:

49-chili x 21,6 = 1,058 sono le calorie minime.

Maschio 72 X 24 = 1.728 chili sono le sue calorie minime.

Infine, se l'uomo 72 chili, oltre a lavorare facendo piccoli sforzi pesanti e nei fine settimana, vanno in palestra, così sarà il tuo piano di spesa calorica totale: $1.728 + 200 + 400 = 2.328$.

Nell'altro caso, supponendo che la donna di 49 chili viva in un appartamento e decida di iniziare una routine leggera per camminare un'ora il sabato, il piano di spesa calorica totale deve essere il seguente: $1.058 + 100 + 200 = 1.358$.

Per le persone che vogliono perdere peso, ci sono altre opzioni di calcolo secondo cui le porzioni di cibo si

adattano all'indice di massa corporea BMI oltre al sesso e al peso e sono menzionate nella prossima sezione di questo capitolo.

Calcolo delle chilocalorie per peso sano

Se oltre al tuo peso in chili, conosci la tua altezza in metri e centimetri; Puoi anche seguire un'altra formula che funziona a livello di attività svolte. Si compone di due parti. Il primo è calcolare, in base al sesso, il peso sano raccomandato in base all'altezza e spesso ottenere lo stesso risultato moltiplicato per un numero specificato

(tre livelli), la quantità di calorie che si consumano quotidianamente per mantenere quel peso sano raccomandato.

Calcolo delle chilocalorie per genere

DONNA



IL TUO PESO PER
X

Attività molto
leggiere
28

Attività
leggiere
30

Attività
moderazione
32

Attività
pesante
35

= Chilocalorie
per sua dieta

UOMO



IL TUO PESO PER
X

Attività
leggiere
32

Attività
moderazione
37

Attività
pesante
40

= Chilocalorie
per sua dieta

La seconda parte ti aiuta a scoprire l'indice di massa corporea che rappresenta l'indicatore che incontri con un peso adeguato per la salute, peso considerevolmente basso, basso, peso normale, sovrappeso, obeso o clinicamente obeso.

Questi dati vengono utilizzati dagli specialisti della salute per rilevare il rischio di malattie cardiache, cancro, diabete e altro.

Un semplice esempio è il seguente. Per fare questo calcolo devi sapere tre cose. Prima di tutto ingrassa chilogrammi, altezza e scegli il livello di attività

fisica che fai, a seconda del sesso.

Segui questi quattro passaggi come esempio:

1. Moltiplica due volte la tua taglia:
 $1,65 \times 1,65 = 2,7225$, i cui giri sono 2,72.

2. Questo valore deve essere moltiplicato per 21 donne e 22 uomini, come segue: $2.72 \times 21 = 57.12$ Questo risultato rappresenta il tuo peso sano in chili.

3. Per conoscere la quantità di calorie da includere nella dieta quotidiana, utilizzare il numero di livello di attività

fisica a cui ci si abitua. Nell'esempio presentato di seguito, è un'attività leggera per le donne.

$57,12 \times 28 = 1,599$ Questo risultato rappresenta i chilocalorie richiesti per ogni giorno.

4. Quanto segue è selezionare singole porzioni di alimenti da ciascuno dei cinque gruppi di alimenti, che sono:

Conoscere le giuste porzioni di cibo

La porzione di una dieta regolare di ciascun alimento può rappresentare

circa 200 calorie, come si vede nell'immagine all'inizio del capitolo.

Da ora possiamo assumere in generale quanti soldi assegnare alla nostra borsa della spesa.

Ma è nella tabella seguente che puoi avere un'idea più precisa della quantità di cibo o porzioni che rappresentano il fabbisogno completo o la spesa calorica giornaliera, calcolata in base alle chilocalorie saranno suddivise in tre pasti; Colazione, pranzo e cena e uno o due snack; mattina e sera.

GRUPPO DI CIBOS	C	A	L	O	R	I	AS
	1000	1200	1400	1500	2000	2500	3000
Cereale e Tubérculos (en tazas)	5	6	8	9	10	13	15
Legume (en tazas)	1	1	1	1	2	2	3
Verduras (en tazas)	2	3	4	4	3	4	4
Frutto (en tazas)	2	3	3	3	5	6	6
Latte (en tazas)	1	2	2	2	3	4	6
Carnes e Insacatta (en rebanadas)	1	1	1	1	1	1	1
Gracias o Olio (en cucharadas)	3	3	4	4	6	7	8
Zucchero (cucharadas o rebanadas)	3	3	4	4	6	7	8
Totale di Porzioni Giornale massima	18	22	27	28	36	44	51

Quindi ogni porzione di zuccheri rappresenta da 1 a 2 cucchiaini di pezzo dolce o medio (per il gelato). In oli e grassi (come margarina, burro e maionese) una porzione è di 1 cucchiaino. La porzione di proteine animali è un'unità di formaggio, salsiccia, uovo e due fette di prosciutto o altra salsiccia e mezza tazza di latte. La carne di qualsiasi tipo in una porzione è un pezzo di 30 grammi. Verdure e tuberi in una porzione sono 2 tazze di cetriolo, lattuga, spinaci, barbabietole o sedano o 1 tazza di funghi, broccoli o bietole. Nei frutti una porzione 3 unità di piccoli frutti come le prugne, 1 tazza grande come anguria e

melone o agrumi e una porzione sono due unità. Cereali e legumi rappresentano una mezza tazza da portata. In minerali, un bicchiere di acqua normale, al ritmo di otto quotidiani e un cucchiaino di sale.

Calcolo dell'indice di massa corporea

Il calcolo dell'indice di massa corporea (BMI) si ottiene con il peso in chili ed è diviso per due volte in altezza. Questo risultato ci consente di sapere esattamente dove si trovano in uno dei sette livelli di peso, che vanno da quelli bassi, quelli standard, sovrappeso o obesi. Come segue:

BMI di 55 chili che misura 1,60 m. $s =$

$55 / 1.60 \times 1.60 = 55 / 2.56 = 21.48$ è
indice di massa corporea.

Questo risultato dovrebbe trovarsi tra una delle seguenti opzioni BMI livello, che si applicano ad entrambi i sessi:

Dato che il risultato era 21, la moglie di questo esempio è nel suo peso normale.

Per aiutarti a comprendere meglio questo metodo di calcolo dell'IMC, l'indice di massa corporea, il peso sano raccomandato e le calorie giornaliere totali a una dieta, è presentato sotto una

tabella disaggregata sviluppata con
significati di gradi.

**INDICE DI MASSA
CORPOREA****IMC****Meno di 14**

Questa è una minaccia per la salute.

Da 14 - 16

Questo considerevolmente sottopeso.

Da 16 - 18.5

È sottopeso

Da 18.5 - 25

È nel suo peso normale

Da 25 - 30

Sei in sovrappeso

Da 30 - 40

È obeso

Da 40 e molto

È clinicamente obeso

8 PROGRAMMI DI DIETETICA



Sono i piani più elementari e tradizionali che i nutrizionisti ci raccomandano. Tuttavia, non sempre si adattano alle esigenze di ciascuno. È in grado di scegliere l'ideale per ogni momento della vita.

Hai bisogno di iniziare a pianificare ciò che mangiamo, nelle nostre abitudini alimentari, con l'uso di un piano dietetico?

Negli ultimi anni, gli esperti di salute hanno fornito alle persone comuni come te, le più facili da imparare a mangiare

sempre consapevoli delle conseguenze negative e positive che questo porta alla nostra salute, ora e nelle formule future. Ciò significa che ogni alimento presente nella piramide alimentare è dotato di sufficienti sostanze nutritive per integrare o sintetizzare le reti cellulari appropriate per sviluppare il nostro corpo, mantenendolo sano e soprattutto per difenderlo dai nemici dell'ambiente, come batteri, virus e alcune lievi carenze fisiologiche. Ciò richiede un piano migliore di ciò che ci mettiamo in bocca, perché il nostro corpo ci ringrazierà.

Una pratica che può minare la salute di molte persone è quella di evitare che alcuni gruppi alimentari credano

ipocondriaci che i loro effetti immediati danneggino la nostra salute e che il nostro corpo sia sensibile, ma che diventi forte dopo adattamenti. E dovresti sapere che ci sono alimenti con proprietà specifiche per i nostri sistemi anatomici. Farlo è più facile di quanto sembri quando si conoscono i principali requisiti di un'alimentazione sana.

Che cos'è una tabella dietetica?

Una tabella dietetica è uno schema temporaneo finalizzato alla risoluzione del potere e al miglioramento delle condizioni fisiche o di condizioni fisiologiche specifiche non gravi o

terminali. Questo alimento può essere basato su un solo gruppo alimentare e combinare liquidi e solidi per appropriati effetti metabolici.

Viene utilizzato il più accettato nel campo dell'alimentazione e della botanica e dei progressi e dei criteri della medicina naturale. Questo si basa sull'esperienza di molti anni nella fornitura definita di allergie alimentari e varie carenze del sistema immunitario come anemia, debolezza, dolori articolari, acne, mal di testa, problemi respiratori e del fegato e altri. Si ritiene che tutti loro nutrano male il suo principale fattore scatenante e il suo fattore causale nascosto.

ELEMENTI GRAFICI DEL CORPO UMANO

Come menzionato all'inizio di questo lavoro, il corpo umano è composto da quattro elementi chimici che sono ossigeno o aria nel 65%, alcaloidi associati all'azoto 3%, idrogeno o acqua nel 10% di carbonio, idrati associati al 18%. Oltre ad altri minerali come calcio, zolfo, potassio e fosforo, che sembrano minori per rappresentare una piccola percentuale del 4% del totale, è stato detto da esperimenti con ratti di laboratorio che hanno presentato gravi carenze nel funzionamento di alcuni organi degli animali a cui non vengono

forniti minerali.

Ecco i diagrammi di flusso dietetici di base che non devono essere presi dai malati presenti. Il questionario di prova con dodici domande ti aiuterà a scegliere il miglior piano dietetico più adatto alle sue carenze anatomiche o metaboliche.

FLOWCHART DIETETICI DI BASE

Quando ci sentiamo pienamente sani e ogni sistema del nostro corpo è pronto a completare il complicato processo del metabolismo alimentare senza subire improvvise conseguenze fisiologiche, possiamo liberare alcune restrizioni.

Esempi di menu sono conosciuti per conoscerli abbastanza da svilupparci liberamente in cucina quando mangiare fuori non è l'opzione migliore.

Per chi ama le arti culinarie e la gastronomia sarà una questione di raccolta fondi e una breve lista per preparare una dispensa da casa con i giusti alimenti in un'alimentazione sana.

Cinque esempi di diete di base in base al dispendio calorico per età per bambini, adolescenti, uomini, donne e anziani possono essere quelli descritti di seguito.

DIETA DEI BAMBINI

Consigliato per bambini dai 5 ai 12 anni

Dispendio calorico giornaliero di 1.120

Basato su un bambino 1,35 altezza / dimensione.

Menu del mattino - 275 cal.

1 ciotola di aromi di amido di mais (150 cal.)

1 prosciutto con formaggio e salsa di pomodoro (75 cal.)

1 frutto (facoltativo banana, mela, pera, mango) (50 cal.)

Menu serale - 160 cal.

Due tazze di noodles con carote, patate e sedano tritato (160 cal)

Merenda pomeridiana - 175 cal.

Una tazza di popcorn con cucchiaino di burro (175 cal.)

Menu notturno - 510 cal.

1 tazza di riso (60 cal.)

1 tazza di fagioli (120 cal.)

1 porzione di manzo (270 cal.)

1/4 tazza di gelato (60 cal.)

Con questo menu giornaliero al bambino

viene fornita dalla mattina l'energia sufficiente fornita dall'amido di mais nell'amido di mais, carboidrati e minerali da frutta e proteine animali e del latte in modo appetitoso sandwich attraente per questa età. Il resto della giornata è integrato dagli stessi nutrienti e vitamine in porzioni un po' più complete.

DIETA JUVENILE

Consigliato per adolescenti dai 13 ai 17 anni

Dispendio calorico giornaliero di 1.655

Basato su un bambino 1,60 altezza / dimensione.

Menu del mattino - 650 cal.

1 ciotola di cereali con latte (160 cal.)

2 tortillas tostate nel burro (400 cal.)

2 porzioni di filetti di pollo fritto o pepite (70 cal.)

1 tazza di succo di agrumi (30 cal.)

Menu serale - 260 cal.

Due tazze di purè di patate con insalata di cavoli e carote (260 cal)

Merenda pomeridiana - 295 cal.

8 unità di cracker (120 cal.)

1 tazza di panna montata (175 cal.)

Menu notturno - 450 cal.

1 tazza di riso aromatizzato allo zafferano (60 cal.)

1 tazza di ceci cotti (120 cal.)

1 porzione di carne di pollo (270 cal.)

DIETA FEMMINILE JUVENILE

Consigliato per le donne dai 18 ai 32 anni

Dispendio calorico giornaliero di 1.470

Basato su un adolescente alto 1,50 / altezza. E peso di 43 kg.

Menu del mattino - 390 cal.

1 ciotola di cereali con latte (160 cal.)

1 panino con salsiccia senza burro (200 cal.)

1 tazza di succo di agrumi (30 cal.)

Menu serale - 310 cal.

2 tazze di banane schiacciate con sale e un cucchiaino di burro (260 cal)

1 tazza di insalata verde con pomodori,

crescione o spinaci conditi con aceto o yogurt. (50 cal.)

Merenda pomeridiana - 260 cal.

1 unità di biscotti al muesli (200 cal.)

1 tazza di frullato di frutta (60 cal.)

Menu notturno - 510 cal.

1 tazza di riso aromatizzato allo zafferano (120 cal.)

1 tazza di ceci cotti (120 cal.)

1 porzione di pesce fritto (270 cal.)

Con questa dieta, che si rivolge alle ragazze adolescenti e diventa pensante per la cura della loro bellezza, sono una ricca fonte di nutrienti essenziali come cereali, carne e verdure che aiutano la visione e la concentrazione mentale, con minerali come il fosforo. Si suggerisce inoltre di evitare condimenti grassi in eccesso come burro e maionese che tendono a sviluppare problemi di pelle. Altre opzioni per ricostituire snack energetici sono proposte qui frequentando un regime di snack invece di pasti pesanti. Per quanto riguarda la vita notturna, il consumo di alcolici

dovrebbe essere moderato con i cocktail, poiché tendono a contenere molte più calorie di quanto si pensi.

DIETA FEMMINILE

Consigliato per le donne dai 34 ai 59 anni

dispendio calorico giornaliero di 1.960

Basato su una donna alta 1,70 / altezza.

Menu del mattino - 540 cal.

1 ciotola di cereali (120 cal.)

1 banana (50 cal.)

3 tagli (50 cal.)

½ limone (20 cal.)

2 yogurt medio (160 cal.)

1 toast con marmellata (140 cal.)

Menu serale - 730 cal.

2 tazze di brodo di frutti di mare crema
(260 cal)

1 patata al forno con un cucchiaino di
margarina (200 cal.)

1 petto alla griglia (270 cal.)

Merenda pomeridiana - 180 cal.

1 pezzo di sedano (80 cal.)

1 carota cosparsa di miele (100 cal.)

Menu notturno - 510 cal.

1 tazza di riso integrale cotto (120 cal.)

1 tazza di lenticchie cotte (120 cal.)

1 tazza di insalata di funghi, lattuga e pomodoro. (270 cal.)

Che è donna e madre, e allo stesso tempo moglie e lavoratrice; conduce una

persona impegnata e intraprendente che richiede una riserva di nutrienti più potente ma che non mette a rischio il sovrappeso perché la vita dovrebbe evitare la gioventù dei fast food e abituarsi alle grandi quantità di insalate rosse o verdi, con poca pasta di amido e prodotti da forno e pasticceria. Molti tagli di carne dovrebbero essere bianchi, ad es. Filetto di pesce, pollo o tacchino. Il seme di lino è raccomandato nelle sue varie presentazioni per combattere il grasso localizzato nella parte inferiore del corpo femminile.

DIETA MASCHILE

Consigliato per uomini da 34 a 59 anni

2.440 dispendio calorico giornaliero

Basato su un uomo alto 1,78 / altezza.

Menu del mattino - 720 cal.

1 frullato di latte scremato con 1 banana e cioccolato in polvere (160 cal.)

3 tortillas di mais alla griglia (300 cal.)

1 torta all'uovo con 1 fetta di crema di formaggio 2 fette di prosciutto (260 cal.)

Menu serale - 840 cal.

2 tazze di riso e fagioli (240 cal)

2 tazze di insalata di broccoli, pancetta e barbabietole condite con succo di limone e origano. (210 cal.)

1 bacchetta da 30 grammi (120 cal.)

1 drink soda (320 cal.)

Merenda pomeridiana - 320 cal.

1 yogurt (80 cal.)

1 tazza di noccioline non salate (60 cal.)

1 dado granulato (180 cal.)

Menu notturno - 560 cal.

1 porzione di fegato in umido con cipolla e pomodoro (120 cal.)

2 tazze di riso cotto (240 cal.)

2 tazze di spaghetti piccanti arrostiti macinati in padella (200 cal.)

Con questa dieta la persona adulta riceve chilocalorie di livello medio adatte per un ritmo di lavoro intenso senza essere in sovrappeso e permettendo di fare un esercizio di routine leggero di almeno 20 minuti, 2-3 volte a settimana. Come dovrebbe abituarsi a questo stadio della vita. Si

presenta come una scelta nutrizionale adeguata per mantenere un basso apporto di colesterolo e l'importanza delle vitamine nella frutta e nella verdura.

DIETA SENILE

Consigliato per 60 anni e oltre

Dispendio calorico giornaliero di 1.662

Basato su un antico di 1,52 altezza / dimensione.

Menu del mattino (502 cal.)

1 tazza di foglie di tè Tilo (12 cal.)

8 unità di cracker (120 cal.)

2 fette di formaggio bianco (120 cal.)

2 fette di pane integrale con frutta. (250

cal.)

Menu serale (480 cal.)

2 tazze di riso con mais (240 cal)

1 tazza di insalata di broccoli, chayote e cavolo conditi con yogurt e origano.
(120 cal.)

1 coscia di pollo 30 grammi (120 cal)

Merenda pomeridiana (200 cal.)

2 tazze di guava drink (80 cal.)

2 pezzi di pane all'uovo (210 cal.)

Menu notturno (420 cal.)

1 porzione di tacchino grigliato con cipolle, crescione e pomodoro (120 cal.)

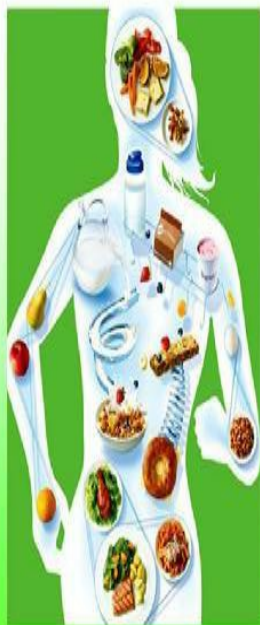
1 tazza di verdure cotte (120 cal.)

1 tazza di brodo aromatizzato con spaghetti all'aglio e coriandolo (180 cal.)

Gli anziani dovrebbero seguire una dieta povera di sale, grassi e colesterolo, che

è l'origine degli animali da carne, come il manzo, le carni bianche come il pollo e il tacchino sono le migliori e dovrebbero essere grigliate con solo un cucchiaino di olio insaturo come il girasole e oliva. Questa dieta ha una leggera scelta, non molto ricca di proteine, che danno energia, ma abbondante nelle verdure cotte che proteggono i denti fragili degli anziani, così come i frutti che possono variare il gusto di ogni persona. Ricerche recenti suggeriscono che la vitamina K aiuta a ritardare gli effetti dell'invecchiamento ed è contenuta negli spinaci e nel crescione.

9 DIETE DI PLENITUDINE



Non solo ci aiutano ad attaccare l'obesità o a costruire i muscoli, ma può difenderci da specifiche malattie del sistema corporeo ciascuna. I nutrizionisti hanno migliorato i loro programmi di dieta grazie ai progressi della scienza.

UN PROGRAMMA DI DIETA PER OGNI ANATOMIA DI SISTEMA

Quando siamo andati a un appuntamento con la fiducia del nostro dottore, ci siamo sicuramente seduti accanto per cercare di interpretare per molti gesti e segni sintomi e disagi che soffriamo il poco comprensibile. Naturalmente è più probabile che il medico abbia risposto dandoci una breve chiacchierata su cosa fare con una ricetta con un elenco preciso di farmaci che prendiamo e per quanto tempo per guarire i mali che ci affliggono.

Ma abbiamo anche dimenticato molte

volte di prendere nota di coloro che ci dicono suggerimenti importanti. Anche molte volte tornando agli appuntamenti del dottore per gli stessi sintomi e torna a casa dimentica facilmente tutto quello che ci hai detto che ci ha lasciato solo il minimo desiderio di provare troppo. È necessario meditarlo e riflettere, consapevolmente, sulla nostra responsabilità nei confronti dei nostri corpi, della nostra salute e delle nostre vite.

D'altra parte siamo pochissimi che abbiamo mai avuto interesse a conoscere attraverso un nutrizionista, il più appropriato per la nostra dieta personale. E a tutti noi piace mangiare,

ma mangia ciò che ci piace.

Se abbiamo la pazienza di ascoltare e cercare di capire ogni volta che è necessario, dell'importanza di prenderti cura del nostro cibo e andare a cambiare ed eliminare le nostre abitudini queste abitudini dannose che strisciano minacciano la nostra vita, rimaniamo per qualche anno, aggiungiamo con perseveranza, non dover pentirsi.

Per aiutare un po' a minare che tutti noi soffriamo di confusione su cosa dovrebbe mangiare e cosa no, specialmente quando siamo ammalati è che hanno creato questi schemi dietetici.

Come con qualsiasi medicinale, si dovrebbe sapere che possono anche portare alcune precauzioni di prenotazione. I principali sono che questo lavoro si basa sulla convinzione tradizionale che l'equilibrio e il mantenimento di una buona salute si ottengono solo attraverso una buona e completa alimentazione, con un'inclusione permanente di medicina naturale o alternativa e pratiche di buona igiene, socializzazione e spiritualità.

È quindi necessario riconoscere il bene.

Altre restrizioni sono riservate che la

medicina naturale non può deliberatamente combinare con droghe artificiali o sintetiche. Si noti inoltre che gli organigrammi non sono completamente pianificati per i vegetariani, quindi coloro che li desiderano devono sostituirli con cereali integrali o integratori complessi B. Allo stesso modo le donne in gravidanza dovrebbero astenersi dal prendere infusioni di alcune erbe come la rue, che accompagnano gli schemi dietetici.

Infine, ricorda che le malattie e le carenze incluse qui non sono sintomi gravi; consultare sempre il proprio medico per continuare con i sintomi.

SAPORI: Il buono, il brutto e il cattivo di loro

La sensazione che lascia determinati corpi alimentari sull'organo del gusto ci lascia dalla prima stampa di simpatia o antipatia.

I dolci sono i più ampiamente accettati, che deliziano il palato con dessert come gelatine, gelati, torte e creme, che sono zuccheri dietetici. Sono seguiti da sapori agrodolci e acidi della frutta, che sono gli idrati. I cereali e le carni acide salate possiamo dire che sono favoriti dai consumatori maschi e da alcuni dietologi

stranieri. Ma quando incontriamo le verdure e le verdure dolci amare, i tuberi, le foglie e i fiori verdi, abbiamo limitato il desiderio di mangiarle voracemente. Sebbene le carni abbiano tutto il valore nutrizionale necessario per sostituirle, non superano la sua capacità di ridurre il rischio di produrre colesterolo buono nel corpo.

E le verdure, come questo gruppo alimentare abituato a chiamare, hanno la grande differenza di avere più elementi essenziali e meno abbondanti negli elementi dei regni vegetali e animali. Intendo azoto e alcaloidi. Basta ricordare il gusto tra piccante e amaro che mai percepiamo mangiando verdure

crocifere come cavolfiore e cavolo, contenuto carnosso di foglie di aloe vera, pepe rosso, pepe e contenuto in polvere di alcune capsule medicinali. Il suo sapore è sgradevole, ma sicuramente cattivo a meno che non abbiamo contribuito a sentirci meglio. Fanno anche parte della piramide alimentare e hanno un effetto moderato tra tutti gli elementi gassati e amari, minerali, fibre, grassi, zuccheri, acidi che ci rendono dalla punta dei capelli alla pianta dei piedi.

Quindi, per la tua iniziale, vengono risolti come dettagliato di seguito Dieci sistemi anatomici:

D = DIETA DIGESTIVA

R = DIETA RESPIRATORIA

U = DIETA URINARIA

E = DIETA ENDOCRINA

I = DIETA IMMUNITARIA

N = DIETA NERVOSA

M = DIETA MUSCOLARE

C = DIETA CIRCOLATORIA

B = DIETA BONE

S = DIETA SESSUALE E

RIPRODUTTIVA

11 = DIETA DISINTOSSIFICANTE

12 = DIETA FORMATRICE DI

ABITUDINI

Prima di iniziare a menzionare nei prossimi volumi quali alimenti dovremmo mangiare e cosa dovremmo tenere permanentemente vietati, dovresti sapere che la dieta 12 che forma l'abitudine comprende raccomandazioni su terapie alternative, esercizio fisico e respirazione ed è raccomandata per tutte le persone che vogliono migliorare il loro salute e imparare a migliorare le loro abitudini malsane.

E poiché non tutte le persone hanno una malattia in particolare, suggeriamo di iniziare con sei diagrammi di flusso BASIC FOOD per bambini, adulti e anziani con una salute regolare. Possono continuare senza dover rispondere al questionario di 20 domande.

10 DIETA DIGESTIVA

El sistema digestivo è un insieme di organi responsabili della trasformazione del cibo in semplici sostanze solubili che possono essere assorbite dai tessuti. In questo processo meccanico, come la masticazione nel linguaggio guidato dalla bocca, e dove diverse secrezioni chimiche preparano il cud a tre reazioni causate dagli enzimi per convertire i carboidrati e i grassi e le proteine si scompongono in aminoacidi.



Il sistema digestivo è un dispositivo con la funzione di dirigere un'importante necessità vitale per la sussistenza umana, la fame. La digestione è il processo di trasformazione e assorbimento degli alimenti che vengono digeriti per via orale. Comincia da cibi che mangiamo masticando in bocca, non sarebbe possibile senza l'interventismo di organi come la lingua, la secrezione di saliva da parte delle ghiandole salivari e dei denti. La glottide è l'apertura tra le corde vocali, per impedire al cibo di entrare nella trachea. Inghiottire il bolo lungo l'esofago; che è un tubo muscolare situato all'estremità

inferiore dell'ipofaringe e lo stomaco sopra sta formando una pressione intragastrica causata da movimenti involontari chiamati peristalsi che controlla il midollo cerebrale. L'esofago ha diversi strati e una lunghezza compresa tra 23 e 25 centimetri. Passando lo stomaco, il bolo viene ricevuto dalla secrezione di succo gastrico, che è un acido liquido che secerne alcune ghiandole della membrana dello stomaco e contiene pepsina. Si ritiene che la superficie della mucosa dello stomaco sia stimolata naturalmente dal momento in cui l'odore del cibo o percepito ad occhio nudo. Questo corpo a forma di borsa fornisce un ormone chiamato

gastrina, che ha origine dal fondo dello stomaco chiamato estremità pilorica. Le onde di contrazione che hanno origine nell'area centrale del corpo possono verificarsi con una frequenza di tre contrazioni al minuto. Tuttavia, eccesso di cibo, assunzione eccessiva di alimenti nocivi, ovvero cibi piccanti, raffinati o piccanti senza una regolare regolarizzazione della mucosa con inclusione giornaliera di nutrienti specifici, nel caso di enzimi pepsinici dello stomaco, resina e lipasi e flora intestinale nel caso dell'intestino, potrebbe essere la causa di molte malattie improvvise del tratto digestivo. La parte posteriore dell'apertura dello stomaco è chiamata muscolo piloro

innervato dal nervo vago che stimola la contrazione dei muscoli gastrici. Successivamente, il bolo passa nel duodeno, che è la prima sezione dell'intestino tenue, questo dotto pancreatico secerne enzimi come glucagone e insulina nell'intestino che ha una funzione regolatoria, i livelli di zucchero sono situati e si ritiene che abbiano una capacità di assorbimento alimentare alcalino sulla regolazione del liquido in eccesso nel processo digestivo. Un altro condotto secerne la bile; con altre sostanze costituite da sali biliari, proteine, colesterolo, ormoni ed enzimi; nel duodeno è la bile comune, il condotto a sua volta è formato dall'unione dei dotti cistici ed epatico.

L'acido biliare è un manico liquido, neutro o leggermente alcalino poiché altre segregazioni digestive stimolano l'assorbimento dei nutrienti, rimuovono l'eccesso di colesterolo e i prodotti di degradazione dai globuli rossi. È nell'intestino tenue in cui si verifica la parte più importante della digestione perché le membrane con rivestimento mucoso formate da una serie di epiteli, che peli sottili che si proiettano come vasi linfatici in onde, stanno secernendo alla sua base essenziale necessaria per la digestione intestinale. Jejunum o parte media dell'intestino tenue che si estende dal duodeno alla porzione terminale o ileo, il processo di digestione procede verso il cieco, che è la prima sezione

del colon o dell'intestino crasso e ha la valvola ileocecale che impedisce il ritorno gastrico al contrario, e termina su un lato della prima parte dell'intestino crasso chiamato cieco e l'appendice è un'estensione sottile, vuota e di lunghezza variabile che si trova nella parte iniziale dell'intestino crasso, quindi su per il colon ascendente che si trova sul lato destro dell'addome. Il colon trasverso attraversa orizzontalmente dalla parte superiore dell'addome, quindi in basso il colon discendente è diretto verso il lato sinistro, infine la porzione di colon sigmoideo è Na che assume questa forma quando entra nella cavità pelvica. La parte terminale dell'intestino o del

retto è lunga circa 15 centimetri ed è il punto in cui il campo rimanente di boli alimentari produce abbastanza per forzare l'espulsione delle feci di deiezione di tensione.

Tra le condizioni che possono essere trattate con questa dieta digestiva vi è la mancanza di appetito, definita come l'anormale assenza di impulso istintivo che ci spinge a soddisfare la fame o la necessità di bere, anche se l'assunzione di cibo è varia e senza peso il cambiamento può essere considerato innocuo. Questo sintomo accompagna altre malattie come l'anoressia nervosa, che è caratterizzata da un'intensa paura di ingrassare; BDD o accompagnato da

un'immagine corporea distorta. Porta a un assottigliamento grave causato da una dieta carente di proteine e carboidrati in quantità regolari e eccessiva routine quotidiana. Un'altra delle condizioni che coinvolgono il metabolismo muscolare e la digestione del cibo è la bulimia, che comporta mangiare enormi quantità di cibo e quindi il vomito induce il sé a rimanere magro. Ciò porta infine a un'ipopotassiemia che può influire sul funzionamento cardiaco.

Nel caso del bruciore di stomaco è un gusto acerbo della lingua causato dall'eccesso di acidità nello stomaco, può essere causato da una dieta squilibrata come sproporzione

nell'assunzione di agrumi, alcol e cibi trasformati. La costipazione è definita come il ritardo nel corso del contenuto intestinale e la difficoltà di evacuazione. E tutto ciò con nausea, che è la precedente sensazione e vomito causata da una sensazione di disgusto o ripugnanza verso qualcosa, parte delle malattie dello stomaco e alcuni li considerano psicosomatici. La gastralgia è il comune mal di stomaco che può essere causato dalla fame, i disturbi psicosomatici sono i casi più semplici. Altre volte questo sintomo può essere sospettato di dispepsia, gastrite o ulcere gastriche. Il vomito è definito come un lancio violento da parte del contenuto dello stomaco della bocca che inizia con

una sensazione di nausea regolarmente motivata da cibo e alcolici in eccesso, cibo in cattive condizioni e altre cause croniche che dovrebbero essere studiate. Queste riflessioni sono controllate da un'area specifica del cervello inferiore, che può essere stimolata dai segnali nervosi dall'intestino. Le erbe antiemetiche sono principalmente utilizzate per prevenire la nausea e il vomito che portano a trattamenti medici per il cancro, la chemioterapia e altre malattie.

I gas sono aria fluida che si verifica nel tratto digestivo ed esce attraverso la bocca o il retto o l'ano. Un'infiammazione acuta o cronica del

rivestimento dello stomaco si chiama gastrite e si presenta come erosioni delle cellule della mucosa superficiale, formazioni nodulari e talvolta sanguinamento dalla parete dello stomaco. Le cause di questa malattia sono di diversi tipi e vanno da complicazioni digestive con svuotamento gastrico lento prodotto dal tipo di dieta povera di frutta e fibre alimentari, a cause di contaminazione batterica nella preparazione del cibo come l'*Helicobacter pylori* in cui si ritiene che l'alcool i tossicodipendenti, i pazienti con sifilide e alcune infezioni fungine possono soffrire. Il trattamento include antiparassitari, farmaci antibiotici e una dieta attenta di alcune

erbe alimentari dannose.

Flatulenza o flatus sono considerati come un sintomo di altre malattie che si presentano con l'accumulo di quantità eccessive di gas nello stomaco o nell'intestino e producono rilassamento, che provoca una tensione violenta nella membrana intestinale. Per essere assorbito dall'ossigeno con azoto atmosferico e viceversa durante il pasto, il corpo non è in grado di assorbire l'azoto intrappolato nel tratto digestivo tra le scodelle. Ad esempio, verdure e cavoli sono difficili da digerire e gli alimenti tra gli altri fermentati si verificano in modo simile. L'odore sgradevole del flatus è prodotto da

diversi composti di zolfo, in particolare i tioli. I tioli sono alcoli in cui l'atomo di ossigeno è stato sostituito da un atomo di zolfo.

Indigestione è il termine usato per descrivere il disagio del tratto intestinale e comprende bruciore di stomaco, bruciore di stomaco, eruttazione, gonfiore, flatulenza e vomito. L'automedicazione non dovrebbe durare più di tre giorni e potrebbe essere una malattia più grave, quindi si consiglia un rapido controllo medico.

L'alitosi, nota anche come cacosmia o alitosi, può essere dovuta a scarsa

igiene orale, infezioni, consumo di determinati alimenti e abuso di tabacco da fiuto. Il gonfiore delle ghiandole salivari è chiamato parotite o parotite ed è una malattia infettiva acuta causata da un virus che colpisce principalmente il tessuto ghiandolare e nervoso. A volte si manifesta con epidemie e può soffrire a qualsiasi età, ma viene data incidenza tra i bambini dai 5 ai 9 anni. I suoi sintomi includono febbre, secchezza delle fauci, sensazione di freddo anormale, dolore intorno alle orecchie, sebbene si presenti anche nelle gonadi, nelle meningi o nel pancreas. La sterilità a causa della malattia rara, anche l'effetto della sordità e diventa immune alla malattia che di solito dura fino a 12

giorni.

Il disturbo digestivo che causa il meccanismo muscolare che spinge il cibo lungo l'esofago; il tubo che collega la gola allo stomaco, smette di funzionare correttamente si chiama acalasia. Questo è noto come rigurgito di cibo, in cui alcuni cibi vomitati non sono un odore caratteristico e possono causare problemi di deglutizione. Può essere trattato chirurgicamente mediante dilatazione o allargamento dell'esofago. La disfagia è la difficoltà o l'incapacità di deglutire o eseguire la deglutizione in cui il cibo in fase volontaria viene spinto dalla lingua nella faringe e involontario in cui spasmi o riflessi

contraggono gli sfinteri della faringe e dell'esofago per progredire nel processo di digestione. a causa della difficoltà a deglutire cibi solidi o con uguale difficoltà a deglutire liquidi. È il restringimento del condotto o la compressione esterna. L'epiglottite è una malattia che accompagna l'influenza, in cui il lobo sottile o il coperchio a forma di frammento di cartilagine, che è attaccato alla base della lingua.

Un'altra delle malattie più comuni nei giovani adulti tra i 20 ei 30 anni che hanno una reazione immunitaria esagerata all'assunzione di determinati alimenti, è la malattia di Crohn, che è un'infiammazione cronica che di solito si

trova nell'ileo e nel colon. È caratterizzato da un'ostruzione intestinale che può formare fistole quando l'infiammazione colpisce l'intera parete intestinale originando una perforazione che consente il passaggio di materiale fecale all'interno della cavità addominale semi-digerita. Sul trattamento curativo sono necessari farmaci immunosoppressori, correzione delle carenze alimentari e nei casi più gravi sono necessari interventi chirurgici che si sviluppano tra il 70% e l'80% per rimuovere le aree interessate, rimuovere o resecare le aree intestinali delle fistole che sono bloccate.

Tra i disturbi infettivi acuti

contemporaneamente infiammano la membrana dello stomaco e dell'intestino, trova la gastroenterite che è causata da virus, batteri o protozoi. Provoca uno squilibrio elettrolitico con dolore addominale, nausea, vomito e diarrea acquosa con pus, muco o sanguinamento. Si presenta in due modi: nell'infezione da gastroenterite invasiva attraverso la parete intestinale, causando malattie sistemiche come quelle prodotte da Shigella, Salmonella, Yersinia e Campylobacter Escherichia. E l'infezione non invasiva è limitata al tratto intestinale come quelli prodotti da Vibrio cholerae, Clostridium e Staphylococcus.

L'ernia iatale può essere asintomatica, ma le persone obese con ernia di questo tipo di solito hanno reflusso di succhi gastrici dallo stomaco all'esofago. Gestire situazioni stressanti, nascondere situazioni personali e pensare persistentemente un po' di paura sono anche considerati effetti del sistema nervoso sul normale funzionamento degli organi. A un trattamento prescritto dai medici viene aggiunta una dieta terapeutica cotta o cotta al vapore, per trattare i sintomi lievi. Il trattamento può inizialmente essere orale e per via endovenosa il peggioramento ha anche fornito antibiotici in base ai batteri che lo producono.

L'ulcera peptica è una lesione del rivestimento dello stomaco o l'ulcera peptica è una lesione localizzata specificamente nel duodeno. Viene rilevato da una tecnica chiamata endoscopia che prevede l'inserimento nel canale gastroduodenale in un tubo con fibre ottiche che mostrano l'ulcera. Oltre al dolore che inizia con la distruzione di una zona della mucosa gastrica da parte dell'acido cloridrico, questi possono portare all'erosione sanguinante di un grosso vaso sanguigno e alla perforazione dello stomaco o della parete intestinale. In caso di ulcere infettive causate da batteri batterici *Helicobacter pylori* i trattamenti sono più intensi e prolungati fino a quando lo

stomaco è privo di batteri.

La dispepsia è più correlata alla digestione dolorosa che può apparire accompagnata da pesantezza allo stomaco, gas, costipazione, nausea, diarrea o bruciore di stomaco. Le sue cause possono essere gastrite, ulcere o infiammazione della cistifellea. Include tutti i sintomi minori del tratto digestivo e questi sono spesso accompagnati da mal di testa o vertigini. Il trattamento richiede l'istituzione di una dieta speciale per il paziente e farmaci specifici.

Un altro caso di infezione è la dissenteria amebica che è causata

dall'ingestione di liquidi o alimenti contaminati, come quando l'approvvigionamento idrico è contaminato da acque reflue in cui il parassita *Amoeba* o *Entamoeba histolytica* e le cause non trattate colpiscono l'essere umano, formando accessi a organi del corpo come il cervello, polmoni e fegato. D'altra parte c'è anche il rischio che i controlli sanitari dei nostri paesi trascurino la revisione delle misure sanitarie in un sito che vende carne di pollame, sia di pollame che di maiale, quindi dovrebbero essere attenti a evitare di acquistarli per i loro prezzi a volte molto bassi per attirare acquirenti ignari. Nel caso dell'infezione da vermi,

l'ascariasi è riconosciuta come la malattia causata nell'uomo dal nematode *Ascaris lumbricoides*, è un parassita intestinale che può raggiungere i 40 centimetri di lunghezza, il più grande nematode intestinale. Contatto paziente infetto con terreno contaminato da uova di parassiti, che possono penetrare nella pelle ed entrare nel flusso sanguigno, dove raggiungono il fegato, il cuore, i polmoni, le vie respiratorie; dove diventano adulti. La maggior parte delle persone non sviluppa sintomi fino a quando la loro forma adulta non sviluppa problemi intestinali, calcoli biliari, infiammazione della cistifellea e pancreatite. Purganti o antielmintici o droghe di sverminazione sono i farmaci

usati per uccidere le infezioni da parassiti emintos come tenie, nematodi e triquiuros.

Un'inflammazione del pancreas si chiama pancreatite e gruppi acuti e cronici diversi processi. Nella pancreatite acuta può essere raggiunto per ripristinare la normale funzione pancreatica, mentre nella lesione residua cronica permanente nel pancreas lo è. Nel punto di dolore addominale acuto rilevato enzimi pancreatici nel sangue, urina e altri aumenti di liquidi. Le sue cause sono associate negli uomini con un'eccessiva assunzione di alcol; dove c'è una distruzione del parenchima epatico che sta perdendo la sua funzione

può sciogliere il diabete, mentre le donne di solito hanno origine da un calcoli biliari o calcoli biliari.

La funzione epatica all'interno dell'apparato digerente segreta la bile e connessa al fegato e all'intestino tenue è la cistifellea che quando viene infiammata produce una condizione chiamata colecistite che spesso si accompagna a calcoli biliari, che sono immagini dolorose per l'ostruzione del dotto biliare da un calcoli biliari il dotto biliare o sfintere di Oddi. La sua causa come quella di altre malattie simili, la formazione di ascessi bloccando il condotto calcificato a causa di formazioni di grassi saturi. La resezione

urgente è il miglior trattamento considerando complicanze come peritonite, cancrena o ascesso addominale o empiema, con il successivo trattamento farmacologico con antibiotici. I calcoli biliari sono composti dal 20% di bilirubina e dall'80% di colesterolo o miscelati.

Il nome indica una serie di disturbi che colpiscono principalmente l'intestino crasso o il colon, è diverticolite che è l'infiammazione di piccoli sacchetti di membrane, chiamati diverticoli, che sono del tratto e ne bloccano l'apertura nelle feci. Si gonfiano e sono aree deboli della parete intestinale che sporgono verso l'esterno. Quando il

paziente avverte disagio, la condizione si chiama diverticolosi. Quando i diverticoli hanno spasmi dolorosi nella parte inferiore sinistra dell'addome chiamato malattia diverticolare dolorosa, il disturbo si presenta con costipazione o diarrea ed è simile alla sensibilità della sindrome dell'intestino irritabile che soffre. Nelle persone di età superiore ai 65 anni non segue una dieta ricca di fibre alimentari che soffrono di diverticolite e non ne sono consapevoli. In primo luogo può essere trattato con antibiotici e erbe antispasmodiche muscolari, se non si ottiene un miglioramento nelle prime 72 ore in cui ricorrere all'intervento chirurgico, dove viene rimosso

l'intestino interessato e quindi si attacca la sezione dei bordi recisi.

L'ideite o l'enterite sono un'inflammatione cronica o acuta dell'ileo; porzione terminale dell'intestino tenue. I pazienti hanno vomito, anemia, contrazioni intestinali, perdita di peso, febbre, diarrea e talvolta sanguinamento. La sua causa è sconosciuta, ma la sua caratteristica difficoltà a passare il gabinetto delle feci, viene trattata con la fluidoterapia per correggere la disidratazione e i cambiamenti di elettroliti. Si raccomanda inoltre di seguire una dieta morbida con fibre per prevenire effetti di antibiotici e steroidi. Se si verifica la

perforazione della parete intestinale, si parla di peritonite.

Una malattia comune dei giovani adulti è l'appendicite, che è l'infiammazione dell'appendice causata principalmente dall'infezione della parete del tessuto linfoide che è responsabile della regolazione delle funzioni immunitarie. La colite è una malattia infiammatoria intestinale. Il dolore addominale è intenso nell'area dell'addome inferiore destro, accompagnato da febbre, vomito e diarrea.

Dovrebbe essere affrontato con urgenza per evitare che l'appendice infiammata buca la cavità addominale convertendo

il contenuto intestinale fuori dall'intestino. Se la membrana che riveste la cavità addominale si infiamma, cedendo alla perforazione con gli organi in essa contenuti, si chiama peritonite. Di solito una malattia acuta causata da un'infezione la cui origine è una perforazione intestinale, come un'appendice rotta o un diverticolo. Può anche essere dovuto alla presenza del paziente interno, come acido gastrico da un'ulcera perforata o una bile che proviene dalla rottura della cistifellea o dagli irritanti della lacerazione del fegato. Nelle donne, la peritonite localizzata è osservata più frequentemente nel bacino da un'infezione della tuba di Falloppio. Nei

pazienti la peritonite più anziana ha un'alta incidenza di mortalità.

L'incontinenza fecale è la mancanza o la perdita di controllo della defecazione ed è spesso associata alla vecchiaia o ad alcune lesioni del midollo spinale causate da una malattia o da un incidente che viene osservato un tono muscolare inadeguato sfintere anale interno. La raccomandazione è quella di controllare a basso livello le diete con assunzione di liquidi ad alto contenuto di fibre di cereali con verdure e spezie e alcaline.

La diarrea è un ritmo intestinale disturbato che è accompagnato da un aumento del numero di feci o

l'alterazione delle normali caratteristiche di una deposizione costante è liquida o semi-queste. La sua causa più comune è virale o batterica o l'ingestione di sostanze tossiche che danneggiano le infezioni intestinali. È un sintomo di altri processi infiammatori intestinali che possono provocare diarrea con una lunga evoluzione. La continua perdita di liquidi provoca disidratazione che viene trattata con la sostituzione elettrolitica, potassio, sali minerali e acido ascorbico appropriati. Il batterio *Vibrio cholerae* è un batterio che causa il colera, una malattia infettiva che si manifesta come una caratteristica diarrea biancastra come l'acqua di riso, insieme a vomito, sete intensa, crampi

muscolari e insufficienza circolatoria. Senza epidemie di controllo sanitario, la mortalità raggiunge il 50% dei casi, ma con un trattamento adeguato si stima che muoia solo l'1%. Le forme di infezione sono cibo e acqua contaminati da batteri, che sono importanti misure sanitarie. Dal diciannovesimo secolo è studiato in Europa e le più grandi epidemie registrate a causa della mancanza di acqua che purifica il sistema idrico e fognario. Tra i trattamenti c'è ora un vaccino che uccide i batteri e vari antibiotici che aiutano a controllare la durata della malattia da 3 a 6 giorni e a cercare un'immunità per 6 mesi.

Quando si verifica nell'area del retto o

dell'ano dilatata o ingrandita in una vena del plesso superficiale, si chiama emorroidi o pile che sono una varicosità interna che si verificano nel retto o esterna quando viene presentata nell'ano. A volte prurito o bruciore nel retto e sanguinamento che spesso peggiora con la defecazione, specialmente con feci dure. Quando c'è un'emorragia cronica può eventualmente causare anemia. Si ritiene che le sue cause siano lo stile di vita sedentario, la seduta prolungata e lo stress mentale siano fattori aggravanti.

Come trattamento supposto astringente come l'aloè vera, una dieta ricca di fibre vegetali, usa il bicarbonato di sodio come inteneritore di carne e si

consigliano bagni di cereali e sitz, caldi o freddi a seconda della fase in cui si trova. Altre tecniche chirurgiche consentono l'uso di laser o tempra di azoto liquido.

Alla fine la celiachia viene diagnosticata quando una persona ha sensibilità al glutine, che scatena un quadro di diarrea con perdita di peso; distensione addominale e ridotto assorbimento sono alcuni nutrienti. Il glutine è definito come un complesso proteico o sostanze albuminose giallastre costituisce una riserva nutrizionale che il seme ha usato durante lo sviluppo fisico. Lo stesso è presente nella farina di frumento, nella segale e

nell'orzo d'avena. La pasta o i noodles sono derivati e quindi causano anche questi effetti. Si ritiene che esistano fattori genetici, ambientali e immunitari che sviluppano la malattia a qualsiasi età. Nella biopsia intestinale, che è il test diagnostico per la presenza di lesione atrofica nella mucosa dell'intestino tenue, viene dimostrato. Il trattamento si basa sulla rimozione di alimenti senza glutine dalla dieta, che non è necessaria per rimuovere questi cereali ma verificare un'etichettatura speciale.

Negli ultimi anni è emersa la comparsa di prodotti gastrici come yogurt probiotici migliorato per adattarsi al

consumo di questi latticini di malattie come la sindrome dell'intestino irritabile, allergica al lattosio e che soffrono di episodi di dispepsia dopo aver mangiato determinati alimenti, il loro uso è già stato consolidato, tuttavia dubita dei suoi effetti e continua suggerito in questi casi. In alcuni supermercati è anche possibile incontrare l'arrivo di nuovi prodotti senza glutine che consentono allergie alla gliadina; una proteina di grano e segale e presente nella farina utilizzata per fabbricare prodotti come pane e pasta deve essere consumata con cautela e deve essere attenta alle indicazioni nell'etichettatura del prodotto.

Quadro malattie curabili

Disturbi dell'apparato digerente come: mancanza di appetito, alitosi, bruciore di stomaco, gas, putrefazione intestinale, costipazione (intestino lento), nausea, flatulenza, indigestione, gastrite, ulcera peptica, mal di stomaco o angoscia, vomito, colite ulcerosa, parotite (infiammazione delle ghiandole salivari) acalasia o malattia da reflusso gastroesofageo, morbo di Crohn, ileite, enterite, ernia iatale, appendicite, peritonite, dispepsia, dissenteria amebica, ascariasi, pancreatite, colecistite, diverticolite, diarrea da incontinenza fecale, colera,

gastroenterite sindrome dell'intestino irritabile (celiaco) e prodotti gastrici.

Nutrienti richiesti

Nutrienti e vitamine: tocoferoli, glutine di fibre alimentari, B6, vitamina K, colina, fosforo.

Minerali: magnesio, cromo, iodio e sodio.

Aminoacidi: acido glutammico, asparagina, serina, arginina e alanina.

Effetti previsti

Dieta con pochi oli, acidi, aceto e agrumi, pochi eccessi aiutano a regolare le funzioni delle secrezioni del tratto

gastrointestinale. La fibra alimentare aiuterà a correggere i problemi nella parte intestinale gastrica. Pertanto le erbe carminative del tè mantengono la normale espulsione di gas e le erbe worming aiutano ad eliminare i parassiti.

Raccomandazioni e sostituzioni

- I menu presentati alla fine del capitolo sono assolutamente suggestivi e chi non vuole seguirli al 100% può prendere in considerazione l'idea di prendere loro delle idee.
- Ricorda di risparmiare

qualche ora di digiuno prima di consumare i pasti, questa pratica ha dimostrato di aumentare la capacità di assorbimento dei nutrienti dal cibo da parte del tratto gastrico.

- Agire non appena si osserva che i disagi o l'insorgenza dei sintomi. Non cadere vittima di assurde sviste.
- Indossa biancheria intima confortevole.
- Il caffè può essere combinato con un pizzico di

sale, che può aiutare a regolare gli elettroliti effetto simile dei sieri consigliati episodi di polvere cronica di diarrea.

- Alimenti come i noodles dovrebbero essere macinati con spezie come pepe e zenzero per prevenire reazioni che irritano il tratto gastrico grazie ai suoi alcaloidi e gingeroli.
- Alcune marche di stimolanti del tipo di bevande come il guaranà contenente l'uso notturno dovrebbero essere

evitate.

- Evitare l'assunzione di acqua di rubinetto nelle zone rurali, nonostante sia noto che gli impianti di trattamento delle acque presentano contaminazioni da parassiti. Portare acqua in bottiglia in caso di passeggiate o viaggi.
- All'ora di pranzo masticare il cibo, si dice che sia almeno 32 volte ogni cud, al punto di crema, ritmo tranquillo, mai veloce o sotto la pressione del

tempo. Evita di parlare mentre mangi fino alla fine della cena.

- Cenare almeno 4 ore prima di coricarsi.
- Evitare alcol e condimenti piccanti di peperoncino o peperoncino mentre si passa l'irritazione del tratto gastrico.
- Sostituisci il cibo con lo stesso gruppo della piramide alimentare cercando di essere il più simile possibile in caso di

fuori stagione e assente dagli scaffali dei supermercati.

- Sostituisci l'olio vegetale o l'oliva di girasole, extra vergine, può bere un cucchiaino nelle ore di digiuno prima dei pasti per preparare il tratto gastrico.
- Evitare se possibile cibi in eccesso fritti o saltati in olio caldo.
- Prova a bere alcuni farmaci antiacidi, attenzione alle bustine di polvere o al

solfo di magnesio, i segni sciolti in un bicchiere reso frizzante, senza superare il massimo suggerito nella sua etichettatura.

Le feci nere sono un effetto collaterale dei farmaci antidiarroici, combinati sempre con un buon apporto di liquidi in caso di costipazione o intestino pigro o costipato. Evitare l'uso di lassativi per un periodo prolungato di più di tre giorni.

Alimenti essenziali

Verdure: banana, spinaci, lattuga, carote, prezzemolo, crescione, patate e sedano.
Cereali: orzo, piselli, fagioli, ceci, riso integrale, crusca di frumento, germogli

di soia e avena. Pasta: penne o conchiglie, non noodles o maccheroni o noodles.

Carni: devi essere minimo e può includere fegato di manzo e pollo.

Frutta secca: noci, mandorle e noci. Inoltre sono prugne nere e cioccolato, mela rossa o pera.

Minerali: magnesio, sale, bottiglie d'acqua.

Spezie consigliate: vaniglia, basilico, pepe e zenzero.

Tisana: Assenzio, Ruda, Mastranzo, menta, origano, menta, foglie di alloro e rabarbaro.

Cibi proibiti

- Non sono ammessi grassi

saturi di cocco, olio di palma o burro.

- I grassi saturi nella carne e nelle frattaglie di maiale o maiale dovrebbero essere evitati perché il più delle volte sono contaminati da parassiti.
- Evita di includere alcuni prodotti caseari, tranne lo yogurt.
- Il consumo di cibi ricchi di potassio come banane o banane, alcol e caffè dovrebbe essere evitato.

Le bevande analcoliche e i condimenti trasformati dovrebbero essere sostituiti da altre spezie e raccomandare bevande naturali temporanee, mentre si ottiene una completa scomparsa del disagio.

Servizio consigliato

Il cibo quotidiano deve essere aumentato come risultato del test. Sale./ 1 cucchiaino di zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaino di condimenti per insalata, oli e formaggi./ 30 grammi di salumi./ 1 unità di salumi. / 1 tazza di tonno, verdure./ o frutta 1 tazza media, piccola e grande./ 1 tazza di verdure, legumi e cereali.

MENUS DELLA DIETA DIGESTIVA

GIORNO 1 (8 e 15)

COLAZIONE: Patata cotta in tazza con cucchiaino di olio d'oliva. Uovo unitario. Tazza di succo di mela.

PRANZO: Tazza di zuppa di cereali con 30 grammi di pollo. Tazza di riso integrale. Coppa di gelatina.

CENA: Tazza di ceci. Funghi della tazza della tazza della lattuga conditi. Coppa di mais o cotta con pannocchie di latte e sale.

GIORNO 2 (9 e 16)

COLAZIONE:

Unità di formaggio. Prosciutto unitario. Pane integrale unitario. Tazza di succo di papaia (stitichezza) o 1 prugna.

PRANZO:

Insalata di spinaci e carote condita con yogurt. 30 grammi di pollo. Tazza di pasta cotta in origano e / o zenzero.

CENA:

1 tazza di riso mescolato con mais in scatola cotto. 30 grammi di fegato di manzo. 1 tazza di succo di pera.

GIORNO 3 (10 e17)

COLAZIONE:

Banana unita cotta con ricotta o crema di formaggio. Barretta di cioccolato nero.

PRANZO:

Tazza di riso cotto. Piselli dei chicchi di caffè cucinati con sedano. 30 grammi di pollo. Coppa di noci.

CENA:

Insalata di patate con banana matura stagionata e crescione. Tazza di riso 30 grammi di fegato di manzo.

GIORNO 4 (11 e 18)

COLAZIONE:

Bevanda al cioccolato in polvere con farina d'avena. Unità di pane. Unità di salsiccia con salsa di pomodoro.

PRANZO:

Tazza di carote grattugiate con spinaci. Tazza di fagioli cotti. 30 grammi di pollo. Coppa di erbe carminative.

CENA:

Purè di patate e insalata condita con banana matura e crescione. Tazza di succo di mela o prugna.

GIORNO 5 (12 y 19)

COLAZIONE: tazza di cereali con noci. Tazza di latte. Tazza di frutta. (Mela, prugna, mandorle).

PRANZO: chicchi di caffè. Tazza di lattuga Pollo cotto a vapore. Tazza di riso cotto

CENA: 30 grammi di manzo conditi con origano, sale e crescione. Riso tazza di caffè mescolato con fagioli.

GIORNO 6 (13 y 20)

COLAZIONE: tazza di cereali integrali con uvetta. Blocco unità. Tazza di latte scremato.
avena

PRANZO: insalata di patate con lattuga condita e banana matura. Tazza di riso 30
grammi di pollo.

CENA: insalata di patate cotta condita condita con olio d'oliva e prezzemolo. 30
grammi di pollo fritto. Fetta di torta di carote.

GIORNO 7 (14 y 21)

COLAZIONE:

bevanda al cioccolato in polvere con farina d'avena. Unità di pane.
Salsiccia unitaria con salsa di pomodoro.

PRANZO:

germogli di caffè in grani con carota e lattuga senza condimento.
riso bianco cotto.

CENA:

tazza di pasta con pollo e condita con olio, origano e prezzemolo.
Tazza di piselli cotti.

Snack opzionali:

- Infuso di salvia. Cracker di unità.
- Tè alla menta senza latte con miele.
- Tè alla banana e zenzero addolcito con un cucchiaino di miele o zucchero di canna. Acqua di riso cotto con cannella e zuccherato con zucchero di canna.

* Vedi gli additivi di riferimento e le ricette per questi e altri menu nel capitolo 22.

11 DIETA RESPIRATORIA



El sistema respiratorio è composto da una coppia di organi struttura elastica chiamati polmoni e condotti d'aria che portano l'ossigeno aspirato dall'esterno. La sua funzione principale è quella di fornire il gas vitale alle cellule del corpo. L'aria che entra attraverso ogni sezione dei polmoni chiamata lobi passa aiutata da alcune vene chiamate bronchi, che a loro volta hanno i capillari sanguigni degli alveoli che catturano l'ossigeno.

Quindi un altro processo attraverso gli stessi organi del sistema respiratorio, ma al contrario rilascia anidride carbonica quando espira attraverso il naso. Questo stesso processo si ripete ancora e ancora; impedito solo dall'interferenza di alcuni contaminanti nell'ambiente. Ad esempio, nelle grandi città lo smog prodotto mescolando la nebbia con particelle di fumo nell'atmosfera provoca irritazione alle vie respiratorie e c'è una popolazione che aumenta la mortalità.

Tra i disturbi del tratto respiratorio che sono considerati trattati con influenza

dietetica menzionati. Questa è una malattia contagiosa causata da tre virus A, B e C e attacca la faringe. I tipi A e B fino all'anno 1918 causarono devastanti pandemie con oltre 20 milioni di vittime. Il tipo C sta ancora mutando producendo brividi, dolori muscolari e mal di testa che consentono la somministrazione di vaccini virali, ma dal momento che il gruppo immunizza il virus sviluppa questa capacità di mutare periodicamente contro gli esseri umani. Questa vaccinazione è riservata a gruppi sensibili della popolazione come anziani, medici e insegnanti. Tra i tipi di malattie polmonari causate dalla polmonite vi sono diversi tipi di organismi, di tipo batterico, virale,

micoplasma e carinii, oltre alla leptomeningite associata. Questi possono essere evidenziati trattamenti alternativi con potere antibiotico come alcuni stampi di verdure e aloe o aloe vera, oltre a rafforzare le difese immunitarie naturali del corpo.

La toxoplasmosi è una malattia causata da un parassita presente nella carne di mucche, uccelli e gatti i cui sintomi sembrano essere un'influenza regolare. È importante monitorare le misure sanitarie che vengono eseguite le uccisioni e mantenere uno smaltimento adeguato delle feci degli animali lontano dagli elettrodomestici da cucina e dalla casa.

L'iperreattività dei bronchi e dei bronchioli al contatto di determinati agenti ambientali e stimoli fisiologici provoca lo sviluppo di infiammazione dei passaggi nasali e successive reazioni espettoranti e muco della tosse che non si fermano nemmeno con un trattamento tempestivo quindi fornito diverse settimane, mesi o, è ciò che caratterizza l'asma. Evitare allergeni o sostanze detonanti di queste reazioni vanno da sporcizia, polvere, polline di alcune piante come pini e palme, fumo di sigaretta e sostanze chimiche nocive, quindi le abitudini igieniche discusse nel capitolo della nostra dieta che forma l'abitudine sono importanti per qualsiasi

trattamento efficace per questo tipo di disturbo.

L'apnea è la cessazione anormale della respirazione. Può verificarsi per brevi periodi quando la respirazione si arresta per alcuni secondi durante il sonno. Cheyne-Stokes o respirazione rapida e profonda si chiama iperpnea e può essere causata da una caduta di ossigeno, accumulo di acido nel sangue, aumento della pressione sanguigna sul tronco encefalico o insufficienza cardiaca. Questo sintomo è associato ad alcuni casi di morte improvvisa. Altri tipi di apnea è l'apnea notturna in cui le vie aeree sono bloccate durante il sonno. L'apnea centrale del sonno si verifica

con alterazioni nella regione del cervello che controlla la respirazione e sono considerate una causa di lesioni polmonari che coinvolgono il controllo respiratorio. Si raccomanda di evitare eccessivi farmaci sedativi. Dispnea è la mancanza di respiro o la difficoltà a respirare. Può accadere quando la respirazione smette di essere un inconscio per diventare un atto cosciente, che inizia fenomeni soggettivi, come la brama di più aria nei polmoni e obiettivi quando rappresenta cambiamenti che si verificano in termini di ritmo, frequenza e ampiezza.

La bronchiectasia è una condizione irreversibile che si verifica con la

continua espansione di brevi segmenti delle vie aeree inferiori e bronchi o bronchioli, caratterizzata da infiammazione o ostruzione prolungata e può essere una lesione congenita alla nascita, sebbene la maggior parte dei casi sia dovuta a un'infezione bronchiale o al blocco di il dotto da un corpo estraneo, tumore o linfonodi ingrossati. Altre cause di questo disturbo sono la polmonite grave, le complicanze del morbillo o la pertosse o l'inalazione di gas irritanti o particelle di polvere dannose come silice, amianto o talco. I sintomi includono tosse frequente, ostruzione del flusso d'aria e espettorato che possono sanguinare. Il suo test diagnostico è la tomografia

computerizzata TC. Il trattamento prevede abbondanti tè espettoranti, erbe antibiotiche e antinfiammatorie, insieme alla fisioterapia consente il drenaggio delle secrezioni.

Mal di testa è un frequente mal di testa o disturbi che solo l'1% dei casi è dovuto a una malattia grave. Può essere causato dall'ingestione di cibi molto freddi o dall'essere ricco di nitriti o glutammato di sodio o dalla sospensione di caffeina nelle persone abituate a bere caffè. Quando il mal di testa è grave e ricorrente e accompagnato da nausea, fotofobia o sensibilità alla luce intensa e disturbi della vista si chiama emicrania ed è prodotto da alterazioni vascolari

delle vene pericraniche. Il mal di testa a grappolo o "grappolo" è definito come dolore localizzato intorno agli occhi ed è generalmente breve e intermittente tra settimane o mesi è prodotto dall'eccessiva tensione del viso e il suo trattamento è contro analgesici come il paracetamolo e il paracetamolo.

La congestione respiratoria o la rinite è un disturbo infiammatorio caratterizzato da naso che cola associato a congestione e difficoltà a respirare attraverso il naso. Possono riguardare allergie nasali come rinite nasale, irritazione nociva per inalazione e inquinanti degli odori o altre malattie. La somministrazione di decongestionanti e farmaci allergici è

prescritta per il trattamento, poiché le risorse vegetali ottenute sono estremamente scarse per la naturopatia. L'uso eccessivo può sezionare le membrane e danneggiarle.

La laringite è un'infiammazione della laringe che provoca dolore alla gola, tosse secca e raucedine. Le forme acute della malattia sono causate da virus o altre infezioni, abuso di voce o inalazione di gas irritanti e possono portare a raucedine o completa perdita della voce. I tè allo zenzero e alla menta parlano e riposano per alcuni giorni come si consiglia il trattamento.

Nel caso dell'asfissia come sintomo

respiratorio, in questi casi è essenziale essere circondati da persone con conoscenze nelle procedure di salvataggio e pronto soccorso come "passaparola", "rianimazione cardiopolmonare" e "lunghezza delle braccia". Un altro tipo di infiammazione che può svilupparsi nel tratto respiratorio è la bronchite, che si trova nell'albero bronchiale dei polmoni e che i sintomi della tosse espettorante e il muco sono uguali alle altre condizioni. Gli episodi ripetuti di bronchite acuta portano a disagio di bronchite cronica che presenta o più all'interno dell'area toracica inferiore.

La tubercolosi è una malattia infettiva,

con stadi acuti o cronici, provoca da lui bacillo *Mycobacterium tuberculosis*. Di solito è trattato con una gamma di antibiotici che evitano i suoi effetti collaterali dannosi contro il tratto intestinale. L'oggetto paziente malato di espettorato sanguinante o starnuto rappresenta il trasmettitore della malattia e dopo aver subito un periodo di incubazione non identificato, né le sue condizioni hanno successivamente acquisito l'immunità. L'Organizzazione mondiale della sanità stima che entro il 2020 oltre 36 milioni di persone siano morte dopo aver contratto la malattia.

Il sintomo della sinusite è più specifico e si riferisce all'infiammazione e al

muco della cavità del seno che si trova proprio nel collegare il naso alla bocca. È caratterizzato da sangue dal naso e dolore agli occhi e alla fronte che dura fino a due settimane e può essere prodotto dal contatto con fiumi contaminati dall'acqua, quindi è anche trattato con antibiotici.

Il recupero di alcune antiche terapie respiratorie alternative come i vapori, che consistono in un metodo di guarigione in cui i vapori medicinali da una pentola con foglie o steli balsamici appena bolliti, seduti con un asciugamano per il viso circondati nel tentativo di mantenere la respirazione dei vapori intrappolati. I vapori possono

durare fino a 15 minuti le erbe contengono esclusivamente tipo antinfiammatorio, antireumatico ed espettorante. Un altro esercizio di respirazione adatto è l'espiazione del biossido di carbonio attraverso la bocca anziché il naso.

Le ricerche dopo la seconda guerra mondiale fino ad oggi ottenute confermano che l'abitudine o la dipendenza da fumo, sia da fiuto che da fumo; Sono un hobby che, a meno che non si rilassi, ci porti più radicali liberi e tossine nel corpo per l'impossibilità di distruggere le cellule, producendo un assorbimento furtivo dell'autodistruzione del corpo e della salute generale. Sono

attribuiti alla colpa delle sigarette di aver prodotto più di 25 malattie, tra cui l'enfisema e il cancro ai polmoni sono i più mortali della popolazione.

È importante chiarire che le diete fornite in questo capitolo non hanno i fedeli impegnati a curare la maggior parte dei disturbi o disturbi causati nel tratto respiratorio e nelle malattie respiratorie da solo, perché è regolarmente di origine batteriologica e virale. Ciò che viene proposto con questo piano dietetico è di rafforzare la relazione del paziente con le difese immunitarie, così il tempo ha impedito gli effetti più gravi di questi organismi sulla loro salute attraverso nutrienti efficaci. La vitamina

C è assunta in questo schema come un sostenitore dei nutrienti con malattie respiratorie, a differenza di quanto alcuni smentiti dalla ricerca pubblicata in alcuni studi.

Quadro malattie curabili

Questi sono disturbi del sistema respiratorio come mal di testa, tosse, raffreddore o influenza, toxoplasmosi, dispnea, disfagia, polmonite, rinite, asma bronchiale, congestione respiratoria, soffocamento, bronchite, tubercolosi, sangue dal naso e sinusite, pleurite, fumo.

Nutrienti richiesti

Vitamine e sostanze nutritive: A, C, B6, B12, acido folico, D3, beta-carotene e flavonoidi.

Minerali: fluoruro e rame (acqua purificata).

Amminoacidi leucina, treotina, metionina e glutammina.

Effetti previsti

Un consumo molto concentrato di acido ascorbico nella dieta aiuta a preparare i fagociti; difese cellulari del corpo, per organizzare la rimozione dei batteri che corrono male le vie respiratorie. Le

vitamine del complesso B compenseranno le possibili carenze del sistema nervoso centrale per aumentare il flusso sanguigno dei globuli rossi necessari per attaccare virus e batteri. Il beta carotene agisce come catalizzatore di acceleratori per la purificazione del tratto respiratorio.

Sempre accompagnati da amminoacidi sciroppo di miele, limone e aloe vera o frutto di ananas e flavonoidi di tè eucalipto, rosmarino e menta si otterranno guarire vari disturbi, senza danneggiare la normale funzione del tratto gastrointestinale. Inoltre dovrebbe trarre vantaggio dai vapori delle terapie regolari con altri espettoranti ed erbe

antinfiammatorie.

Raccomandazioni e sostituzioni

- In caso di pioggia o in inverno proteggere dalle correnti del vento con l'uso di ombrelli, perché hanno particelle di sporco di edifici e tetti che possono diffondere questi virus.
- Cooperare con il controllo epidemico della loro malattia usando i tessuti quando si starnutisce, si tossisce e si sputa.

- Esercita i tuoi polmoni imparando a suonare uno strumento o un'armonica.
- Usi detergenti e detergenti nel lavandino e nella scrivania, che sono adatti non al cloro. Assicurarsi che almeno il 99% dei germi sia eliminato.
- L'acido ascorbico lavato si sbuccia di limoni e arance, taglia ed è molto più naturale ed efficace in caso di tosse cronica e ammorbidisce il muco respiratorio.

- Vestirsi calorosamente per resistere a sbalzi di temperatura improvvisi.
- Sostituisci lo zucchero bianco raffinato con miele, propoli o zucchero di canna.
- Includere esercizi fisici moderati in base alla loro età e affinità. Scegli il tempo degli esercizi di riscaldamento sportivo. Vedi Dieta che forma l'abitudine.

- Rendi i tuoi bagni vapori o nebbie in una piccola, completamente chiusa, senza una sauna.
- Se lavori in ufficio chiuso, prova il pranzo in aree ben ventilate. Dormi con una finestra moderatamente aperta.
- Una tecnica tempestiva per purificare l'anidride carbonica che si accumula in ambienti chiusi con scarsa ventilazione è la pratica di decorare con le piante. Seleziona scrivanie

e angoli metodicamente illuminati e posiziona vasi di piante, preferibilmente all'interno, cactus e acqua.

- Fai passeggiate, attività all'aperto e campo, respira profondamente inspirando attraverso il naso ed espirando attraverso la bocca.
- Seguire i menu forniti in questa sezione dieta, almeno fino a quando i trattamenti prescritti dal medico combinati.

- Bevi molti liquidi per accelerare la rimozione del muco dal tratto respiratorio. Almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno. Segui le medicine a base di erbe raccomandate come tè nei tuoi snack.
- Unguenti o sali medicinali possono essere utilizzati in combinazione con cuscinetti pre-riscaldati e posizionati sul petto e sulla gola del paziente.

Spennellare lo strato bianco che di solito copre la lingua durante i periodi

di infezione delle vie respiratorie con dentifricio. Questa pratica aiuterà ad eliminare il muco nella gola che continua a parlare.

Alimenti essenziali

Verdure: zucca, cipolla rossa, barbabietole, peperoni, cavolfiore, carota, sedano, coriandolo e prezzemolo.

Cereali: lenticchie, soia, riso, mais, semi di lino e grano.

Latticini: latte scremato.

Carni: carne magra, pollame e uova, pesce.

Agrumi: limoni, arance e mandarini.
frutti semi-acidi: mango, pesche,
albicocche, bacche o kiwi, fragole,
lamponi.

Spezie: anice, noce moscata e semi di
lino.

Tisana: fiore di papaia, eucalipto,
rosmarino, melan, finocchio, malva ed
equiseto.

Minerali: sale iodato e acqua in bottiglia
purificata (a temperatura ambiente).

- Non combinare mai pasti caldi con bevande molto fredde.
- Sono vietate bevande molto fredde o congelate; si consiglia di lasciarlo riposare qualche minuto fuori dal frigorifero prima di bere.
- Anche il gelato e i ghiaccioli dovrebbero essere evitati.
- L'alcool e il caffè dovrebbero essere minimi.

- I condimenti dannosi devono essere sostituiti temporaneamente con altri naturali.

Servizio consigliato

Il cibo quotidiano deve aumentare fino a 3 come risultato del test. Sale./ 1 cucchiaino di zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaio di condimenti per insalata, oli e formaggi./ 30 grammi di salumi./ 1 unità di salumi. / 1 unità di verdure semplici o medio di frutta semplice, piccole e grandi./ 1 tazza di verdure, legumi e cereali.

MENÙ DIETETICI PER LA RESPIRAZIONE

GIORNO 1 (8 e 15)

COLAZIONE: tazza di cereali di soia con cucchiaino di latte scremato. Uovo unitario. Tazza di succo d'arancia.

PRANZO: tazza di zucca con 30 grammi di pollo cotto. Tazza di riso integrale. Tazza da tè eucalipto.

CENA: tazza di lenticchie. Coppa di cavolfiore condita con barbabietola rossa. Filetto di pesce con prezzemolo e sale.

GIORNO 2 (9 e 16)

COLAZIONE:

Unità di formaggio. Prosciutto unitario. Pane integrale. Tazza di tè di fiori o 1 papaia di mango.

PRANZO:

tazza di carota grattugiata e cipolla condita con yogurt. 30 grammi di pollo. Tazza di riso verde (coriandolo e prezzemolo).

CENA:

tazza di riso mescolato con mais in scatola cotto. 30 grammi di fegato di manzo. 1 tazza di succo di limone (limonata).

GIORNO 3 (10 e 17)

COLAZIONE:	Unità di yucca frita cosparsa di olio di pesce e prezzemolo. Prosciutto unitario. Unità pera o frutto di mela.
PRANZO:	Tazza di riso cotto. Tazza di soia cotta con sedano. 30 grammi di pollo. Tazza di frutta (pesche o albicocche).
CENA:	Caffè abucates e pomodori conditi. Tazza di ceci 30 grammi di pesce encebollado forno. Tè di alloro o timo.

GIORNO 4 (11 e 18)

COLAZIONE: Bevi caffè con farina d'avena e miele. Unità di pane all'aglio. Unità di sal-siccia con salsa di pomodoro.

PRANZO: tazza di funghi con barbabietole. Tazza di mais cotto. 30 grammi di pollo. Coppa di succo d'ananas o frutta tritata.

CENA: Purea di zucca e ravanelli e pomodori conditi con insalata. Diuretico alle erbe da tè.

GIORNO 5 (12-19)

COLAZIONE: Tazza di tisana. Tazza di latte e fiocchi di cereali. Tazza di frutta. (Ananas, anguria, albicocche).

PRANZO: Chicchi di caffè. Funghi a tazza. Pollo al vapore. Tazza di riso cotto Succo di pesca.

CENA: 30 grammi di manzo conditi con prezzemolo, sale e sedano. Riso tazza di caffè mescolato con soia e olive.

GIORNO 6 (13 e 20)

COLAZIONE:

Tazza di cereali integrali con uvetta. Unità di albicocche. Tazza di latte scremato. con riso cotto con un pizzico di noce moscata e anice.

PRANZO:

Insalata di barbabietole con cavolfiore speziato e mais. Tazza di riso 30 grammi di pollo. Erbe espettoranti tazza da tè.

CENA:

Insalata di patate cotta condita condita con olio d'oliva e prezzemolo. 30 grammi di pollo fritto. Fetta di fragola

GIORNO 7 (14-21)

COLAZIONE: Bevanda di soia in polvere con vaniglia. Unità di pane. Salsiccia unitaria con salsa di po

PRANZO: Coppa di zucca e barbabietole e sedano senza condimento, riso bianco cotto. Tazza di kiwi e succo di lampone.

CENA: Tazza di pasta con pollo e condita con olio, origano e prezzemolo. Tazza di piselli cotti.

Snack opzionali:

- Tè al limone, aloe vera dolcificata con miele o zucchero di canna. Bottiglia d'acqua.
 - Tè all'eucalipto. Unità di biscotti salati. Bottiglia d'acqua.
 - Uvetta e arachidi. Bottiglia d'acqua.
- * Vedi gli additivi di riferimento e le ricette per questi e altri menu nel capitolo 22 della serie di questo libro.

12 DIETA URINARI



Gli organi urinari includono i due reni, ovali, ciascuno con un tubo lungo e sottile chiamato uretere, che si collega alla vescica. Un altro vaso tubolare, l'uretra si estende dalla vescica verso l'esterno. Negli uomini l'uretra è più lunga che nelle donne. I reni sono i principali organi escretori del corpo e lavorano strettamente collegati al sistema immunitario. I reni selezionati nutrono il flusso sanguigno e l'urina viene gettata via con il superfluo.

Quindi in questo processo nel sistema urinario, che ha un ruolo importante nella regolazione dell'equilibrio di fluidi ed elettroliti e dell'equilibrio tra acidi e basi nel corpo, la vescica sta riempiendo il liquido limpido e ambrato al punto che i nervi inviano segnali a contratto della vescica, costringendoci ad andare in bagno per espellere l'urina dal corpo attraverso l'uretra. Nefroni nei reni; di nuovo nel sangue le proteine, i sali, il glucosio, il calcio e altri nutrienti hanno selezionato i nostri pasti per mantenere un adeguato livello di composizione del sangue. I reni secernono anche ormoni che regolano le

funzioni del corpo come il mantenimento della pressione sanguigna e la produzione di globuli rossi.

Il colore dell'urina svolge un ruolo importante nell'analisi medica. Ad esempio, il colore giallo paglierino normale che indica la presenza di pigmento giallo può cambiare in rosa, (come l'acqua che lava la carne) significa in casi di emoglobinury e indica la presenza di sangue nelle urine, un vino su rosso indica un grave stato di ittero nel la bilirubina epatica è verificata. Sono segni visibili che ci avvisano di ricevere cure mediche.

I diuretici sono farmaci che usano gli

urologi per aumentare la rimozione del liquido in eccesso nel corpo e vengono confrontati con le piante con questa proprietà e a questo lavoro influenzano anche il sistema endocrino e il sistema immunitario. La renina è un enzima prodotto dai reni che aumenta la pressione sanguigna. Se stai viaggiando in aree del sottosviluppo rurale è molto importante iniettare prima del trattamento prevenibile delle malattie senza danneggiare il funzionamento vicino dei reni e di altri organi, come con la febbre gialla. Tra le malattie del sistema urinario possono trovarne alcune se strettamente correlate alle diete del paziente.

L'incontinenza urinaria è come detto, una mancanza di controllo volontario sulla minzione o l'evacuazione delle urine contenuta nella vescica. Quando la parete della vescica si espande, il sistema nervoso centrale riceve segnali dai recettori che segnalano al cervello quando la vescica è piena, ma le contrazioni spontanee dell'incontinenza sono inadeguate e responsabili della tenuta urinaria nei muscoli. Negli uomini può essere causato dall'ipertrofia della prostata che ostruisce il flusso di urina. Nelle donne può essere a causa di droghe. I cambiamenti che questo disturbo urinario provoca, nello stile di vita di giovani adulti e anziani, porta l'isolamento sociale dal possibile

imbarazzo che è costretto a rimanere vigili o trasferirsi in una casa di cura o in un istituto.

L'albumina è la perdita attraverso l'urina di una proteina solubile chiamata albumina, che si trova in quasi tutti i tessuti animali come uovo e verdura in molte piante. Normalmente, questa proteina non viene escreta nelle urine, perché i pori presenti nella membrana dei glomeruli renali sono troppo piccoli per consentire l'escrezione delle molecole proteiche. Produce una diminuzione della concentrazione plasmatica dello stesso, portando all'accumulo di liquidi nei tessuti. Tra le sue cause accompagnate da

glomerulonefrite, vi è un'infezione, effetti collaterali da farmaci antinfiammatori non steroidei o l'inizio di varie neoplasie come linfomi e leucemie. L'ipoalbuminemia è un'attività carente delle ghiandole surrenali per l'assorbimento dell'albumina che ha prodotto uno stato anemico nel malato.

L'ormone aldosterone agisce a livello del rene, causando la perdita di mantenimento di potassio e sodio quando viene presentato il disturbo da ipersecrezione chiamato aldosteronismo e può essere interno o esterno alla corteccia surrenale. Quando c'è un aumento anormale dell'iperplasia dei tessuti nelle donne o si verifica

un'interruzione della normale funzione renale e si chiama aldosteronismo primario, o carcinoma tumorale o sovrerrenale che secreta una quantità eccessiva di questo ormone. Quando il potassio è assente, la pressione sanguigna aumenta, l'affaticamento, la sete, l'affaticamento muscolare sta peggiorando e aumenta l'escrezione di urina. La combinazione di erbe diuretiche con cibi come banana e pistacchio ha impedito questa perdita. Quando gli stati di ipertensione sono accompagnati da altri sintomi del tratto urinario esterno come l'accumulo di liquido nei tessuti, l'insufficienza cardiaca congestizia o la cirrosi epatica si chiama aldosteronismo secondario.

Il calcio urinario è un disturbo dell'assorbimento del calcio in cui questo nutriente viene escreto nelle urine. Nel glomerulo renale vengono filtrati tra 6 e 10 grammi di calcio al giorno, sebbene il 95% sia nuovamente riassorbito nel tubulo renale, la cui attività è sotto il controllo dell'ormone paratiroideo e possibilmente della vitamina D. Se il calcio sierico è un segreto paratormona basso che estrae calcio dalle ossa. Calcio di calcitonina depositato nell'osso. Questi meccanismi endocrini sono correlati.

Questa condizione è un sintomo che accompagna altre malattie come

l'iperparatiroidismo] o il gozzo e l'urolitiasi. L'urolitiasi è la formazione patologica di calcoli o formazioni di calcoli di calcio nei reni, aspetto biancastro, ma si verifica anche nella vescicola. Con un'assunzione eccessiva di acido urico si chiama iperuricosuria, che è accompagnata da immagini di disidratazione da una bassa assunzione di acqua al giorno.

I calcoli di struvite possono essere asintomatici o causare crampi quando entrano nel tratto urinario, ostruire e produrre idronefrosi. Quando una rimozione è indicata da sanguinamento o dolore, viene eseguita con varie modalità. febbre c La febbre reumatica

può essere un sintomo associato a questo disturbo.

Un'infezione della vescica si chiama cistite, che normalmente è causata da un'infezione batterica prodotta nell'uretra, nella vagina o in casi complicati nei reni. La stessa urina può essere depositata nei dotti e ostacolare il normale funzionamento della vescica causando infiammazione. Si raccomanda ai malati che bevono foglie di tè ai mirtilli o orsacchiotto.

La disuria è un disturbo che si manifesta con l'espulsione difficile, dolorosa e incompleta dell'urina contenuta nella vescica e la frequenza urinaria è spesso

urinare piccole quantità sono disturbi che accompagnano alcune malattie urinarie.

La sclerodermia è una malattia senza cura che sviluppa una crosta di tessuto connettivo in cui la pelle diventa dura, è caratterizzata da depositi anormali di tessuto indurito le cui dimensioni variano da una valuta a tutta la pelle e persino tessuti di organi interni come i polmoni, reni, intestino e malattie cardiache sono noti come sclerosi sistemica. Colpisce principalmente le donne di tutto il mondo, sebbene le sue cause siano sconosciute, sospettate di essere il risultato di una reazione autoimmune nel corpo quando il corpo

reagisce contro i suoi stessi tessuti, eccessivo e incontrollato dove i più piccoli vasi sanguigni sono danneggiati e sostituiti dal tessuto connettivo. Il trattamento è studiato con ormoni iniettabili, antibiotici e irradiazione ultravioletta.

La gotta è una malattia causata dalla formazione di acido urico nel corpo e si manifesta in soggetti di età superiore ai 30 anni con una storia familiare di sofferenza. La sua caratteristica è l'intenso dolore articolare e improvviso che in alcune persone si trova nell'alluce, nel ginocchio, nell'anca, nella spalla o nel polso. L'area diventa gonfia, rossa e sensibile. In questa dieta

le proteine animali vengono eliminate e bevono molta acqua per stimolare la rimozione dell'azoto formato dal metabolismo nel nostro corpo.

L'enuresi è il rilascio involontario di urina e la sua forma clinica più comune è quella di bagnare il letto mentre il bambino dorme. L'enuresi diurna di solito è associata a una malattia della vescica urinaria o a disturbi neurologici come la sclerosi multipla. Si ritiene che dal momento che il disturbo è radicato disturbi dello sviluppo psicologico, quindi gli antidepressivi trattati con farmaci e tecniche di modifica del comportamento.

L'ischemia renale è una condizione di deficit dell'apporto di sangue a un rene o parte dei loro tessuti. Nessun corpo o circolazione collaterale, la sua irrigazione dipende da una struttura ramificata così simile alla forma di un albero e quando un'arteria, l'area irrigata subisce l'ischemia è ostruita. È dove si verificano insufficienza renale e infarto renale.

Considerando l'integrazione di calcio in pazienti con iperparatiroidismo, che è un disturbo del metabolismo del calcio e dei fosfati, associato anche al sistema scheletrico; si raccomanda la terapia combinata con la dieta, cioè non mangiare mai latte fortificato da solo,

ma aggiungere cibi ricchi di potassio e magnesio e frutta e noci.

Quadro malattie curabili

Malattie del sistema urinario come gotta, aldosteronismo (alta pressione sanguigna nelle donne), sclerodermia, disuria (minzione dolorosa), albuminuria, ipoalbuminemia, cistite, iperparatiroidismo, osteoporosi, osteomalità, rachitismo, calcio urinario, ischemia renale, enuresi, urolitiasi (calcoli o calcoli renali o vescica), febbre reumatica, dolori articolari o gonfiore, fratture, incoerenza urinaria.

Nutrienti richiesti

Vitamine B2, B12, B6. Tocoferoli e flavonoidi.

Minerali: potassio, fluoro, magnesio.

Aminoacidi o proteine: glicina, albumina (uova crude)

Effetti previsti

La dieta ricca di sostanze botaniche, come i flavonoidi dei diuretici, stimola la rimozione dei liquidi in eccesso nel corpo. Naturalmente, l'inclusione del latte con frutti ricchi di potassio, blocca l'assorbimento dei disturbi di questo

minerale. Pertanto, gradualmente la proprietà di migliorare la crescita delle proteine dei tessuti e delle vitamine di origine vegetale aiuta a regolare le funzioni renali. In tutti i casi devono essere monitorati compresi minerali e fluoruro di magnesio più aminoacidi: glicina e lisina disponibili dai legumi citati nella nostra dieta respiratoria.

Le condizioni che corrispondono al basso assorbimento dell'albumina, che viene escreta nelle urine, dovrebbero enfatizzare nella dieta l'inserimento combinato di olio oleoso come pesce fegato, uova di quaglia e gelatine dietetiche (basso contenuto di zucchero).

I cereali a base di fibre alimentari aiutano a correggere ulteriori problemi gastrici che alcuni alimenti possono causare. E l'applicazione di impiastri nella zona lombare, calda o fredda con l'aiuto di erbe diuretiche per ridurre al minimo il dolore muscolare.

Una stretta alle linee guida della dieta di assunzione di liquidi sarà cruciale per ottenere il risultato atteso dall'applicazione di questi piani di pasto speciali.

Raccomandazioni e sostituzioni

- È molto importante che tu debba assolutamente evitare tutti gli alimenti in scatola

e, ove possibile, sostituirli con cereali e verdure naturali.

- La gelatina è preferibilmente un dessert per accompagnare il pranzo o la cena nei sapori a seconda delle preferenze.
- Dovrebbero eliminare le bevande alcoliche, inclusi cocktail e bevande energetiche almeno nella dieta quotidiana.
- Sono ammessi moderatamente caffè e tè

senza latte o latte di caffè di qualsiasi tipo.

- Si consiglia di addolcire con zucchero di canna o miele più naturale della canna raffinata.
- Naturalmente, il bulbo di legumi e verdure sarà la principale fonte di nutrienti necessari per mantenere una dieta sana per il sistema urinario.
- Compensa la mancanza di carne o riduce le porzioni con l'inclusione di alcuni

integratori in capsule come Omega 3 e 6, la Moringa, la colina e l'erba medica i cui nutrienti essenziali sono difficili da fornire da una dieta tradizionale mediterranea (tradizionale).

Alimenti essenziali

Bulbi: rape, ravanello, cipolla, aglio, senape.

Ortaggi e radici: lattuga, barbabietole, avocado, sedano, pomodoro, manioca, funghi.

Cereali: caffè, orzo, riso, mais e fagioli.

Legumi: fagioli, piselli (piselli di piccione), fagioli (fagioli), soia (soia).

Latticini: latte intero (non in scatola)

Carni: fegato, manzo magro, pollo, pesce.

Oli: fegato di pesce.

Frutti lattiginosi: mirtilli, arancia, ananas, anguria, pera, albariocoque, pesca e mela secca. Noci: pistacchio.
Frutti grassi: semi di lino o polvere di lino e olive.

Erbe diuretiche del tè consigliate: Nopal

o fico d'india, timo, rospo alle erbe, alloro, tanaceto, prezzemolo ed equisetto, Barba de choclo (pannocchia di mais non pelato).

Minerali: sale, bottiglie d'acqua.

Cibi proibiti

- Integratori di calcio.
- Grassi saturi cocco, palma e burro non sono ammessi.
- L'alcol e il caffè devono essere eliminati.
- I condimenti dannosi

devono essere sostituiti temporaneamente con altri naturali.

- Evita cibi come latte in scatola evaporato e sardine.

Servizio consigliato

Il cibo quotidiano deve aumentare fino a 3 come risultato del test. Sale 1 cucchiaino / zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaio di condimenti per insalata, oli e formaggi / 30 grammi di salumi / 1 unità di salumi. / 1 unità di verdure semplici o medio di frutta semplice, piccole e grandi./ 1 tazza di verdure, legumi e cereali.

MENÚ DELLA DIETA URINARI

GIORNO 1 (8 e 15)

COLAZIONE:

Tazza di cereali d'orzo con cucchiaino di latte scremato. Uovo unitario.
Tortilla di mais unitaria. Tazza di succo di albicocca o fetta di anguria.

PRANZO:

Tazza di piselli cotti con 30 grammi di pollo. Tazza di ravanelli cotti. Tazza da tè Barba de choclo.

CENA:

Ceci cotti in padella con prezzemolo. Tazza di lattuga guarnita con ravanelli. Filetto di pesce al forno.

GIORNO 2 (9 e 16)

COLAZIONE:

Unità di formaggio. Prosciutto unitario. Unità di pane all'aglio. Timo tazza di tè o fetta di ananas.

PRANZO:

Olio di semi di senape con foglie di caffè e cipolla e sale. 30 grammi di pollo. Tazza di riso verde (prezzemolo).

CENA:

Tazza di manioca cotta mescolata con mais o pannocchia cotta. 30 grammi di fegato di manzo. 1 tazza di succo di mela o una tazza di yogurt con pistacchio e gelatina.

GIORNO 3 (10 e 17)

COLAZIONE:

Unità di yucca frita cosparsa di olio di pesce e prezzemolo. Prosciutto unitario. Unità pera o frutto di mela.

PRANZO:

Tazza di riso cotto. Tazza di soia cotta con sedano. 30 grammi di pollo. Tazza di frutta (pesche o albicocche).

CENA:

Caffè abucates e pomodori conditi. Tazza di ceci 30 grammi di pesce encebollado forno. Tè di alloro o timo.

GIORNO 4 (11 e 18)

COLAZIONE:

Tazza di caffè con farina d'avena e miele. Unità di pane all'aglio. Unità di salsiccia con salsa di pomodoro.

PRANZO:

Tazza di funghi con barbabietole. Tazza di mais cotto. 30 grammi di pollo. Coppa di succo d'ananas o frutta tritata.

CENA:

Purea di zucca e ravanelli e pomodori conditi con insalata. Diuretico alle erbe da tè.

GIORNO 5 (12 e 19)

COLAZIONE:

Tazza di tisana. Tazza di latte e fiocchi di cereali. Tazza di frutta. (Ananas, anguria, albicocche).

PRANZO:

Chicchi di caffè. Funghi a tazza. Pollo al vapore. Tazza di riso cotto Succo di pesca.

CENA:

30 grammi di manzo conditi con prezzemolo, sale e sedano. Riso tazza di caffè mescolato con soia e olive.

GIORNO 6 (13 e 20)

COLAZIONE:

Tazza di orzo integrale. Unità di pesca. Tazza di latte scremato. semi di lino e pistacchi (o banane).

PRANZO:

Insalata di lattuga, pomodoro e avocado conditi. Tazza di riso 30 grammi di pollo. Tazza da the diuretico alle erbe.

CENA:

Tazza di insalata di mele verdi, rape e foglie di senape cotte e condite con olio d'oliva e prezzemolo. 30 grammi di pollo fritto. Coppa di gelatina di pesca..

GIORNO 7 (14 e 21)

COLAZIONE:

Caffè e latte di soia. Unità di pane. Unità di uova di quaglia con salsa di senape.
Unità di frutta.

PRANZO:

Taza di ravanelli, fagioli e pollo cotti senza condimento. Riso cotto con fagioli.
Coppa di succo d'ananas o frutta.z

CENA:

Lattuga, senape e funghi conditi con olio d'oliva e prezzemolo. Tazza di riso con piselli di piccione.

Spuntini opzionali

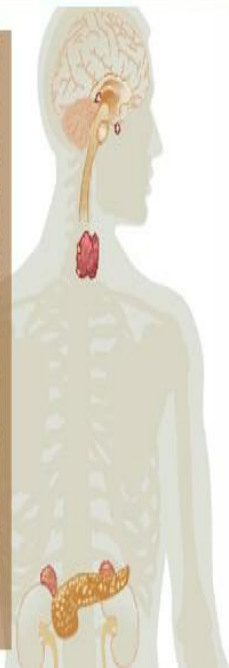
- Tè al timo dolcificato con miele. Unità cracker. Bottiglia d'acqua.
- Coppa di arachidi. Tè al finocchio o artiglio di gatto. Bottiglia d'acqua.
- Tè alle radici di equisetto. Unità di pane e marmellata di frutta.
- Bottiglia d'acqua.

* Vedi gli additivi di riferimento e le

ricette per questi e altri menu nel capitolo 22 della serie di questo libro.

13 DIETA ENDOCRINA

Questo consiste in un sistema di ghiandole situate in tutto il corpo che sono responsabili della produzione di ormoni importanti. Queste sostanze depositate nel flusso sanguigno sono responsabili dell'influenza con funzioni di base come il metabolismo dei minerali, la crescita dei tessuti, lo sviluppo mentale e il comportamento emotivo. Tra gli otto tipi di ghiandole che noi, il controller principale è la ghiandola pituitaria che si trova tra il cervello e i nostri occhi e ne attiva altri.



Le ghiandole del sistema endocrino hanno la funzione di completarsi al fine di metabolizzare il cibo attraverso gli ormoni. Ad esempio, nell'area del cervello abbiamo scoperto che tre delle otto ghiandole endocrine sono l'ipofisi, l'ipotalamo e la ghiandola pineale. La ghiandola pituitaria, situata nella base cranica a forma di fagiolo rosa e grigio, è attribuita principalmente alla funzione di controllo della crescita e dell'equilibrio idrico nel corpo insieme ai reni. Nel frattempo l'ipotalamo è i terminali nervosi sensoriali dell'organo collegati al resto delle ghiandole endocrine che servono allo scopo di collegare i segnali sensoriali, viscerali e

riceventi erogeni al sistema limbico e lanciare impulsi in risposta. E la ghiandola pineale, che nell'uomo è considerata sensibilmente connessa al muscolo dell'occhio e si riferisce anche all'isolamento dell'ormone metionina, che a sua volta è associato al funzionamento delle ghiandole surrenali, al sesso e al sogno motivazionale.

Le ghiandole surrenali, situate sopra i reni, hanno una parte interna chiamata midollo che è responsabile della secrezione di adrenalina e noradrenalina in tempi di emergenza o stress. La parte esterna chiamata corteccia è responsabile della produzione di un gran numero di ormoni per regolare la

funzione muscolare attraverso sostanze come le proteine metabolizzanti gli steroidi cortisolo e altri come l'aldosterone, le catecolamine responsabili della regolazione degli idrati e dei sali.

Nel caso delle ghiandole tiroidee è noto da molti anni l'aggiunta di iodio al sale da tavola che è riuscito a ridurre l'aspetto del gozzo nel mondo. L'ipertiroidismo è una delle condizioni di questa zona del collo o della trachea derivata dalla distruzione e dalla caduta della produzione di cellule tiroidee, come l'ormone paratiroideo e la tiroxina nel flusso sanguigno. La tiroidite è un'altra serie di reazioni infiammatorie

autoimmuni che può essere accompagnata da un trattamento naturopatico.

L'insonnia è l'incapacità di un individuo di ottenere quantità e qualità del sonno sufficienti. Ha varie cause come l'assunzione di caffè, la tiroide iperattiva, il diabete e le situazioni di ansia o tristezza per il lavoro o la famiglia. La maggior parte delle persone riesce a dormire nel corso della notte e si riprende rapidamente, tuttavia le persone depresse che dormono durante il giorno sviluppano un'insonnia cronica. In questi casi, si consigliano trattamenti farmacologici per brevi periodi di tempo da tranquillanti o barbiturici.

Essere usati per un breve periodo perché creano dipendenza e causano effetti collaterali come sonnolenza durante il giorno in un momento scomodo, mal di testa o sensazione al contrario mancanza di effetto. Un integratore naturale che non influisce sullo stomaco è la metionina.

Nel tratto digestivo spaziale situato tra lo stomaco e l'intestino tenue, altre ghiandole endocrine sono fondamentali; pancreas. La sua funzione è quella di fornire l'enorme riserva di energia termica che utilizzerà gli organi del corpo, sia nello stato attivo che a riposo, fornendo due ormoni necessari per il metabolismo dei carboidrati o degli

zuccheri, dai saccaridi della frutta naturalmente. Le carenze del pancreas sono rare. La pancreatite acuta è una malattia grave che può essere fatale se non trattata immediatamente. I sintomi possono essere confusi con la peritonite o l'ostruzione intestinale che è molto dolorosa.

La secrezione endocrina del pancreas è l'ormone dell'insulina che è essenziale nel metabolismo dei carboidrati nel corpo. Essere secreto dagli isolotti di Langerhans regolando durante la digestione di carboidrati, grassi e amido. Come altre proteine, l'insulina sintetica non può essere assorbita se somministrata per via orale, quindi deve

essere iniettata per via sottocutanea e endovenosa.

Tra i disturbi che derivano da carenze nella produzione di ormoni da parte del pancreas c'è il diabete insipido che è definito dalla costante sensazione di sete e dall'aumento della minzione, il test delle urine viene presentato con bassi livelli di zucchero nel sangue.

L'acromegalia è una malattia cronica, tuttavia ci sono trattamenti con iodio, sale e acido folico per aiutare a prevenirlo. È causato da un'eccessiva secrezione dell'ormone della crescita (GH, precedentemente chiamato somatotropina, che è caratterizzata da un

eccessivo sviluppo di mani, piedi e parte inferiore del viso. Può anche verificarsi in luogo un aumento esagerato di alcuni organi come il cuore e ghiandole tiroidee. in molti casi è dovuta all'esistenza di un tumore nell'ipofisi della ghiandola endocrina. L'acromegalia produce anche diabete mellito e debolezza o affaticamento. I trattamenti di solito sono palicari sono l'ipofisi di radioterapia o la rimozione del tessuto iperattivo. può sviluppare gigantismo o ingrossamento anormale delle ossa.

La malattia è caratterizzata da una riduzione anormale del numero di globuli rossi è nota come anemia e si

riferisce alla presenza negli esami del sangue di eritrociti contenuti nell'emoglobina. ci sono situazioni cliniche come la gravidanza, lo sforzo fisico e le situazioni di disidratazione che non sono considerate nel quadro dell'anemia. Diversi tipi di anemia: sulla carenza di ferro ha origine a causa della carenza di ferro nella nutrizione che provoca un'alterazione della sintesi dell'emoglobina.

L'anemia megaloblastica è causata da una carenza di vitamina B12 e acido folico accompagnata da un'alterazione nella formazione dei globuli rossi. L'anemia cronica è associata a gravi malattie come l'AIDS e l'artrite reumatoide.

Bassa pressione sanguigna o ipotensione, è una condizione lieve, i cui sintomi includono svenimento, vertigini e, nei casi più gravi, polso debole. La pressione è regolata dal sistema nervoso autonomo, che controlla l'azione delle ghiandole, la respirazione e altre importanti funzioni. Questo sistema può soffrire di vari disturbi come quelli causati da ipotensione ortostatica o posturale prodotta quando una persona che ha mentito si unisce nuovamente o postprandiale che si verifica negli anziani o negli anziani dopo aver fatto colazione o pranzo. Di solito è desiderabile mantenere una bassa pressione sanguigna in quanto è un sintomo di salute e un sistema

circolatorio in buone condizioni. In un giovane adulto, la pressione sistolica è di 120 mm Hg.

Le coliche nefritiche o renali sono disturbi dolorosi che si verificano con il passaggio di una pietra o di una pietra dal rene all'uretere, alla vescica, la cui discesa produce sintomi noti. Il suo trattamento è correlato all'assunzione di cibi dannosi e grassi con poca vitamina D, elevata assunzione di calcio e bassa acidità, quindi è necessario mantenere la presenza di questi nutrienti nella dieta quando si verificano episodi di colica. Gli integratori di aceto regolano questi effetti nella dieta usata con parsimonia.

La gestazione e i difetti alla nascita nelle donne in gravidanza sono influenzati dagli ormoni sessuali del sistema endocrino, come gli estrogeni e il progesterone che vengono prodotti nel dotto ovarico. Le tecniche ostetriche ci hanno permesso di sviluppare metodi preventivi durante la gravidanza per aiutare a prevenire e migliorare la salute del feto dalle prime settimane di gestazione poiché gli ultrasuoni vaginali precoci per rilevare i casi di sindrome di Down misurando la piega del collo di quanto un bambino normale non dovrebbe essere maggiore di 3 mm tra la settimana 7 e 14. La presenza di anomalie cardiache o renali è determinata mediante ultrasuoni

transadominali fino alla settimana 40 di gestazione. Tra le settimane 15 e 18 della gravidanza possono essere utilizzati marker biochimici per rilevare variazioni nel numero di cromosomi come la trisomia 21 o la sindrome di Down. La probabilità di diagnosi della spina bifida è verificata con l'elevazione dell' α -fetoproteina e gli eritroblasti o le forme immature di globuli rossi nel sangue materno per determinare l'intersessualità dal cromosoma 18 e dalla sindrome di Klinefelter, disturbi genetici molecolari e variazioni biochimiche. La tecnica meno utilizzata è la biopsia in cui si ottengono tessuti dalla placenta della madre per rilevare disturbi del sangue come anemia

falciforme, ritardo mentale e altri.

La lesione cerebrale acquisita si riferisce a un colpo alla testa ricevuto accidentalmente da un individuo dopo il quale può essere stordito o scioccato o rimanere incosciente per un momento. Se c'è una leggera commozione cerebrale, di solito non provoca danni permanenti. Se il colpo è più forte e si verificano emorragie o edema, può causare forti mal di testa, vertigini, paralisi, convulsioni o cecità temporanea in base all'area del cervello interessata. Nel caso dei batteri della meningite produce una crescita anormale del tessuto cerebrale sano e provoca una pressione intracranica molto grave. Di

solito sono trattati con un intervento chirurgico se sono superficiali o radiazioni se sono più profondi. Tra le funzioni endocrine controllate dall'ipotalamo comprendono la perdita di appetito e il contrario di peso o obesità, ipotermia e sbalzi d'umore sensibili.

Infine, ai fini di questo libro non ci rivolgiamo alle ghiandole sessuali come parte del sistema endocrino, ma al consiglio nel capitolo 22, analizzando in modo più approfondito e dettagliato i loro disturbi con una rispettiva classificazione per genere o sesso.

come insonnia, sonnolenza, carenze di pancreas, calcoli renali, diabete insipido, tiroidite e gozzo, occhi sporgenti, pigmentazione della pelle, anemia, pressione sanguigna bassa, LCA, paralisi o squilibrio ionico acquisiti, difetti o gravidanza (nanismo, sindrome da invecchiamento precoce) e acromegalia.

Nutrienti richiesti

Vitamine: B1, B2, B3, B6. acido folico, colina, fosforo, ammine e melatonina.

Minerali: magnesio, manganese, cromo, iodio e zinco.

Aminoacidi: alanina, serina e tirosina.

Effetti previsti

La combinazione di vitamine del gruppo B come la tiamina e la riboflavina svolge la funzione di ossigenato e sviluppa tessuti pronti per la formazione dell'ormone del nostro corpo, mentre la niacina e la piridossina contribuiscono al metabolismo delle proteine e degli aminoacidi responsabili delle ghiandole surrenali e della paratiroide.

La colina e l'acido folico negli alimenti che li contengono, agiscono come catalizzatori all'interno di questo processo cellulare e inibiscono la crescita di alcune cellule difettose. L'uso combinato di semi di lino, cannella e noce moscata fornisce l'effetto richiesto

di minare lo stress mentale e fisico mentre protegge il pancreas e rilassa l'attività delle ghiandole cerebrali garantendo il rispetto del suo controllo principale da una gradita tregua per i loro effetti leggermente anestetici di ammine e melatonina.

Opportunamente i minerali intervengono nella combustione delle cellule e nella trasmissione del codice genetico per la formazione di nuove cellule come il magnesio, mentre nel caso del metabolismo dei grassi e del glucosio, assegnati al pancreas, sono guidati gli alimenti che il manganese e il cromo influenzano anche la riproduzione sistema. Lo zinco, che controlla una

serie di processi corporei vitali, verrà ingerito.

Alla fine la collaborazione di vitamine consente l'assorbimento dell'aminoacido alanina, la serina e la tirosina regolano il complemento dell'attività degli ormoni prodotti dall'organismo prevenendo la ricaduta dei sintomi.

Raccomandazioni e sostituzioni

- Sostituire solo alimenti specifici, ma nello stesso gruppo qualificato, ad esempio noci; una mandorla da una noce, e così via in frutti lattiginosi e viti. Vedi il volume 1.

- Elimina i grassi trans e saturi, usa la margarina leggera o dietetica e non il burro. L'olio di oliva o di girasole lo indossa senza preriscaldamento e insalate.
- Non apparire nei mercati indicati verdure nei menu per essere fuori stagione, sostituire l'assenza di nutrienti per il trattamento di integratori come B, semi di lino e complesso di fosforo.

- Esercitati regolarmente per produrre una sudorazione naturale senza disidratarti.
- Le bevande in polvere sono consentite perché contengono fenilalanina e potrebbero essere tagliate in combinazione con il latte, non per le persone o la fenilchetonuria o il diabete autoimmune.

Sostituisci lo zucchero con melassa o miele.

- Verdure e tuberi: patate dolci, manioca, mele cotogne, patate, porri, cipolla, cipolle verdi, cavolfiore, asparagi.
- Cereali: germe di grano e crusca intera, avena, riso e mais,
- Legumi: piselli, soia e piselli.
- Latticini: parnesano e formaggio giallo, latte intero.
- Carni: tacchino, sardine

(pesce azzurro) e pesce (trancio di tonno).

- Frutto lattiginoso e semi acido: pera, poma, bacche o kiwi, guava, soursop. Noci: pecan, nocciole, mandorle.
- Erbe e spezie: Boldo, Cannella.
- Minerali: sale iodato, bottiglie d'acqua.

Cibi proibiti

- Grassi saturi cocco, palma e burro non sono ammessi.

- L'alcol e il caffè devono essere eliminati.
- I condimenti dannosi devono essere sostituiti temporaneamente con altri naturali.

Servizio consigliato

Il cibo quotidiano deve essere aumentato come risultato del test. Sale./ 1 cucchiaino di zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaio di condimenti per insalata, oli e formaggi./ 30 grammi di salumi./ 1 unità di salumi. / 1 tazza di tonno, verdure./ o frutta 1 tazza media, piccola e grande./ 1 tazza di verdure, legumi e

cereali.

GIORNO 1 (8 e 15)

COLAZIONE:

Tazza di cereali con cucchiaino di crusca o germe di grano latte scremato. Unità di uova sode. Tortilla di farina unitaria. Tazza di succo di guava o frutta.

PRANZO:

Tazza di pollo cotto con 30 grammi di piselli. Tazza di manioca (manioca) cotta. Tazza da tè Boldo.

CENA:

Piselli cotti con porro. Tazza di asparagi conditi con cipolle. Filetto di tacchino al forno.

GIORNO 3 (10 e 17)

COLAZIONE:

Patate unitarie cotte con crema di formaggio, sardine in scatola. Frullato di kiwi e pera.

PRANZO:

Tazza di riso cotto. Tazza di soia cotta con mela cotogna. 30 grammi di pollo. Tazza di frutta.

CENA:

Insalata di patate con asparagi conditi e cipolla rossa. Tazza di riso integrale. 30 grammi di fegato di manzo.

GIORNO 4 (11 e 18)

COLAZIONE:

Bevanda al cioccolato in polvere con farina d'avena. Unità di pane. Unità di intarsio. Marmellata di guava.

PRANZO:

Tazza cucinata con porri igname. Tazza di piselli cotti. 30 grammi di tacchino. Tazza di stimolanti alle erbe.

CENA:

Purè di patate e insalata di mais e cavolfiore speziato. Tazza e latte del frappé di Poma.

GIORNO 5 (12 e 19)

COLAZIONE:

Tazza di tisana. Tazza di latte e fiocchi di cereali. Coppa di gelato con frutta. (Papaya, kiwi o pera).

PRANZO:

Chicchi di caffè. Funghi a tazza. Pollo al vapore. Tazza di riso cotto Frullato di papaia e semi di lino.

CENA:

30 grammi di manzo conditi con erba cipollina, sale e patate. Riso tazza di caffè mescolato con soia e cipolla rossa.

GIORNO 6 (13 e 20)

COLAZIONE:

Tazza di cereali integrali con mandorle. Unità di frutti misti. Tazza di latte scremato con riso cotto con un pizzico di polvere di cannella.

PRANZO:

Tazza di cavolfiore e insalata di patate con mais stagionato. Tazza di riso 30 grammi di pollo. Stimolanti a base di erbe.

CENA:

Insalata di patate e porri cotti conditi con olio d'oliva e prezzemolo. 30 grammi di pesce fritto. Fetta di guava.

GIORNO 7 (14 e 21)

COLAZIONE:

Bevanda di soia. Unità di pane con salsa di guava. Quaglia di uova cotte.
Unità di frutta.

PRANZO:

Tazza di asparagi e pollo cotti senza condimento. Riso cotto con fagioli.
Pera tazza di succo e Aloe Vera.

CENA:

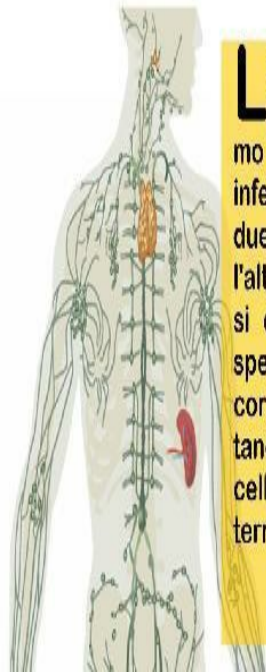
Tazza di manioca e zuppa di igname con erba cipollina e porri di brodo di tacchino. Tazza di riso con mais.

Snack opzionali:

- Bacche o kiwi con miele.
- Tisana stimolante con miele e pizzico di sale.
- Cracker con crema di formaggio.
- Bicchiere d'acqua con cucchiaino. rabarbaro.
- Coppa Soursop e yogurt alla vaniglia.

*** Vedi gli additivi di riferimento e le ricette per questi e altri menu nel capitolo 22 della serie di questo libro.**

14 DIETA IMMUNITARIA



La sua funzione è quella di difendere il nostro corpo da qualsiasi organismo invasore che può causare malattie infettive. Nel suo processo difensivo usa due proprietà: una è l'immunità innata e l'altra acquisita. La loro attività cellulare si ottiene attraverso i globuli bianchi specializzati chiamati linfociti. In tutto il corpo ha vasi linfatici i tubi che trasportano linfa, liquido giallo che agisce sulle cellule che raggiungono perdite all'interno della bocca o delle ferite.

All'interno del sistema immunitario, la linfa è una parte del plasma sanguigno che passa attraverso le pareti dei capillari si diffonde attraverso gli interstizi dei tessuti e, dopo il caricamento di sostanze prodotte dall'attività delle cellule, entra nei vasi linfatici con i quali corre per unirsi al sangue venoso.

Di solito sono immunodeficienze primarie congenite e variano da anomalie benigne e controllabili a carenze che diventano una battaglia incompatibile con l'estensione della vita. Le immunodeficienze secondarie possono essere controllate o inibite dal

trattamento tempestivo indotto per la malnutrizione. Possono anche essere trattati con basse dosi di sostanze tossiche come quelle utilizzate nei trattamenti antitumorali sia in medicina che in farmaci botanici alternativi. Secondo i recenti progressi della medicina (1980 e 1996), ma non complementari, possono essere benigni o gravi, cioè sono correlati alle cellule B come nel caso di alcune malattie autoimmuni o alle cellule T come indicato in casi di malattia terminale come la leucemia e AIDS che richiedono metodi di cura più invasivi come i trapianti di midollo osseo.

La leucemia acuta è una forma di

leucemia che viene spesso diagnosticata nei bambini e nei giovani adulti. I suoi sintomi includono febbre irregolare, gengive sanguinanti spontanee, mucose o sotto la pelle e anemia in rapida evoluzione. Negli ultimi anni è stato dimostrato che la combinazione di chemioterapia, radiazioni ionizzanti e alimentazione anticancro come verdure a foglia verde e frutta come ananas e soursop ha contribuito a migliorare il tasso di guarigione tra il 50% e il 90% dei pazienti trattati.

La medicina attuale classifica sei componenti la cui attività cellulare interferisce direttamente nel processo di difesa immunitaria dei nostri nutrienti

nel flusso sanguigno. Di questi componenti sono tre diversi tipi di cellule e gli altri tre sono un tipo di proteine solubili. Le tre categorie di cellule immunitarie comprendono granulociti, monociti o macrofagi e linfociti. I granulociti sono le cellule nucleate più abbondanti nel sangue e ingeriscono antigeni che entrano nel corpo, quindi usano i loro potenti enzimi per distruggere, rappresentando così le cellule che comunicano il sistema di immunità acquisito ancora una volta per attaccarci. I monociti sono una piccola percentuale di tutte le cellule del sangue che si trovano nei tessuti e negli organi al di fuori del flusso sanguigno, vengono trasformati in macrofagi, sviluppando

potenti tentacoli per catturare allergeni esterni. I linfociti sono le cellule più importanti del sistema immunitario. Esistono tipi di linfociti B che sono responsabili dell'immunità umorale o sierologica che produce immunoglobuline e di tipo T che sono responsabili delle cellule che attaccano direttamente l'allergene e producono citochine, la distruzione è più efficace quando la persona già antigene ha discusso sopra. Le restanti tre cellule sono immunoglobuline, citochine e proteine del complemento che si combinano con un tipo di antigene e contribuiscono alla sua distruzione. È noto che gli effetti collaterali degli antistaminici sono quasi nulli e innocui,

ma la loro azione soppressiva del beta-carotene a lungo termine può essere dannosa per i pazienti con allergie ricorrenti, si raccomanda di seguire la dieta con cibi ricchi di questo contenuto come il colore arancione, che sono carote, zucca e mandarino.

Gli organi che fanno parte del sistema immunitario sono le tonsille, che sono una massa di noduli di tessuto linfoide situati nella gola che ha una funzione di protezione della faringe dei batteri che entrano attraverso il sistema digestivo. È nel timo, situato all'altezza dello sterno, che svolge un ruolo importante durante l'adolescenza, l'individuo ha anche formato il tessuto linfoide, che è assunto

come un costruttore di linfociti T poiché nell'età adulta è pieno di grasso e la sua funzione è probabilmente sostituita dal midollo osseo dalle ossa dello scheletro. Infine, abbiamo scoperto che la milza è un organo spugnoso situato dietro lo stomaco e appena sotto il diaframma ed è composto da due tipi di tessuti chiamati polpa bianca che producono linfociti che vengono rilasciati nel flusso sanguigno per attaccare le infezioni e la polpa rossa che è responsabile della rimozione cellule rotte con l'aiuto dei macrofagi oltre ad essere una riserva simile al fegato con il ferro biliare. Una milza iperattiva è associata al verificarsi di una funzione anemica irregolare sui

globuli rossi.

Il sistema linfatico, noto per essere situato sul lato del sistema circolatorio, è costituito da capillari e condotti circolatori in cui viene raccolto e trasportato nei lipidi digeriti dal flusso sanguigno dall'intestino per rimuovere e distruggere sostanze tossiche e contrastare la diffusione della malattia. La sua funzione principale è la distruzione del materiale derivante dalla degradazione delle proteine formate dagli aminoacidi, che formano così la linfa che fluisce attraverso i capillari linfatici per essere infine rimossa dai movimenti muscolari. Da qui l'importanza di evitare uno stile di vita

sedentario e l'esercizio fisico come camminare, correre all'aperto o praticare sport di scelta.

Le condizioni o le malattie che sono considerate curabili dalla medicina botanica e che la medicina provengono da una cattiva alimentazione sono molte e che esponiamo di seguito. Tra le malattie autoimmuni più comuni ci sono quelle causate da allergie alimentari prodotte da prurito o prurito della pelle che soffre di arrossamento della pelle, tachicardia e persino improvvisi episodi di diarrea. Questo gruppo di malattie è causato dai cibi che mangiamo e il suo trattamento si basa sul controllo del cibo o sul possesso dell'allergene che

provoca i sintomi immediati. Nel caso delle allergie alimentari in generale possono venire prodotti da cibi in scatola, frutti di mare, alcune salsicce, carne di maiale, noodles e alcune noci come arachidi o arachidi.

Allo stesso modo accade ai neonati e agli adulti che soffrono di lattume, una malattia caratterizzata da allergia o reazione metabolica all'assunzione di latte con lattosio, che è già controllata da marchi specifici di prodotti fabbricati visibilmente etichettati con indicazione di lattosio.

Un altro gruppo di pazienti che hanno già offerto una gamma di prodotti

appositamente trattati per il trattamento dei loro prodotti per la malattia sono i celiaci o allergici al glutine, che è un nutriente presente nel grano, nella segale, nei legumi e negli alimenti a base di farine lavorate. Questi pazienti stavano preparando una dieta ricca di verdure, frutta e cibi privi di glutine e il consumo di questi alimenti può causare direttamente episodi terribili di diarrea come nel caso del latte allergico. Infine abbiamo trovato fenilchetonurici che sostanzialmente dovrebbero evitare i dolci come bevande in polvere, gomma e dolcificanti contenenti l'amminoacido fenilalanina che agisce contro le sue stesse cellule, producendo reazioni simili a quelle menzionate nella persona

che consumano. I trattamenti prescritti da un medico sono antistaminici e tempestivi in quanto vi sono solo 25 piante con questa proprietà e sono di origine europea, il che significa che è necessario ricorrere alle capsule. (Vedi il volume 6 con articoli sul blog).

Bambini e giovani con diabete mellito di tipo I o IDDM insulino-dipendente, che si ritiene abbia una relazione con il meccanismo autoimmune. I suoi sintomi sono pronunciati sete, perdita di peso e a causa del fallimento della principale fonte di energia è l'affaticamento del glucosio. Costituisce dal 10 al 15% dei casi ed è in rapida evoluzione. Il diabete di tipo 2 o non insulino-dipendente è

adulto e spesso appare nelle persone di età superiore ai 40 anni e si sta lentamente evolvendo. Gli esami del sangue e delle urine consentono la diagnosi perché non produce sintomi.

All'interno del gruppo di malattie causate dagli organi del sistema immunitario vi sono la tonsillite che è un'inflammazione causata da un'infezione virale o batterica o un'irritazione di origine esterna. Quando viene dato l'aumento di volume di un linfonodo situato nell'area sotto le spalle, o l'inguine si chiama adenopathy e può essere causato da batteri o virus che sovraccaricano il nodo. Le orecchie si trovano anche vicino a ghiandole

specifiche, quindi la loro relazione con infezioni, problemi di equilibrio e uso di droghe è strettamente associata a disagi che si presentano come un effetto collaterale, sia giovani che adulti. Un'altra infezione del virus Epstein-Barr è la mononucleosi infettiva che viene trasmessa attraverso la saliva condividendo cibo, baci e sputi, quindi dovrebbe essere attento alle piaghe della bocca e influisce sulla produzione di linfociti e globuli rossi adolescenti e giovani adulti che rende suscettibile all'infiammazione dall'aumento delle cellule e debolezza in varie parti del corpo.

Nei diversi gruppi di dermatosi o

allergie cutanee, il suo gran numero di malattie che vanno da quelle associate all'ereditarietà come la psoriasi, nota anche come scabbia, cita la scabbia, è una pelle con malattia cronica che colpisce il 2% della popolazione mondiale e si distingue per un leggero rosato lesioni squamose sulla pelle chiara che appaiono sul petto e sulla schiena. Simile a questo è il carbonchio, popolarmente noto come occhio di pesce, che è prodotto dal batterio *Bacillus anthracis* e colpisce l'uomo e il bestiame e sono ulcere cutanee presentate con centri neri che vengono estratti chirurgicamente antimicrobici.

La forfora del cuoio capelluto seborrea

risulta anche a causa dell'aumentata e alterata secrezione di sebo o grasso prodotto dalle ghiandole e il trattamento sono gli shampoo. Le condizioni estetiche come i los eritemas affrontano la zona malare, che è una sotto forma di farfalla su guance rosee, fronte e naso in alcuni casi evolve l'acne che è una malattia eruttiva follicoli ghiandole sebacee che secernono una cisti purulenta che lascia macchie e cicatrici su si raccomanda la superficie della pelle che fa il trattamento di ricette o il capitolo delle maschere naturali di questo libro. Una svista nel gabinetto vicino al viso con una dieta ricca di grassi può innescare ascessi festanti noti. L'igiene personale e la nutrizione

svolgono un ruolo importante per prevenire questo tipo di eruzioni cutanee ed evitare l'acqua del rubinetto nelle aree in cui vengono rilevati i parassiti. (Vedi indice malattie)

L'herpes è un gruppo di malattie della pelle causate da virus patogeni umani che compaiono sul viso e sulle labbra accompagnati da raffreddore e influenza e che sono di tipo 1, 2 e di tipo varicella-zoster. Viene fornito con vescicole liquide essiccate in 5 giorni e casi gravi sono trattati con prodotti a base di soia. L'infezione da herpes dell'occhio, chiamata cheratite dendritica, può danneggiare la cornea di un irreversibile che richiede un

trapianto.

In estate durante le passeggiate sulla spiaggia si fa nella più comune realtà dell'ordinario con i cambiamenti climatici, gravi ustioni solari e radiazioni ultraviolette richiedono l'uso di occhiali da sole, cappello e creme bloccanti per proteggere l'esposizione della pelle non deve superare le 4 ore. Per il trattamento vedi anche le nostre maschere nel capitolo sulla riproduzione sessuale. La sudorazione è importante per la naturale eliminazione delle tossine nella pelle attraverso l'esercizio fisico, ma quando rimaniamo in aree di lavoro o eseguiamo lavori all'estero possiamo evitare i fluidi corporei nocivi

attraverso erbe di tè come cannella, vaniglia e pepe sulla carne.

Per finire brevemente delineare le malattie associate al funzionamento del sistema immunitario evidenziando le più gravi come l'artrite e la febbre reumatica che si sono caratterizzate dalla comparsa di febbre con infiammazione delle articolazioni degli arti come gambe e braccia associate anche alla scarlattina che è accompagnata da febbre con angina. Si raccomanda a tutte queste malattie di essere seguite con le raccomandazioni presentate nel capitolo della nostra dieta circolatoria a questo volume, poiché presentano anche sintomi associati ad altri organi come il

cuore.

Altre malattie gravi associate al sistema linfatico e agli endocrini sono la malattia di Addison che si verifica prima di un fallimento delle secrezioni ormonali delle ghiandole del rene in cui è necessaria l'inclusione di sale da cucina iodato e prodotti di collagene come albume d'uovo. Per quanto riguarda i pazienti con sclerosi multipla che richiedono immunomodulatori naturali per controllare gli attacchi di mielina, si raccomanda una dieta ricca di cereali come avena e semi di lino e l'inclusione di verdure bianche. Nel cancro, in ogni caso, è dovuto alla proliferazione di cellule anormali nei

tessuti degli organi e di importanti ghiandole endocrine nel corpo, quindi ti consigliamo di seguire questa dieta immunitaria capovolta o in combinazione con gli alimenti elencati nella dieta dei menu endocrini, oltre agli alimenti ricchi di antiossidanti elencati e alle erbe detergenti come l'artiglio di gatto nelle seguenti diete.

Quadro malattie curabili

Malattie del sistema immunitario come allergia alimentare, lattume, celiachia, fenilchetonuria, tonsillite, adenoidi e linfonodi (ghiandole gonfie sotto le ascelle, collo e inguine), mal d'orecchi e acufeni (vertigini, sordità, infezione o problemi di equilibrio) pelle o pelle

eruzioni cutanee, ascessi di acne purulenta, anche mononucleosi infettiva (malattia del bacio), dermatosi diverse, prurito, epidermidide, eruzioni cutanee, herpes, psoriasi, seborrea, scottature solari, lebbra, antrace, miastenia grave, lupus malare, allergie, odori umorali, macchie congenite, artrite , febbre reumatica, diabete di tipo I, morbo di Addison, sclerosi multipla, cancro e leucemia acuta.

Nutrienti richiesti

Vitamine e sostanze nutritive: A, B12, C, D3, E. Flavonoidi, tocoferoli e carotenoidi.

Proteine e aminoacidi: lecitina,

collagene, clorofilla, metionina, arginina, isoleucina, treonina, prolina, serina e acido glutammico.

Minerali: fluoro, rame, magnesio, fosforo, molibdeno, selenio, zinco, acido folico e zolfo.

Sostanze medicinali: steli ed erbe di flavonoidi e minerali.

Effetti previsti

La dieta immunitaria del piano dietetico è nettamente diversa da tutte le precedenti, in primo luogo priva di molte delle vitamine menzionate nei menu precedenti e in secondo luogo

concentrandosi principalmente su proteine e aminoacidi che lavorano insieme, ma dobbiamo renderci conto che questi non sono sempre presenti nella classificazione di 10 di questi nutrienti non inclusi nelle carni e procuriamo da altre fonti alimentari.

L'ordine della dieta ricca di carboidrati combinato con cibi ricchi di azoto, acido ascorbico e piccole quantità di alcaloidi naturali aiuta a regolare le funzioni del sistema immunitario. Le fibre alimentari aiutano a correggere i problemi gastrici. Queste tisane con sostanze anticancro mantengono la normale risposta del flusso sanguigno e linfatico agli anticorpi.

- I sostituti sono praticamente nulli in quanto non escono un gran numero di alimenti che hanno il valore nutrizionale di quelli elencati e raccomandati.
- I cibi arancioni sono ricchi di beta carotene, quindi per evitare che le patatine fritte abbiano conseguenze sull'uso di droghe, devono necessariamente includerle nella dieta.

- Le verdure a foglia verde crude come il sedano e il giallo come peperoni e cavoli sono le principali fonti di nutrienti che guidano la normale formazione dei globuli bianchi da parte del sistema linfatico richiesta secondo le recenti ricerche citate in questo piano.
- Il costo - valore nutrizionale è molto importante per soddisfare questa dieta. Salvo non essere il miglior alleato della tua dispensa, ma

selezionare le verdure e la carne più costose per una stagione avrà un impatto sulla salute per te e la tua famiglia.

- Adattare il palato ad alcuni cibi è sempre difficile al primo tentativo, in particolare le verdure a foglia bianca e verde. Cerca opzioni convenienti per non sacrificare la sua propensione a mangiare una preparazione sana. (Vedi capitolo additivi e ricette)
- Prendere cucinato in acqua con spezie e oli come

preparazione predefinita, oltre a soffriggere grigliato con pochi condimenti per carne invece di frequentare fast food affumicati, barbecue, fritti o saltati.

- Evita che le bevande alcoliche si mescolino completamente con trattamenti medici o rimedi a base di erbe poiché tendono ad annullarne gli effetti benefici o gli effetti collaterali con cura curativa slega che si intende raggiungere.

- Fai almeno una luce come camminare, correre, aerobica, tennis o altro a tua scelta per produrre temperatura corporea elevata e sudorazione eccessiva che contribuiranno a migliorare la funzione dello sport dei linfonodi. Ricorda che il flusso linfatico fallisce questa funzione senza movimento regolare, non conduce una vita sedentaria.
- Esegui le ferite di pulizia ordinarie della pelle normale ma ha il budget per

acquistare prodotti costosi sono scelte naturali efficaci per prevenire l'acne, rughe premature, macchie e cicatrici come cibo con collagene e sodio come albumi, aloe vera e sale.

- Se dopo aver letto questo libro si sente che ci sono ancora le risposte più precise alle loro domande sulla sua malattia, consultare il proprio medico e Internet per trovare gruppi di aiuti locali e internazionali offerti e aggiornati su

informazioni affidabili sulle malattie autoimmuni e sui loro trattamenti alternativi.

- Si consiglia l'aglio come verdura e la regolazione come episodi allergici improvvisi. (Vedi capitolo della dieta disintossicante)

Alimenti essenziali

Verdure e tuberi: cavolo viola, lattuga romana, spinaci, crescione, porri, banana, carota, cipolla, zucca, manioca, cetrioli, peperoni, barbabietole, cavolfiore, sedano, melanzane, funghi.

Cereali: solo riso, germe e pasta lavorata o pasta senza glutine risparmiata.

Prodotti lattiero-caseari coltivati: yogurt senza lattosio, formaggio, tofu (tofu) e formaggi magri.

Carne: fegato, carne rossa, carne bianca come pesce e pollame come pollo o tacchino.

frutti semi acidi: agrumi e arancia lattea, limone, ananas o ananas, soursop.

Noci: mandorle, noci, castagne, olive nere, cioccolato fondente.

Erbe e spezie (tonico) Mastranzo, citronella / (fa sudare) Rosmarino e finocchio, / (pulizia) Equiseto / (antinfiammatorio) Piantaggine / (antireumatico) Ruda e salsapariglia, / (anti-cancro) Artiglio di gatto e Aloe vera. Minerali: bottiglie d'acqua Sal.

Cibi proibiti

- La maggior parte dei cereali e dei legumi è vietata.
- Il lattosio da latte è proibito.
- Se si usano cibi in scatola refrigerati, è vietato optare

per verdure naturali meglio preparate a casa.

- Non sono ammessi grassi saturi cocco, palma e burro o cibi con additivi artificiali come succo e soda.
- L'alcool e il caffè dovrebbero essere molto moderati.
- I condimenti dannosi devono essere sostituiti temporaneamente con altri naturali.

Il cibo quotidiano deve aumentare fino a 3 come risultato del test. Sale./ 1 cucchiaino di zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaio di condimenti per insalata, oli e formaggi./ 30 grammi di salumi./ 1 unità di salumi. / 1 unità di verdure semplici o medio di frutta semplice, piccole e grandi./ 1 tazza di verdure, legumi e cereali.

MENUS DELLA DIETA IMMUNITARIA

GIORNO 1 (8 e 15)

COLAZIONE:

Banana cotta unitaria con cucchiaino di olio e spezie. Unità di uova sode.
Tortilla di farina unitaria (glutine). Tazza di succo di soursop.

PRANZO:

Tazza di cavolfiore cotta con pollo 30 grammi di sedano. Tazza di manioca (manioca) cotta. Piantaggine tazza di tè.

CENA:

Coppa di olive con noci. Funghi coppa conditi con cipolle. Filetto di tacchino al forno.

GIORNO 2 (9 e 16)

COLAZIONE:

Unità di formaggio bianco. unità integrata. Unità PVT (proteine vegetali testurizzate). Romero tazza di tè e fettine di arancia.

PRANZO:

Tazza di zucca cotta e crescione condito con olio d'oliva e sale. 30 grammi di pollo. Tazza di riso verde (sedano).

CENA:

Tazza di melanzane tritate mescolate con tofu. 30 grammi di fegato di manzo. 1 tazza di succo d'ananas o una tazza di frutta secca con yogurt.

GIORNO 3 (10 e 17)

COLAZIONE: Unità di banane fritte cosparse di formaggio magro e crescione. Prosciutto unitario. Coppa di budino al limone.

PRANZO: Tazza di riso cotto. Coppa di cavolo viola con carota. 30 grammi di pollo. Coppa di frutta (ananas e arancia).

CENA: Spinaci stagionati e lattuga romana. Coppa di formaggio bianco. 30 grammi di pesce encebollado forno. Tè al Mastranzo o citronella.

GIORNO 4 (11 e 18)

COLAZIONE: Caffè con miele. Unità di frutta. Unità di salsiccia con salsa di pomodoro.

PRANZO: Tazza di funghi con barbabietole. Tazza di crescione con lattuga romana. 30 grammi di pollo. Coppa di succo d'ananas o frutta tritata.

CENA: Purea di zucca e insalata di cetrioli e carote condita. Teacup Herbs antireumatico.

GIORNO 5 (12 e 19)

COLAZIONE: Tazza di tisana. 30 grammi di yucca. Tazza di frutta. (Ananas, arancia, sour-sop).

PRANZO: Tazza di pasta senza glutine. Funghi a tazza. Pollo al vapore. Tazza di riso cotto. Succo d'arancia.

CENA: 30 grammi di manzo conditi con porri, sale e pepe. Riso tazza di caffè mescolato con

GIORNO 6 (13 e 20)

COLAZIONE:

Caffè con latte e riso con uvetta. Unità di ananas. Tazza di latte scremato. Tazza di tè artiglio di gatto o bere aloe vera.

PRANZO:

Tazza di cavolfiore e insalata di barbabietole con proteine vegetali condite. Tazza di riso 30 grammi di pollo. Tazza di tè alle erbe anticancro.

CENA:

Insalata di yuccas cotta condita condita con olio d'oliva e pepe. 30 grammi di pollo fritto. Fetta di ananas

GIORNO 7 (14 e 21)

COLAZIONE:

Bevanda all'Aloe Vera e ananas. Unità di Carimañolas (polpette di manioca) al vapore con salsa di formaggio. Unità di uova sode. Unità di frutta.

PRANZO:

Tazza di melanzane e pollo cotte senza condimento. Riso cotto con proteine vegetali. Tazza di ananas e succo d'arancia o tisana addolcita con miele.

CENA:

Coppa di zuppa di manioca, cipolla e brodo di tacchino di porri. Tazza di riso con formaggio di soia o tofu.

Spuntini opzionali

- Barretta di cioccolato.
- Unità biscotto con artiglio di tisana / o bevanda Aloe Vera con miele.
- Arachidi, uvetta o muesli con mandorle e noci.
- Crema di formaggio con snack di patate

15 DIETA NERVOSA

Il sistema nervoso è diviso in somatico; che esegue il controllo volontario dei muscoli scheletrici e autonomo che è responsabile del controllo del muscolo cardiaco e delle ghiandole, incluso il cervello, che comunicano i nostri sensi. A sua volta, il sistema nervoso autonomo è diviso in due livelli che sono il simpatico e il parasimpatico. Questi effetti opposti esercitano, ad esempio, il sistema simpatico aumenta il ritmo del battito cardiaco, mentre il parasimpatico diminuisce.



Il sistema nervoso è considerato il sistema di supervisione dell'attività degli organi del nostro corpo. Questo sistema è anche diviso nel sistema nervoso centrale; con una serie di organi specifici come il cervello, è costituito da quattro lobi, cervelletto, tronco encefalico e nervo vago.

Il centro più importante di questo sistema è nel tronco encefalico che contiene il midollo allungato che controlla le funzioni di base come la frequenza respiratoria, la frequenza cardiaca e l'attività dell'intestino. Un altro segmento del tronco cerebrale è il mesencefalo che controlla il movimento

e contiene i centri nervosi coinvolti nell'udito, nella vista e nel cervelletto; che coordina equilibrio e locomozione. Il cervello regola le funzioni mentali superiori dell'uomo come comprensione, memoria, parola, apprendimento, ragionamento ed emozioni. Il sistema è costituito da nervi periferici, che a loro volta si espandono dalle costole e vengono chiamati nervi intercostali. I nervi che estendono le braccia sono cinque e sono muscolocutanei, cubici, medi, radiali e digitali. Alle estremità delle gambe, le cosce si estendono dal nervo sciatico, che scende alle ginocchia e alle caviglie, oltre al nervo safeno, il nervo peroneo e tibiale comune.

Questo corpo è collegato al midollo spinale che è racchiuso dalle vertebre e si estende dalla base del cranio alla seconda vertebra lombare e la sua funzione è quella di portare al cervello diversi impulsi nervosi dalle varie regioni del corpo, dove vengono registrati e valutati . Gli impulsi sensoriali interessanti dalle orecchie, dagli occhi e dalla bocca vanno direttamente al cervello.

Tra le malattie del sistema nervoso che si ritiene abbiano mostrato carenze e che siano state effettivamente trattate dall'epilessia nutrizionale, abbiamo riscontrato. È una malattia cronica del

cervello caratterizzata da convulsioni ripetute o convulsioni con perdita di coscienza. Si ritiene che esista un tratto ereditario predisposto in casi idiopatici. In alcuni casi la dieta ricca di proteine del latte ha dimostrato un miglioramento nei pazienti. La sua diagnosi medica si basa sull'uso dell'elettroencefalogramma che misura l'attività elettrica delle cellule nervose nella corteccia cerebrale.

L'ictus o la malattia di colesterolo sono altre malattie nervose che la scienza ha condotto negli ultimi anni promettendo indagini sul suo efficace trattamento di recupero. Questa condizione provoca regolarmente un aumento del livello

normale di colesterolo nel sangue che deve essere uguale o inferiore a 200 mg / dl, che è un'altra condizione nota come l'ipercolesterolemia è associata all'obesità e all'eccesso di peso corporeo. Questa situazione si aggrava quando la pressione alta, il fumo, l'aterosclerosi e il diabete, quindi dal momento in cui viene diagnosticata l'ipertensione, il paziente deve seguire un trattamento con farmaci antiipertensivi per il rischio di ictus o di diminuzione dell'infarto del miocardio.

I suoi segni sono debolezza facciale, incapacità di parlare, perdita del controllo della vescica e paralisi laterale. È stato più volte menzionato la

capacità di migliorare le malattie grazie a una dieta ricca di avena e molta frutta fresca che aiuta a migliorare l'ossigenazione del sangue al cervello. Una malattia correlata agli effetti post-ictus è l'afasia ed è il disturbo del linguaggio che influenza l'espressione e la comprensione dell'afasia motoria commessa a causa di lesioni vascolari cerebrali.

Il nervosismo è definito come uno stato transitorio di eccitazione nervosa e con ansia e stress vengono trattati con farmaci anti-ansia come i tranquillanti. Questo tipo di farmaco può creare dipendenza dal paziente che assume dosi elevate, mentre altre famiglie di farmaci

trattano questi disturbi attraverso l'induzione del sonno come raccomandato in questo piano per il sistema. Lo stress negli adulti si manifesta in modo psicosomatico poiché il processo chimico o emotivo può portare a uno stato di coinvolgimento fisico. Un chiaro esempio è quando le preoccupazioni della famiglia interferiscono con le normali prestazioni lavorative o quando alla fine della settimana si desidera una pausa dal sovraccarico di lavoro con dolore alla schiena o alla parte bassa della schiena e al collo, dovendo rispettare gli orari di riposo adeguati.

I lipemaniac sono quelle persone, i

bambini piccoli, che soffrono della tristezza, che è una malinconia o monomania caratterizzata da tristezza incontrollata, è simile a quella subita dai bambini quando si sentono abbandonati dai loro genitori quando lasciati a carico le loro tate. L'iperattività è altri disturbi nervosi dei giovani ed è un disordine di attenzione ai disturbi e colpisce i bambini piccoli ed è manifestata da livelli estremi di preoccupazione nel loro comportamento, accompagnati da difficoltà o mancanza di concentrazione, intolleranza alla frustrazione e spesso problemi comportamentali. Il trattamento per determinate affermazioni mediche che le diete prive di additivi, come i medicinali, è in grado di migliorare il

quadro clinico di questi pazienti, oltre a modificare la metodologia di apprendimento nelle loro classi. Tuttavia, questa teoria non è stata scientificamente confermata nel campo della psicologia come in altre malattie. I pazienti che assumono farmaci Gli inibitori MAO (MAOI) devono seguire una dieta priva di liquori, come birra e vino, formaggio e fegato di pollo.

Uno di quelli caratterizzati da sentimenti di inutilità, senso di colpa, tristezza, impotenza e profonda disperazione, i disturbi mentali è la depressione. È i disturbi mentali più comuni e colpisce sia uomini che donne. I cicli di vita dell'adolescenza e l'arrivo dello stadio

dell'età adulta sono senza dubbio i periodi più critici presentati. L'appetito eccessivo e il rifiuto di sé tendono ad essere anche sintomi di depressione. Paradossalmente, nel profilo di una depressione maniacale può esserci una vita sociale e sessuale attiva, essere loquace e avere idee di grandiosità. Altrimenti altri pazienti completamente depressi che focalizzano il loro malcontento contro se stessi potrebbero arrivare ad avere pensieri suicidi.

Un altro aspetto dello studio delle malattie nervose, possiamo aggiungere i disturbi mentali o neurologici. La dopamina è essenziale per il funzionamento del neurotrasmettitore del

sistema nervoso centrale. Durante la trasmissione nervosa, la dopamina cambia da una cellula nervosa o neurone a un'altra e svolge un ruolo chiave nella funzione cerebrale e nel comportamento umano. La dopamina viene rilasciata in alcuni neuroni provenienti da un'area del cervello chiamata sostanza nigra o fluido nero, collegati ad altri noti come lo striato che svolge un'importante funzione di controllo del sistema muscolo-scheletrico. Neuroni nella zona tegmentale ventrale della dopamina cerebrale trasmessi ad altri collegati con varie parti del sistema limbico responsabili della regolazione delle emozioni, della motivazione e di altri.

I disturbi del sonno sono noti come disturbi del ritmo regolare o interruzione di routine è necessario dormire e insonnia o dormire a orari strani durante il giorno o si desidera, ma non si può fare un pisolino è per sonnolenza. Se un aereo passeggeri opera all'interno di un altro fuso orario di destinazione, ovvero effettua voli transoceanici, il tuo orologio biologico di sonno autocontrollo viene interrotto interrompendo il normale ritmo circadiano di sonno, cibo e altre attività, è quando si verifica un Jet -lag e i suoi effetti sono presentazione più forte quando si viaggia in una direzione più a est, rispetto alla posizione di partenza. Le vertigini sono un altro sintomo che

accompagna questo disturbo del sonno, che può essere evitato addormentato presto un giorno prima del volo e ingerendo pillole di melatonina. La malattia di altitudine è una reazione infiammatoria delle persone che vivono in zone montane quelle che visitano luoghi più caldi sperimentando un cambiamento nel tuo corpo a causa della mancanza di ossigeno causata da danni causati dalle pompe di sodio che si trovano nelle membrane cellulari, quindi dovresti evitare un'eccessiva assunzione di sale. I sintomi includono nausea, vertigini e gonfiore dei capelli a piedi, polmoni o cervello.

Negli adulti più anziani, e nel quadro di

condizioni che sono regolarmente confuse con il morbo di Parkinson, esiste una condizione chiamata ASM Atrofia sistemica multipla che colpisce il sistema nervoso autonomo che causa problemi di regolazione del sangue, frequenza cardiaca e funzionalità della vescica.

Una fobia è descritta come una paura intensa e persistente verso un oggetto, una situazione o un'attività fisica, per la quale l'individuo ha una vita limitata. L'ansia è irrazionale e ne è consapevole. Tra le più note c'è la claustrofobia, infondata per rimanere in uno spazio chiuso che può scatenare la paura del panico, l'antropofobia sarebbe la sua

controparte nell'esprimere la paura delle persone. Alle persone che hanno avuto esperienze traumatiche con l'acqua, si dice che hanno l'acquafobia, che temono che ai ragni venga assegnata l'aracnofobia, la cenofobia è la paura del sesso e la carcinofobia è la paura di ammalarsi di cancro, tra le altre fobie guidano comportamenti positivi e negativi in noi .

A differenza della depressione, la mania è un disturbo dell'umore caratterizzato da euforia, euforia e irritazione. Tra alcuni hobby la megalomania descritta come sopravvalutata delle proprie capacità menzionate, ed è anche legata alla paranoia in cui le persone sono

considerate un personaggio, come un messaggero spirituale o storico come Napoleone o Giulio Cesare. La Kleptomania è un fallimento ricorrente nel resistere agli impulsi per rubare oggetti di cui chi sottrae non ha bisogno e di solito non ha valore monetario. Il disturbo è caratterizzato da un paziente che provoca deliberatamente incendi, sensazione di piacere erotico ed essere guidato da un impulso incontrollabile. L'onomania è il disturbo comportamentale che definisce il gioco d'azzardo compulsivo, il gioco compulsivo è l'alterazione che porta il paziente alla necessità di impegnarsi nel gioco d'azzardo al fine di ottenere denaro. Parafilie o hobby di alcune

perversioni sessuali, come la pornografia e il sadomasochismo, potrebbero anche essere incluse nei tipi di hobby.

Le diverse situazioni psicologiche che spingono l'individuo a cercare metodi per sfuggire alla realtà possono essere classificate come abuso di sostanze o dipendenza, che è l'abitudine di coloro che si lasciano dominare dall'uso di stupefacenti e sostanze tossiche. I farmaci che producono velocità di tolleranza sono il crack e l'eroina, e questi hanno dimostrato che il livello di danno al sistema nervoso centrale, culminato con il periodo di "DT" o allucinazioni e delusioni che iniziano

con uno stato di intensa eccitazione, tremori, confusione o delirio con allucinazioni terrificanti. La marijuana come medicinale già noto è riuscita a essere considerata prima della legislazione di diversi paesi europei e latinoamericani per il loro contenuto di alcaloidi. Dopo aver testato una sostanza con proprietà narcotiche, il tossicodipendente assume che il successivo disagio prodotto durante il passaggio degli effetti del flusso sanguigno sia causato dalla sua assenza e cada inconsapevolmente in un'abitudine di dipendenza. Una volta che la sostanza manipola lo stato di coscienza è difficile ottenere il tossicodipendente dalla sua dipendenza

dalla sostanza. Durante la fase di ritiro le qualità personali sono cruciali quando si accetta che un hobby dannoso per la continuità della vita soffra e inizia la riabilitazione. Essendo utilizzato come anestetico chirurgico nel 1855, il traffico illegale di cocaina proibito dalle sue elevate qualità di dipendenza rappresenta uno dei problemi sociali più difficili da risolvere attualmente dai governi.

Per una migliore comprensione del termine nevrosi o psiconeurosi, oggi si fa riferimento a una serie di disturbi psicologici la cui diagnosi di struttura distingue tre quadri clinici; nevrosi, psicosi e perversione. Tra questi

disturbi d'ansia sono citati diffusi attacchi di panico, fobie, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbo d'ansia da separazione, disturbo post traumatico da stress e personalità multipla. Il trattamento si basa sulle psicoterapie o sulla modifica del comportamento di un terapeuta con il paziente.

Infine, abbiamo raggruppato qui la paranoia è uno stato mentale patologico in cui delusioni, sistematiche e percezioni e idee sbagliate, estranee alla realtà e sofferenti resistenti al cambiamento. Tra i più comuni ci sono deliri di grandiosità e persecuzione.

Malattie degli organi del sistema nervoso come epilessia, ictus, nervosismo, neurite, ansia, stress, ansia, lipemania, iperattività, mancanza di concentrazione mentale, tremori, debolezza, depressione, disturbi mentali o neurologici, narcolessia, disturbi del sonno, sostanza nigra, Jet-lag, mal di montagna, atrofia sistemica multipla di ASM, afasia, fobie, mania, abuso di sostanze, dipendenza, allucinazioni e delusioni, nevrosi, psicosi, paranoia.

Nutrienti richiesti

Vitamine: Complesso B1, B3, B6, B12, Biotina (H), C

Minerali: acido folico, litio, calcio,

manganese, magnesio, fosforo, potassio, rame.

Aminoacido: triptofano.

Effetti previsti

La dieta dovrebbe essere integrata con alimenti ricchi di nervi con il complesso vitaminico B che garantirà la protezione di muscoli e nervi, agendo direttamente sul sistema e rivestendo il tessuto che circonda il delicato sistema nervoso.

I minerali direttamente coinvolti nella formazione di globuli rossi e acido base come rame e potassio iniziano ad agire sulle condizioni dei nervi dell'apparato,

principalmente nel cervello e nel midollo spinale. Gli alimenti principali come mele, sesamo o sesamo, arachidi e verdure a foglia verde completano le lacune che potrebbero avere sulla nostra alimentazione sana per la guarigione dei nervi. Il litio presente nel blocco, integrato con spezie al fosforo, svolge la funzione di livellamento dei disturbi nervosi dei pazienti privi di un sano equilibrio mentale, memoria e riposo adeguato.

Il ruolo importante dell'aminoacido triptofano fornito da verdure e cereali, è la materia prima antiossidante con la quale il corpo rende il neurotrasmettitore serotonina, anche

l'ormone melatonina, driver del sonno nel cervello e potente. In altri casi di malattie nervose, il magnesio e il manganese aumentano l'attività delle cellule nervose tra il cervello e il midollo spinale.

Tisane così antispasmodiche, tonico, narcotico e lenitivo come tiglio, cannella, valeriana, pomodoro, gelsomino e calaguala mantengono la normale tensione nervosa e rilassati che seguono questo piano.

Raccomandazioni e sostituzioni

- La dieta enfatizza l'intero gruppo di nutrienti dal

grano. Se sei allergico a loro, prova a seguirlo con prodotti a base di cereali con il logo "senza glutine" o privi di questa sostanza.

- La cucina asiatica di sesamo e soia sono due alimenti che aumentano la memoria in quanto ce ne sono pochi nella cucina tradizionale.
- Apri la tua mente, non tutti i peccati gli hobby sono cattivi, alcuni sono giusti e necessari, rilassati, coccola e libera l'immaginazione.

Guarda un corso sul tuo hobby o un regalo più personale, perfezionalo e tiralo fuori.

- Impara a gestire efficacemente le situazioni stressanti controllando assertivamente il tuo meccanismo di risposta. Silenzioso, respira, medita prima di dare un giudizio a situazioni familiari, lavorative o familiari che ti fanno perdere la pazienza.
- Gestisci il tuo senso dell'umorismo, assisti a

vedere commedie, biglietti separati per alcune funzioni di teatro o cinema, merita sicuramente quella ricompensa.

- Trasforma le recensioni negative che ti trasformano in sfide. Nessuno è perfetto, ma almeno ci abbiamo provato quando il limite di ciò che è sopportabile sfrega.
- Non lasciare che un pensiero negativo o pessimista consumi ore del tuo tempo meditabondo.

Focalizza il ricordo di momenti positivi in cui ti sei mostrato ha raggiunto i suoi obiettivi.

- Sii onesto con te stesso / a. Accetti con i loro punti di forza e di debolezza e trovi un sano equilibrio per te per chi ami, senza influenzare nessuno.
- Organizza le tue attività lavorative senza premere troppo, ricordati di fare una pausa di almeno 8 ore.
- Idrata bevendo, ha

dimostrato che con l'aumentare della temperatura bere molta acqua aiuta a liberare la tensione, a migliorare la digestione dopo aver mangiato e produrre la saliva in modo naturale.

- Evitare l'eccesso di caffeina e alcol bevendo lentamente. I fine settimana sono per rilassarsi con la famiglia e gli amici senza abbandonare la dieta sana.
- Lascia che gli antidolorifici in eccesso, chieda

occasionalmente un
massaggio e mantieni una
buona postura quando
rimani alla scrivania, il
tempo ti ringrazierà

- I cereali sono ricchi di fibre che aiutano ad essere più ottimisti, a rimanere magri, a bruciare il grasso corporeo e ricchi di vitamine del gruppo B che influiscono direttamente sulla regolazione del nostro sistema nervoso.
- I grassi al cioccolato nero sono buoni per il

funzionamento del corpo ed evitano la comparsa di brufoli, brufoli e brufoli detestabili.

- Il sistema nervoso autonomo controlla le nostre inconsapevoli reazioni allo stress, livella la loro rabbia attraverso l'esercizio fisico, l'aerobica, lo zumba, ect.
- Essere tristi non è una malattia potrebbe continuare ad essere una triste depressione causata da sentimenti inibiti,

frustrazione e impotenza. Esistono terapie naturopatiche che possono sostituire una visita a uno psicologo, continuando i farmaci antidepressivi. Un errore non significa che devi etichettarti come "fallimento completo".

- Compra riviste per il tempo libero, cruciverba, sudoku, cerca, ecc., Ciò migliorerà la loro agilità mentale e starà lontano da attività dannose come l'uso di droghe.

Cereali: sesamo o ajonli, riso, mais, avena, lenticchie, ceci, crusca di grano, pasta. Legumi: piselli, piselli e soia.

Verdure: patate, zucca, cavolfiore, barbabietole, carote, pomodori, cavoli, cipolle.

Latticini: tofu e yogurt, a basso contenuto di grassi.

Carne: pollo, uova, carne di manzo magra, maiale, frutti di mare: sardine e tonno.

Frutta: mela, fragola, banana, limone,

arancia, frutta a guscio: arachidi, mandorle, noci.

Minerali: sale, bottiglie d'acqua.

Erbe e spezie (esaltatori di memoria)
Cannella / (calmante e rilassante)
profumo di tiglio, camomilla e
valeriana, / (narcotico) Gelsomino e
noce moscata, / (tonico) calaguala,
rabarbaro /

Cibi proibiti

- Si raccomanda un moderato eccesso di grassi saturi di cocco, olio di palma e burro.

- Il consumo di vino o birra è consentito moderatamente nelle persone depresse, ma senza caffè.
- I condimenti dannosi devono essere sostituiti temporaneamente con altri naturali.

Servizio consigliato

Il cibo quotidiano deve aumentare fino a 3 come risultato del test. Sale 1 cucchiaino / zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaio di condimenti per insalata, oli e formaggi / 30 grammi di salumi / 1

unità di salumi. / 1 unità di verdure
semplici o medio di frutta semplice,
piccole e grandi./ 1 tazza di verdure,
legumi e cereali.

MENUS DELLA DIETA NERVOSA

GIORNO 1 (8 e 15)

COLAZIONE: Tazza di caffè cereali con latte di soia. Uovo unitario. Unità o succo d'arancia.

PRANZO: Tazza di zucca con 30 grammi di pollo cotto. Tazza di riso integrale. Tazza di tè alla cannella.

CENA: Tazza di lenticchie. Tazza di cavolfiore cotto con barbabietole condite con semi di sesamo. Filetto di pesce al sale.

GIORNO 2 (9 e 16)

COLAZIONE: Unità di formaggio, con noci e marmellata di fragole. Pane integrale. Tazza di camomilla.

PRANZO: Tazza di carota grattugiata e soia cotta condita con yogurt. 30 grammi di pollo. Tazza di riso con semi di sesamo e spinaci.

CENA: 1 tazza di riso mescolato con mais in scatola cotto. 30 grammi di fegato di manzo. 1 tazza di frappè e succo di limone (tagliare la limonata).

GIORNO 3 (10 e 17)

COLAZIONE: Unità di pane con sesamo. Prosciutto unitario. Frutto di banana con mandorle.

PRANZO: Tazza di riso cotto. Tazza di piselli piccanti in umido con cipolle. 30 grammi di pollo. Tazza di frutta (fragola o banana).

CENA: Patate e pomodori conditi a coppa. Tazza di ceci 30 grammi di sardine encebolladas. Tè al gelsomino

GIORNO 4 (11 e 18)

COLAZIONE: Bevanda a base di soia con avena e miele. Panino di semi di sesamo. Unità di salsiccia con salsa di pomodoro.

PRANZO: Coppa carota con barbabietola rossa. Tazza di mais cotto. 30 grammi di pollo. Tazza di succo di mela o frutta tritata.

CENA: Purea di zucca in tazza. Coppa di insalata di cavolfiore e formaggio stagionato. Tazza di tisana rilassante.

GIORNO 5 (12 e 19)

COLAZIONE: Tazza di camomilla. Tazza di latte e scaglie di cereali e mandorle. Tazza di frutta. (Mandarino o Fragola).

PRANZO: Chicchi di caffè. Tazza di patate cotte. Pollo cotto a vapore. Riso integrale cotto a tazza. Tazza di succo d'arancia.

CENA: 30 grammi di manzo conditi con cipolle e sale. Riso tazza di caffè mescolato con semi di soia e ajonjolies.

GIORNO 6 (13 e 20)

COLAZIONE: Caffè con avena integrale. Banane unit. Tazza di latte scremato. Formaggio

PRANZO: Insalata di cavolo, pomodoro e arachidi condite. Tazza di riso 30 grammi di pollo. Erbe per tazza da tè Rubefacientes.

CENA: Tazza di insalata di mele verdi, patate e formaggio condita con olio d'oliva e sale. 30 grammi di pollo fritto. Coppa di gelatina di fragole.

GIORNO 7 (14 e 21)

COLAZIONE:

Bevanda di soia e avena. Unità di patate al forno al vapore con salsa di formaggio. Unità di uova sode. Unità di frutta.

PRANZO:

Tazza di piselli piccanti e pollo cotti senza condimento. Riso cotto con mais. Tazza di succo di limone ed essenza di arancia o valeriana dolcificata con miele.

CENA:

Pasta cotta con crusca di grano. Tazza di cavolfiore con cipolle e crema di formaggio. Tazza di gelato con frutta secca.

Spuntini opzionali:

- Tè al tiglio con chiodi di garofano. Unità di cracker Graham (crusca di grano).
- Tè alla mela con miele o gelsomino. Tazza di arachidi e uvetta.
- Granola alle mandorle. Tè Calaguala addolcito con miele.

* Vedi gli additivi di riferimento e le ricette per questi e altri menu nel

capitolo 22 della serie di questo libro.

16 DIETA MUSCOLARE



El corpo umano ha tre tipi di muscoli: scheletrici, lisci e cardiaci. I muscoli scheletrici sono attaccati alle articolazioni e alle ossa dello scheletro per condurre movimenti volontari. Nei vasi sanguigni del tessuto dello stomaco, la vescica e altri organi interni sono muscolari lisci di tipo localizzato e sono controllati dal sistema nervoso che gestisce movimenti involontari come la digestione e la pressione sanguigna. I muscoli del cuore sono i muscoli del cuore.

I muscoli del cuore nel sistema muscolare assumono la funzione principale di pompare il sangue attraverso le vene usando un'alta riserva di glucosio come fonte di energia.

Grazie ai muscoli scheletrici possiamo muovere ginocchia, gomiti, spalle e altre articolazioni del corpo. Funziona quando un muscolo scheletrico si unisce alle ossa che costituiscono l'articolazione, direttamente o attraverso un tendine o una banda fibrosa chiamata fascia. I muscoli scheletrici lavorano in coppia, dove se si contrae, l'altro si rilassa. I muscoli vicino alle ossa sono

chiamati flessori e gli estensori sono assenti.

Le contrazioni muscolari più strette del corpo sono quelle che chiudono la mascella poiché consentono di masticare e macinare alimenti di diversa durezza.

Tra i nomi dei muscoli situati nella testa ci sono l'occhio frontale, temporale, obicolare, il massetere sulle guance e la bocca obicolare. Nel movimento principale del collo del tessuto è dietro lo sternocleidomastoideo e lo splenio e il trapezio che si espandono nella parte posteriore. Nella parte anteriore del busto individuiamo il pettorale interno ed esterno minore all'interno e più in

alto sopra l'interno intercostale, l'addome obliquo anteriore dentato e il retto addominale del ventre. Nella parte posteriore del busto o nella parte posteriore, sono il latissimus dorsi e il serratus posteriori inferiori e il gluteo che è coperto dal gluteus maximus. Braccia trovate nel deltoide vicino a ciò che la spalla, avambraccio che si estende ai bicipiti e tricipiti. I muscoli carpali del gomito si estendono e sono l'estensore radiale, l'estensore carpi e il flessore; la parte posteriore dell'avambraccio, la parte anteriore è il flessore radiale e il pollice corto su ogni mano. Nelle gambe o negli arti inferiori o nelle cosce si trovano cinque muscoli che sono la gracile, il sartorio, il retto

femorale e il vasto laterale sul lato anteriore del nostro corpo e dei polpacci o successivamente vediamo i muscoli posteriori della coscia, i bicipiti, i semitendinosi e il semimembranoso, sotto sono i gemelli, soleo e tendine d'Achille fino ai piedi.

Per un migliore studio si classificano quindi le condizioni e le caratteristiche di ciascuna delle colorazioni delle malattie menzionate. La maggior parte delle condizioni e malattie del sistema muscolare sono curabili attraverso un'alimentazione equilibrata e ottimale.

Tra le sofferenze degli atleti, gli atleti e gli appassionati di fitness possono

classificare tre tipi di carnagioni o corpo fisico che sono leptosomatici, che rappresenta la magrezza di individui, maschi o femmine la cui massa muscolare era sottopeso o magra. Nel secondo gruppo ci sono quelli con un sottile tono muscolare di corporatura atletica. E il terzo tipo è obeso, e sono quelli che sono clinicamente in sovrappeso sopra la loro massa corporea raccomandata per la tua salute.

L'ipovitaminosi è un male che mentiamo a tutti per vari motivi, come l'allergia alimentare, la carenza di cibo, la loro scarsa distribuzione, i problemi nei suoli e nelle colture a causa di catastrofi e l'inadeguata manutenzione della cultura

nutrizionale sale a causa dell'elevata domanda da parte della crescita popolazioni, sono diventati un argomento di governo. Nel caso delle persone magre menzionate la cachessia, che è uno stato di malnutrizione calorica e proteica dovuta a una cattiva alimentazione che il corpo utilizza le proprie riserve presentando al paziente astenia o affaticamento, magrezza del viso con zigomi e pieghe della pelle molto marcate, oltre a perdita di pigmentazione della pelle. Se il paziente in camma può sviluppare ulcere cutanee, insufficienza renale, anemia e ipoalbuminemia e scarsa guarigione.

L'anoressia nervosa è una malattia

caratterizzata da un'intensa paura di ingrassare che assume un'immagine corporea distorta, chiamata distorfa che porta a una grave perdita di peso a causa di una buona dieta e si presenta abitualmente minima nelle donne adolescenti. Si stima che il 5-18% degli anoressici muoia per malnutrizione. Se questi sintomi sono accompagnati nel paziente da un dito provocato da vomito indotto da provocazioni maligne in gola, abuso lassativo o abuso di esercizio fisico per il controllo del peso, è una bulimia. All'interno di questa scatola si trova la miastenia grave, una malattia cronica caratterizzata da debolezza progressiva e affaticamento di muscoli e mascelle, polmoni e gambe volontari. Si

distingue anche per le palpebre cadenti e appare nella maturità adulta tra 20 e 40 anni.

L'atassia è descritta come un'interruzione parziale o totale della coordinazione muscolare può manifestarsi con un tremore involontario delle estremità del corpo, in particolare nelle mani con difficoltà a compiere movimenti ed equilibrio precisi. Nei neonati e nell'adolescenza questo quadro sintomatico può iniziare con sintomi riconosciuti di rachitismo, come il declino della mineralizzazione dell'osso e della cartilagine a causa di bassi livelli di calcio e fosforo nel sangue. Oltre alla vitamina D, essenziale per

l'assorbimento di questi minerali, si depositano nel midollo osseo dell'osso. Una malattia propria delle rosse e i loro discendenti interrazziali è possibile un grave disturbo dietetico osservato nei bambini da 10 a tre anni. È caratterizzato da uno scarso assorbimento di proteine in cui un aspetto sano, dovuto al consumo di carboidrati, il bambino non indica l'evidenza di sintomi sospetti ma la morte del bambino è possibile se il problema viene rilevato e un trattamento elevato continua i prodotti lattiero-caseari e procede con una dieta ricca di proteine è il disturbo di Kwashiorkor.

Un'altra grave malattia che colpisce i

muscoli è la sindrome da affaticamento cronico CFS, che deve durare per almeno sei mesi consecutivi, con perdita di memoria e dolori muscolari. Un'altra malattia che si verifica durante lo sviluppo o la crescita dell'individuo è la distrofia muscolare caratterizzata dalla degenerazione dei muscoli del bacino, del tronco o dell'anca in cui il paziente sviluppa un'andatura ondeggiante. L'ipercatabolismo è un'assunzione calorica eccessiva ed è uno dei sintomi di infezioni e cancro.

Tra gli atleti, gli atleti e le ginnaste si alternano altre lievi alterazioni che differiscono nelle persone che potrebbero seguire altre diete per

aumentare la massa muscolare e un tono anatomico più definito e culturista, ma che essendo principianti o non avendo consigli tempestivi sui metodi adatti cadono in incidenti come quelli elencati di seguito. Nell'ampio campo dello sport internazionale e dei suoi vari sport, esistono standard di etica sportiva che vietano l'uso di sostanze o prodotti illegali o non autorizzati per gli atleti che partecipano a competizioni di alto livello. Quindi è sempre raccomandato agli atleti che cercano di raggiungere livelli di forza fisica, resistenza e prestazioni sul campo sia attraverso un bilanciato, alto contenuto di proteine e aminoacidi, oltre che sicuro e consapevole della propria pratica

disciplinare e non da sostanze proibite.

Quando un atleta viene selezionato e presentato test medici falsi o alterati rivela che il tuo corpo contiene queste sostanze vietate vengono squalificati e banditi con l'accusa di aver commesso doping. Ogni federazione sportiva in ogni paese ha le sue regole, ma tra i tipi di sostanze note per causare danni alla salute degli atleti ci sono stimolanti, narcotici, steroidi anabolizzanti, diuretici e ormoni peptidici e glicoproteici. Esistono anche farmaci che si mimetizzano per la presenza di sostanze nelle urine come steroidi e beta-bloccanti. Allo stesso modo, gli steroidi e gli steroidi anabolizzanti, che

sono fabbricazione artificiale, hanno effetti collaterali che influenzano terribilmente la salute degli atleti e sono problemi cardiovascolari, pressione sanguigna anormale, sanguinamento interno, squilibri endocrini e lesioni ormonali, muscolari, coma o psicosi paranoica ipertermica o comportamento aggressivo.

Molto è stato detto che l'ormone iniettabile di testosterone provoca nelle donne culturisti una mascolinizzazione irreversibile della loro anatomia e gli uomini colpiscono il fegato al punto da aumentare le possibilità di contrarre il cancro al fegato. Gli steroidi anabolizzanti aiutano ad aumentare la

fornitura più rapida di proteine per migliorare il tono muscolare, piuttosto che seguire la dieta tradizionale di carboidrati e grassi. I frullati di proteine sono più accettati dal pubblico e i loro effetti collaterali sono bolle reversibili e tollerabili o iniezioni di vendita clandestina. Dal 2003 la Danimarca promuove la firma del cosiddetto codice antidoping.

Il disturbo articolare della contrattura muscolare è caratterizzato dalla flessione e dalla rigidità di alcune fibre muscolari, risultanti da accorciamento o atrofia della stessa o perdita della normale resilienza cutanea della regione muscolare interessata. È un disturbo

provocato da una carenza del complesso vitaminico B. Un esempio di contrattura del collo è il torcicollo, una mobilità ostinata, inclinazione o rotazione del collo e della testa. Nel caso dei bambini, se si verificano, dovrebbero essere rilevate radiograficamente le anomalie congenite. Potrebbe trattare con impacchi caldi di sciarpa salata sulla zona e fare attenzione ai cambiamenti di temperatura.

Consumando questi tipi di bevande energetiche, ci costringiamo a mantenere una vita più attiva come se l'allungamento di esercizio fisico, il sollevamento pesi, lo zumba e altri, si ottiene un accumulo di grasso nel corpo

che produce obesità. Quando facciamo questa attività fisica per rigidità prolungata e lacrimazione sulle articolazioni che sono popolarmente chiamate disturbi reumatici si verifica, ma per i medici è la fibromialgia. Ciò non si verifica con gonfiore ed è caratterizzato da dolore prolungato a gomiti, ginocchia, collo e fianchi. Un'altra malattia muscolare è la fibrosi che si verifica quando c'è una degenerazione patologica del tessuto muscolare o viscerale, la sofferenza irreversibile è sostituita dal tessuto cicatriziale fibroso. La tetania muscolare è un aumento dell'eccitabilità dei nervi, con dolorosi spasmi muscolari, tremori o contrazioni

muscolari intermittenti che sono causati dalla carenza nell'assorbimento di calcio e vitamina D dalla dieta regolare ed è associato a una fuorviante paratiroide.

Fare riferimento a un termine più generale per altri organi si riferisce all'atrofia che è la diminuzione delle dimensioni o del numero, o entrambi contemporaneamente, uno o più tessuti dei tessuti che formano un corpo con la conseguente riduzione del volume, del peso e dell'attività funzionale a causa della carenza o del ritardo di un processo nutritivo. Quando si verifica un aumento delle dimensioni delle cellule di un tessuto o di un organo, quando

viene diagnosticata l'ipertrofia, che di solito è un sintomo di ipertensione in cui parte del miocardio dell'ipertrofia cardiaca sopporta l'elevata resistenza dell'albero arterioso, quando si verifica l'ipoproteinemia . Lombalgia o mal di schiena è il dolore generale nella parte bassa della schiena, insorgenza improvvisa, accompagnato da rigidità, difficoltà di movimento e contrattura muscolare. Un'altra malattia che colpisce il peso normale è la pellagra proiettata anche su gengive, labbra e pelle. L'ernia inguinale è un'uscita totale o parziale di un organo o struttura attraverso la parete della cavità che lo contiene, in particolare dell'intestino attraverso la parete addominale.

Le ernie si sviluppano spesso a causa di uno stress eccessivo nelle cavità la cui parete è indebolita. È più comune negli uomini perché la loro regione inguinale è attraversata dal cordone spermatico, che forma un orifizio naturale e quindi un'area più debole.

Nel corpo di persone clinicamente obese, si verifica un altro gruppo di condizioni, malattie e disturbi con sintomi diversi. Ad esempio, un aumento della circonferenza addominale, che è visibile alla vista laterale nuda, è dovuto al notevole accumulo di una notevole quantità di liquido e si chiama ascite. Il trattamento include il controllo

del sale e dell'infusione di erbe diuretiche per stimolare la funzionalità renale ed è anche associato alla cirrosi epatica. Le persone obese per la loro mancanza di movimento o difficoltà a fare movimenti frequenti, soffrono anche dei cosiddetti crampi, che è un dolore temporaneo, intenso, regolarmente a causa di uno squilibrio nell'assunzione regolare di calcio e un amminoacido Avena più comune nelle persone la cui professione richiede un movimento continuo di mani e gambe.

Esistono molti metodi per assottigliare coloro che trasformano le persone obese, ci sono esterni ed interni. Tra gli interni ci sono le tradizionali capsule

che promettono tra l'altro di prevenire l'assorbimento dei grassi dai pasti quotidiani e la rimozione dei carboidrati, i nutrienti che sono stati mostrati sono le principali cause dell'obesità in una dieta povera di cereali con fibre alimentari. Supponiamo che la perdita immediata della massa corporea sia diversa in ogni persona in base al grado di sovrappeso. L'obesità da trattare per ridurre il diradamento può essere generale, clinica obesa o grassa localizzata nel caso dell'obesità. Obeso rischio critico di essere immobilizzato di 300 chili di peso, costringendoli a mantenere un riposo prolungato. L'ansia e le situazioni di svago possono portare a una vita

sedentaria che non brucia o elimina i grassi accumulati naturalmente. La massa corporea varia anche con l'età. Da 60 anni si verifica un assottigliamento medio dello 0,5 per cento che diminuisce la massa muscolare e aumenta il tessuto adiposo. Diete eccessive e scarsamente controllate producono scatole perché malnutrizione selettiva, anemia, atrofia muscolare, malattie da carenza di nutrienti, carenze vitaminiche e persino squilibri ionici.

Una misura facoltativa alla fine della medicina in caso di obesità è la resezione intestinale parziale della chirurgia gastrica che deve accorciare lo

spazio dello stomaco per aumentare la sensazione di pienezza nell'obesità e stimolare un diradamento naturale, tuttavia esaminerà i suoi possibili effetti di Scatole trigger di malnutrizione e disadattati.

Altre malattie che non sono coinvolte solo con il sistema muscolare ma anche con altri organi dei dispositivi vicini sono il porcile che è la malattia più comune delle palpebre o l'infezione dei follicoli delle ciglia di solito causata da stafilococchi. La paralisi o paresi è la perdita di mobilità volontaria in una parte del corpo causata da malattie o lesioni in qualsiasi punto lungo il nervo motore che corre tra il cervello e la

fibra muscolare. È una causa che va da infezione, lesione o avvelenamento.

La sindrome di Wernike è caratterizzata da una paralisi oculare quando il paziente non può guardare in sordina o lateralmente senza girare l'intero corpo. Un altro tipo di paralisi che va dal lieve intorpidimento alla difficoltà di deambulazione è la sclerosi multipla trattata con farmaci, ma una dieta bilanciata combinata con il sistema immunitario può aiutare a prevenirne la ricomparsa e il coinvolgimento dei tessuti del cervello e della colonna vertebrale. Un doloroso disturbo muscoloscheletrico è l'epicodilite del gomito e il suo nome deriva dal nome

dell'epicondilo laterale del muscolo del gomito nella zona dell'ombra in cui i muscoli dell'avambraccio si attaccano all'osso.

Regolarmente lo sport overhead è la causa principale. Un gruppo di malattie acute o croniche causate da precedenti lesioni o corni del motore spinale è la poliomielite. I suoi sintomi principali includono atrofia e paralisi dei muscoli correlati a lesioni del midollo spinale. Infine menzioniamo la malattia di Parkinson che presenta sintomi simili a quelli menzionati inabilitanti, ma a differenza di quelli, originati dall'esposizione a determinati prodotti chimici, farmaci o virus. (Vedi il

prossimo capitolo di questo volume)

Quadro malattie curabili

Malattie del sistema muscolare come carenza di vitamina A, cachessia, anoressia nervosa, bulimia, miastenia grave, atassia, rachitismo, disturbo kwashiorkor, sindrome CFS da affaticamento cronico, distrofia muscolare, catabolico, doping e steroidi, contrattura muscolare, torcicollo, fibromialgia, fibrosi, tetania muscolare, bradicardia, tachicardia, atrofia, ipertrofia, lombalgia o mal di schiena, pellagra, ascite, crampi muscolari,

obesità, sovrappeso, perdita di peso, resezione parziale chirurgica della paralisi gastrica o intestinale o paresi, paralisi oculare o sindrome di Wernike, parestesia, molteplici sclerosi, epicodilite, poliomielite.

Nutrienti richiesti

Vitamine e sostanze nutritive: A, complesso B, C, D, E, acido folico, fosfato di creatina (clorofilla), colina, fibra alimentare, papaina, acido oleico, acido linoleico, ginseng, acido lattico.

Minerali: zinco, calcio, potassio, magnesio, fosforo, rame, selenio.

Aminoacidi e proteine: arginina,

alanina, leucina, isoleucina, valina, lisina, glicina, serina, fenilalanina, metionina, triptofano, acido aspartico, treonina, istidina, prolina, tirosina, acido glutammico. B1, B2, B3, B6. acido folico, colina, fosforo, ammine e melatonina.

Effetti previsti

L'enorme combinazione di queste 14 vitamine e sostanze nutritive, insieme a questi 7 minerali essenziali e aminoacidi proteici 17 su 21, soddisfa il fabbisogno dei valori nutrizionali e calorici giornalieri e consente anche la costruzione di potenti reti cellulari che migliorano il tono muscolare.

I cibi del costruttore saranno l'enfasi della dieta di atleti e atleti. I costi e gli investimenti nel monitoraggio di questo cambio di regime si riflettevano nel suo stile di vita, sano e attivo.

Coloro che sono sottopeso o che soffrono di alcune malattie e condizioni di questo gruppo o immunologici devono sottolineare l'energia del cibo. Potrebbero scegliere di includere nuovi alimenti nella dieta regolare che contengano più valore nutritivo, sperando di sentirne gli effetti per un periodo da due settimane a un mese. Il vantaggio di ottenere il tono muscolare deve essere accompagnato da una regolare attività fisica, sport all'aria

aperta e un rigoroso monitoraggio. Le proteine hanno prodotto gli amminoacidi necessari insieme agli alcaloidi e le verdure hanno prodotto azoto allargando la massa muscolare. Le medicine a base di erbe motivano la normale espansione dei pori e producono sudorazione e rimozione dei fluidi corporei che porteranno un tono sottile ma deciso.

Nel caso di persone con obesità o sovrappeso, è necessario sottolineare l'inclusione di alimenti riducenti, vale a dire quelli a basso contenuto calorico, come lattuga, semi di lino e limone. Considera di eseguire digiuni durante la settimana. Sono in grado di replicare solo porzioni di verdure, tisane e snack

ricchi di fibre alimentari. Non essere mai duplicato in questa situazione sovrappeso di carne grassa, cottura saltata in olio, dolci impanati o zuccherati o uso di sale o condimenti in eccesso. Le dosi raddoppiate di amidi, carboidrati e grassi vengono rimosse.

Raccomandazioni e sostituzioni

- Sostituire solo alimenti specifici, ma nello stesso gruppo qualificato, ad esempio noci; una mandorla da una noce, e così via in frutti lattiginosi e viti. Vedi i capitoli 1-3.
- In breve, tutti possono scoprire alla fine che il

segreto principale risiede in un ambiente completamente sano seguendo una dieta alimentare costruttiva.

- È di primaria importanza mantenere l'equilibrio nelle porzioni di aminoacidi delle proteine vegetali rispetto a quelle di origine animale.
- La carne bianca è la più consigliata per la mucca rossa o le parti grasse di manzo e maiale o di maiale.
- Consigliamo di mangiare

più cereali ricchi di fibre alimentari come grano, segale e avena, invece di scegliere i carboidrati di riso, mais e alcuni legumi.

- Devono essere completamente rimossi fritti, i fast food e le bevande analcoliche. Scelta calda come desideri.
- Sostituisco con il giapponese, semi di lino macinati, ananas o lattuga.
- Si consiglia inoltre prodotti lattiero-caseari a basso

contenuto di grassi trasformati come parmigiano e capra. Metti da parte ed evita il formaggio cheddar giallo.

- Evitare l'alcool eccessivo; contengono il doppio delle calorie rispetto ai carboidrati o agli amidi.
- Frullati consigliati nei menu della colazione per trattenere la perdita di elettroliti come sali minerali, potassio, magnesio e agrumi. In alcuni pranzi si consiglia di

fare uno spuntino a base di cereali integrali facoltativamente.

- Puoi riposare dalle verdure a foglia verde, ma ricordale di tanto in tanto perché aiutano a migliorare la digestione di alcuni nutrienti non inclusi in questo regime. Scegli colori come il rosso, l'arancione e il giallo.
- L'abitudine regolare di frequentare una palestra e un consiglio di personal trainer è possibile

aggiungere più punti alla propria salute, accelerando gli effetti di seguire questo regime con precisione.

- Segui le ricette del capitolo additivi salutari in questo libro come idee per migliorare l'esperienza di migliorare il tuo palato mangiando sano.

Alimenti essenziali

Cereali: sesamo nero o ajonli, grano, crusca e pasta integrale, farina d'avena, lenticchie, germogli di fagioli o fagioli, ceci, piselli. Legumi: soia, piselli o piselli piccanti.

Verdure: cavolo, cavolfiore, sedano, funghi, barbabietole, cavolo, cavolfiore, zucca, cavolfiore, barbabietole, carote, pomodori, cipolle.

Latticini: gelato, latte intero, parmigiano, tofu, tofu, formaggio magro e yogurt leggero.

Carne: pollo, uova, carne di manzo magra, maiale, frutti di mare: sardine e tonno.

Frutta: fragola, banana, uva, kiwi, more, poma, pompelmo, arancia, soursop.

Frutta secca (noci): uvetta, pistacchi,

arachidi, mandorle, noci.

Minerali: sale, bottiglie d'acqua.

Erbe e spezie: paprika, ajónlí, pepe, aglio, prezzemolo e aloe vera.

(Stimolante gastrico) Cannella /
(rilassante) tiglio, camomilla e
valeriana, / (tonico) calaguala,
rabarbaro /

Cibi proibiti

- Grassi saturi cocco, palma e burro non sono ammessi.
- Si raccomandano invece oli di oliva e di girasole.
- Formaggi gialli.

- Il consumo di bevande alcoliche e caffè dovrebbe essere molto moderato.

I condimenti dannosi dovrebbero essere sostituiti da quelli naturali in modo permanente.

Servizio consigliato

Il cibo quotidiano deve essere aumentato come risultato del test. Sale./ 1 cucchiaino di zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaio di condimenti per insalata, oli e formaggi./ 30 grammi di salumi./ 1 unità di salumi. / 1 tazza di tonno, verdure./ o frutta 1 tazza media, piccola e grande./ 1 tazza di verdure, legumi e cereali.

MENUS DELLA DIETA MUSCOLARE

GIORNO 1 (8 e15)

COLAZIONE: Frittata di mais arrosto con burro. Tazza di latte intero. Unità di pane con salsicce. Tazza di frappè con calorie.

PRANZO: Insalata di barbabietole e cavolfiore condita con yogurt. 1 uovo sodo Coppa di pasta integrale. 30 grammi di pollo alla griglia.

CENA: Zuppa di pomodoro con crema di cavolo e frutti di mare. Una tazza di . Coppa di gelatina di frutta secca e congelata.

GIORNO 2 (9 e 16)

COLAZIONE: Unità di formaggio. Prosciutto unitario. Unità di pane. Caffè alla papaya naturale o succo di guava. Bevanda al malto o ricca di elettroliti. Unità di frutta.

PRANZO: Pesce impanato con pane tostato macinato. Patate cotte con carote e tazza di riso sesamo e spinaci.

CENA: Cena: tazza di ceci. Tazza di caffè lattuga e funghi conditi. Unità di prosciutto e formaggio. Tazza di gelatina di frutta mista.

GIORNO 3 (10 e 17)

COLAZIONE: Macedonia di frutta: tazza di arancia, papaia e banana tazza di cereali. Tazza di yogurt Unit Guava Pane e marmellata.

PRANZO: Insalata di carote speziata con cavolo. Tazza di lenticchie 30 grammi di manzo. Biscocho unità carota o cioccolato. 1 Rinfreschi aggiuntivi.

CENA: 1 tazza di riso integrale mescolato con mais in scatola cotto con foglie di spinaci. 30 grammi di gamberi con pollo tagliuzzato. Unità di frutta.

GIORNO 4 (11 e 18)

COLAZIONE: Bevanda a base di soia con avena e miele. Panino di semi di sesamo. Unità di sal-siccia con salsa di pomodoro. Tazza di noci, uvetta e yogurt.

PRANZO: Purè di patate al caffè e margarina. Coppa di carote, soia condita con cavolfiore. 30 grammi di seno. 1 spuntino aggiuntivo.

CENA: Mais cotto in tazza. 1 tazza di cavolo, una tazza di mela verde e 1 tazza di tonno con-dito. 1 tazza di brodo di pasta con margarina e semi di lino.

DIA 5 (12 e 19)

COLAZIONE: Tazza di amido di mais cotto con cereali e latte intero. Uovo unitario. Pane unitario con salsiccia condito con burro di arachidi.

PRANZO: Chicchi di caffè. Tazza di patate cotte. Pollo cotto a vapore. Riso integrale cotto a tazza. Tazza di succo di frutta.

GENA: Tazza di pasta di grano con 1 tazza di pollo speziato tritato. 1 tazza di fragole, kiwi e banana con 1 tazza di uva passa. Coppa di gelato

DIA 6 (13 e 20)

COLAZIONE: Unità di formaggio. Prosciutto unitario. Unità di pane. Tazza di spinaci Coppa di succo di soursop semplice con aloe vera.

PRANZO: Insalata di barbabietole, piselli e cavolfiore conditi con yogurt. Pesce impanato con pane tostato macinato. 1 Rinfreschi opzionali.

CENA: Zuppa di pomodoro, pepe, cipolla e cavolo con crema di pesce. Mais cotto in tazza. Coppa di gelatina con cracker.

DIA 7 (14 e 21)

COLAZIONE:

Bevanda di soia e avena. Tortillas di farina con tofu al formaggio. Unità di uova sode. Unità di frutta.

PRANZO:

Tazza di legume. Unità di pollo o tacchino impanati con semi di sesamo. Riso cotto con mais e prezzemolo. Tazza di frappè alla banana con frutta secca come riduzione o dolcificata con miele.

CENA:

Pasta cotta con crusca di grano. Tazza di tonno o tonno. Tazza di cavolfiore con cipolle e crema di formaggio. Tazza di gelato con frutta secca.

Snack opzionali:

- · Bacche o kiwi con miele.
- · Tisana stimolante con miele e pizzico di sale.
- · Cracker con crema di formaggio.
- · Bicchiere d'acqua con cucchiaino. rabarbaro.
- · Coppa Soursop e yogurt alla vaniglia.

* Vedi gli additivi di riferimento e le ricette per questi e altri menu nel capitolo 22 di questo libro.

17 DIETA CIRCOLATORIA

Funziona a fianco di un organo del sistema muscolare, che è il cuore e i polmoni; da queste cellule circolano il sangue attraverso una serie di vasi sanguigni che trasportano ossigeno attraverso una via per prelevare i loro organi e anidride carbonica dall'altro lato per passare di nuovo catturati dall'ossigeno dai polmoni. Le arterie trasportano vasi sanguigni o ossigeno rosso, mentre le vene trasportano vasi sanguigni o blu con anidride carbonica e ossigeno nel processo circolatorio.



I sottili vasi del sistema circolatorio che si ramificano dalle vene e dalle arterie sono chiamati capillari, vasi sanguigni con pareti sottili e permeabili, che consentono lo scambio di sostanze tra sangue e tessuti corporei. I vasi sanguigni coinvolti in due tipi di movimento: la circolazione sistemica e la circolazione polmonare. La circolazione sistemica trasporta sangue ossigenato dal cuore agli organi e ai tessuti. Dopo aver rilasciato ossigeno nei tessuti e assorbito questi rifiuti come l'anidride carbonica, il sistema circolatorio porta il sangue deossigenato Vuleta nel cuore. Nei polmoni il sangue rilascia anidride carbonica e ossigeno

nuovamente erogato.

L'organo principale del sistema circolatorio è il cuore, una pompa muscolare con quattro camere che batte a una frequenza di circa 72 battiti al minuto. Le due camere superiori sono chiamate atri e due camere inferiori sono chiamate ventricoli. Le quattro cavità assicurano che il sangue passi attraverso il corpo in una direzione. Poiché questi, il sangue viene pompato nell'arteria principale è l'aorta e si ramifica in arterie sempre più piccole fino a raggiungere le arteriole, che sono rami più piccoli. I capillari sono incollati alle arteriole e infine sono dove viene effettuato lo scambio di

fluidi e celle a gas.

Il sangue è una sostanza liquida che circola attraverso le arterie e le vene del corpo. Il suo colore è rosso vivo o scarlatto quando è stato ossigenato nei polmoni e passa nelle arterie dove acquisisce una tonalità bluastra quando l'ossigeno ha lasciato il posto per nutrire i tessuti del corpo. Questo liquido vitale è formato dal plasma, una sostanza giallastra in cui sono sospese milioni di cellule che rappresentano circa il 45% del volume totale di sangue. Una grande parte del plasma è l'acqua, che facilita il movimento di molti fattori essenziali che formano il sangue. Nell'adulto sano il volume del sangue è un'undicesima parte

del peso corporeo, da 4,5 a 6 litri. Un millimetro cubo di sangue contiene circa cinque milioni di corpuscoli umani o globuli bianchi chiamati leucociti e tra le 200 e le 300 mila piastrine chiamate trombociti. Trasporta anche molti sali e sostanze organiche disciolte. Il plasma è una sostanza complessa contenente piccole quantità di proteine plasmatiche, sostanze inorganiche come sodio, potassio, calcio, cloruro e carbonato di bicarbonato, oltre a zuccheri, ormoni, enzimi, lipidi, aminoacidi e prodotti di degradazione come urea e creatinina. Tra le sue proteine plasmatiche vi sono l'albumina, il principale agente responsabile del mantenimento della pressione osmotica del sangue e quindi

aiuta nella sua diffusione dalle pareti del sangue.

L'emoglobina è una proteina dei globuli rossi, è il più importante pigmento del sangue speciale e la sua funzione è quella di trasportare l'ossigeno dai polmoni alle cellule del corpo. Leucociti o granulociti granulari comprendono neutrofili, fagocitosi e batteri che distruggono; eosinofili, che aumentano il loro numero e si attivano in presenza di determinate infezioni e allergie, e basofili, secernendo sostanze come eparina, proprietà anticoagulanti e istamina che stimolano il processo infiammatorio. I leucociti non granulari sono formati da linfociti e monociti un

sistema immunitario ridotto associato al numero. I linfociti svolgono un ruolo importante nella produzione di anticorpi e nell'immunità nella produzione di anticorpi e immunità cellulare. I linfociti plasmatici e alcune cellule sintetizzano proteine e altri componenti derivati dall'assorbimento che si verifica nel tratto intestinale. I trombociti o le piastrine sono i più piccoli componenti delle cellule del sangue e circolano inattivi fino a quando non toccano un vaso sanguigno danneggiato, le piastrine si accumulano, aderiscono l'una all'altra e chiudono il vaso danneggiato. Come vengono distrutti, rilasciano agenti della coagulazione che portano alla formazione locale di trombina che aiuta

a formare un coagulo, il primo passo nella guarigione di una ferita. Questi componenti del sangue vengono esauriti o consumati di volta in volta e pertanto devono essere recuperati attraverso la nostra alimentazione con la stessa frequenza.

La tecnica di laboratorio chiamata emocromo completo (CBC) è un utile indicatore di malattia e salute. L'uso di aggiustamenti o diluenti consente il conteggio di globuli rossi, bianchi o piastrine. Include anche la classificazione delle cellule in categorie, che può essere effettuata mediante osservazione microscopica di campione colorato su una diapositiva.

Nel muscolo cardiaco due ritmi irregolari di palpitazioni che possono colpire sia gli individui con stile di vita sedentario, sia gli atleti che usano sostanze anaboliche e sono bradicardia, che è una frequenza cardiaca più lenta, sono identificati che la tachicardia normale troppo spesso è il ritmo delle contrazioni cardiache.

Una delle principali malattie circolatorie nei quadri sintomatici è l'ipertensione che è la pressione alta. Poiché il cuore può spingere nelle grandi arterie un volume maggiore di sangue rispetto alle piccole arteriole e ai capillari può assorbire, la pressione

retrograda risultante viene esercitata contro le arterie. È qualsiasi condizione che dilata i vasi sanguigni o si contrae, o influisce sulla loro elasticità, o qualsiasi malattia cardiaca che interferisce con la funzione di pompaggio del cuore, influenza la pressione sanguigna. Nelle persone sane, la pressione sanguigna varia da 80/45 nei bambini, circa 120/80 all'età di 30 anni e fino a 140/85 all'età di 40 anni. Questo aumento si verifica quando le arterie perdono la loro elasticità, nei giovani assorbe lo slancio delle contrazioni cardiache e varia tra le persone, nello stesso individuo in momenti diversi. Gli individui con ipertensione hanno maggiori probabilità di soffrire di ictus

o infarto. Il trattamento dell'ipertensione riduce questo rischio e include l'uso di erbe diuretiche. La pressione sanguigna tende ad aumentare con l'età, spesso compare anche nella persona obesa, cioè che ha una dieta ricca di sale e povera di potassio, beve grandi quantità di alcol, non ha attività fisica e soffre di stress psicologico. Anche se è chiaro che la tendenza all'ipertensione può essere ereditata, i fattori genetici in gran parte sconosciuti ne sono la causa.

Quando lo stress è continuo, il corpo non può riparare i danni causati dalla reazione di allarme e resistenza; in uno stadio di esaurimento, la conseguenza può essere un'alterazione, che inizia

regolarmente in modo infiammatorio. L'esposizione prolungata allo stress esaurisce l'energia del corpo e può portare a situazioni molto estreme anche la morte.

L'infiammazione coinvolge sia il sistema circolatorio sia il muscolo in cui la reazione del corpo alla lesione dei tessuti diventa rossa e calda a causa dell'aumento del flusso sanguigno, si verifica il gonfiore esterno visibile e quindi si verifica un'infiltrazione nei tessuti liquidi che causano una maggiore tensione cutanea. Tuttavia, il trattamento dipende dalla causa dell'infiammazione. La trombosi è un altro disturbo circolare che si verifica quando c'è un blocco di

un vaso sanguigno o di una cavità cardiaca da parte di un trombo o di un coagulo. Il trattamento prevede l'assunzione di almeno cinque frutti di colore diverso e consistenza giornaliera o settimanale. Il trombo è formato da fibrina e altri elementi del sangue chiamati piastrine depositati sulla superficie interna della nave. Nel trombo può formarsi in una vena o arteria mentre la persona rimane immobilizzata a lungo. Quando il trombo si interrompe dal flusso sanguigno si chiama embolia, se si verifica in un'arteria coronarica si chiama trombosi coronarica. La tromboflebite è un'inflammazione delle vene caratterizzata dall'aspetto del dolore che

può avere molteplici cause. Nelle persone che per qualsiasi motivo dovrebbero rimanere a letto per lunghi periodi, la circolazione è più lenta del normale. La trombosi venosa profonda o TVP si manifesta con l'insorgenza improvvisa di dolore nella regione posteriore della gamba e il gonfiore di essa. Inoltre, questi coaguli possono migrare da questa regione e collocati in altri tessuti vitali come il polmone dove viene chiamato embolia polmonare o PE.

La policitemia vera o l'eritremia è un aumento dei globuli rossi dovuto alla proliferazione neoplastica o tumorale, indipendentemente dal normale controllo

dell'eritropoietina che è quello di innescare una resistenza vascolare e una linea cellulare di pressione sanguigna da stress cardiaco; che porta a fenomeni come trombosi periferica, sincope e poteri periferici compromessi.

Le vertigini sono una sensazione che colpisce molte persone in vari gradi di flessione, quando si girano o si alternano movimenti o si sbadigliano. Possono essere attivati a seguito del viaggio in barca, aereo o addirittura in auto. In casi gravi di vertigini, possono verificarsi vomito, squilibrio anomalo dell'andatura e persino prostrazione importante. Nel piccolo orecchio interno i canali semicircolari identificano la

posizione della testa e inviano tali informazioni al cervello, quindi la sua funzione è associata a questo sintomo. Si consiglia di sedersi al centro delle posizioni del veicolo e prendere in considerazione la visita di un oculista per controllare la vista.

Tra le condizioni associate al cuore e al sistema circolatorio, l'infarto del miocardio che parte da una dieta ricca di lipidi o grassi malsani come il colesterolo, aumentando lo spessore delle pareti e diminuendo la luce menzionata nell'arteria che causa ischemia o rallentando la circolazione sanguigna locale. Esistono due tipi di grassi nel sangue, colesterolo e

trigliceridi. Riguarda queste lesioni che possono causare trombosi che quindi causano un'ostruzione completa. La densità o il tasso di colesterolo nel sangue è noto come colesterolo. Che formano la rottura del colesterolo nel sangue e si legano ad altre proteine; le cosiddette lipoproteine, che a loro volta sono divise in tre livelli di densità: lipoproteine a bassissima densità, o VLDL (lipoproteine a bassissima densità), lipoproteine a bassa densità o LDL (lipoproteine a bassa densità); tipi considerati colesterolo cattivo si accumulano nelle pareti delle arterie producendo vari problemi cardiovascolari e ad alta densità di lipoproteine HDL "Lipoproteine ad alta

densità", si sono considerati buoni perché ha la capacità di eseguire il debug delle arterie. Il tipo di lipoproteina HDL dovrebbe essere elevato per una salute ben vascolare ed è ottenuto da oli come girasole e soia e margarina dietetica a base di mais.

L'ischemia o la condizione patologica della sindrome del furto arterioso è il deficit dell'apporto di sangue a un organo o tessuto. La maggior parte degli organi ha irrigazione multipla e circolazione collaterale, quindi se un'arteria è bloccata, gli altri mantengono i rami collaterali dell'irrigazione, tuttavia nei reni, nel cervello o nel cuore ci sono rami

collaterali e il flusso dipende da e si sta ramificando il tronco in modo che la forma dell'albero quando un'arteria è ostruita l'area irrigata subisce ischemia. L'ischemia renale provoca insufficienza renale e infarto renale. Una conseguenza della combinazione dell'esposizione a freddo agli stimoli emotivi è la malattia di Raynaud che presenta episodi intermittenti di ischemia che si verificano principalmente nelle parti acrali del corpo, cioè sulle dita delle mani, dei piedi, delle orecchie e della punta del naso. È più comune nelle giovani donne. La cianosi o l'azzurro della regione è un sintomo causato dalla dilatazione di capillari e venule e infine arrossamento talvolta accompagnato da

dolore o intorpidimento.

Se una vena soffre di dilatazione, si allunga e mostra una via tortuosa; Si chiama come vene varicose. L'alterazione è dovuta al fatto che le valvole venose smettono di funzionare correttamente aumentando il volume del sangue contenuto. A causa della sua posizione, il tipo di varicoso più segnalato è che le vene superficiali delle gambe a causa del movimento diventano più prominenti. Oltre ad acquisire un colore bluastro, può portare a un edema alla caviglia. Sono trattati applicando una pressione con una calza elastica, sclerosandola con soluzioni epidermiche o eliminandola con metodi estetici. Le

emorroidi si verificano quando le vene nella sotto-mucosa del retto si dilatano, causando dolore e sanguinamento. Il trattamento è molto vario e spesso richiede un intervento chirurgico. Quando la vena spermatica è dilatata si verifica una varicocele scrotale, di solito appare sul lato sinistro e può aumentare le dimensioni del testicolo richiede un intervento chirurgico.

Una sensazione di testa come una torsione soggettiva di oggetti, vertigini improvvisi e instabilità del corpo, spesso accompagnati da nausea e sudorazione che si chiama vertigine. Può essere causato da malattie della corteccia cerebrale, muscoli oculari del

cervelletto, ma il più delle volte è un'infezione all'orecchio come labirintite, che produce nistagmo, movimento rapido degli occhi. In generale sono i processi transitori che vengono risolti in poche settimane. La malattia di Meniere colpisce principalmente i maschi adulti con vertigini associate al senso dell'acufene; è rumore o ronzio nelle orecchie.

Nei periodi estivi, quando assistiamo ad attività all'aperto al sole, è comune sentire svenimenti, sincope o colpi di calore. Questi si riferiscono alla disidratazione improvvisa del corpo dovuta a un'eccessiva perdita di liquidi, che porta all'essiccazione e al calore

caratteristici della pelle in cui il controllo della temperatura corporea da parte del sistema nervoso centrale e anche alterato di conseguenza si fermano la sudorazione. Nel colpo di calore il polso è più intenso e veloce, la temperatura corporea può salire a 41 ° C. Questa febbre danneggia il cervello, produce shock e insufficienza cardiaca o renale. In una pre-perdita di coscienza o fase di sincope, il paziente è stordito, confuso e sbalordito. È caratterizzato da mancanza di respiro, debolezza, vertigini e sete. Il trattamento dovrebbe essere immediato con l'assunzione di bevande fredde con elettroliti, che sono una sostanza come i minerali disciolti come ioni liberi nell'energia liquida

principale all'interno del corpo. O le bevande artificiali vengono regolarmente preparate in acqua con sale, potassio e glucosio. Inoltre, inumidito con acqua dolce o con la testa del paziente, viene applicato un asciugamano sul collo.

L'indurimento o l'ispessimento delle pareti delle arterie si chiama arteriosclerosi ed è caratterizzato da una perdita di elasticità dei tessuti e può essere di vario tipo. L'aterosclerosi è una forma della malattia nella proliferazione delle cellule muscolari lisce e un accumulo di lipidi, in particolare trigliceridi e colesterolo che producono una lesione chiamata

ateroma, che aumenta il rischio di infarto. Le sue cause non sono completamente note, ma afferma che sono correlate a ipertensione, diabete e fumo.

Infine includiamo il prolasso della valvola mitrale, un rigonfiamento della valvola mitrale cardiaca in eccesso nell'atrio durante la sistole ventricolare. La sindrome si manifesta con "schiocco o colpo" ed è una causa comune di rigurgito mitralico lieve e asintomatico. Tuttavia, in pochissimi casi il rigurgito è abbastanza importante da richiedere un intervento chirurgico. È spesso associato alle aritmie atriali e ventricolari e alla lassità dei tessuti

connettivi noti come sindrome di Marfan.

Quadro malattie curabili

Malattie del sistema circolatorio come bradicardia, tachicardia, palpitazioni, ipertensione, stress, trombosi, tromboflebite, vene varicose, emorroidi, eritemia o policitemia vera, vertigini, infarto del miocardio, colesterolo sierico, ischemia, malattia di Raynaud, vertigini, malattia di Raynaud, tardosi, malattia di bradicardia, tachicardia, palpitazioni, ipertensione, stress, trombosi, tromboflebite, vene varicose, emorroidi, eritemia o policitemia, vertigini, infarto del miocardio, colesterolo sierico, ischemia, nistagmo, svenimento e colpo di calore,

aterosclerosi, prolasso della valvola mitrale (soffio).

Nutrienti richiesti

Vitamine e sostanze nutritive: E, K, B2 e B6, C, inositolo, fibra alimentare, Omega 3 e acido folico.

Minerali: calcio, selenio, ferro e rame.

Proteine e aminoacidi: asparagina e glutammina.

Effetti previsti

La formazione di protrombina, una proteina beta plasmatica in un processo complesso aiuta con piastrine, alcuni sali di calcio per rinnovare i tessuti danneggiati dal contatto con superfici

ruvide, perché se c'è carenza di questi fattori, la formazione di coaguli è difettosa. L'aggiunta di citrato di sodio rimuove gli ioni calcio dal sangue e quindi previene la formazione di coaguli. L'applicazione di alimenti ricchi di vitamina K consentirà il mantenimento di adeguate quantità di protrombina nel sangue. Ridurre i livelli ematici di diverse proteine della coagulazione o piastrine che causano determinate malattie si concluderà con cambiamenti dietetici che è necessario seguire.

La dieta con poco sale, formaggi a pasta dura grassa o frutta e oli, sarà sostituita da menu fatti al forno arrostiti, grigliati

o temuti con acqua, margarina e condimenti naturali. Alcune routine di esercizi leggeri ed esclusione di proteine e oli grassi, frutta e formaggi a pasta dura aiutano a regolare le funzioni del sistema cardiaco. La fibra di avena dietetica e i nutrienti impediscono l'accumulo di lipoproteine a bassa densità LDL e le tisane con proprietà toniche rimangono un normale ritmo cardiaco.

In questa dieta è consentito il consumo di alcune bevande come vino bianco, vino rosso, sangria e birra, sempre nei limiti del controllo personale senza alterare l'effetto benefico che questi spiriti possono portare alla densità dei

malati di flusso sanguigno con problemi circolatori. Non supera il 14% di alcol e mette in pausa il consumo settimanale.

Raccomandazioni e sostituzioni

- I sostituti sono praticamente nulli in quanto non escono un gran numero di alimenti che hanno il valore nutrizionale di quelli elencati e raccomandati.
- Si raccomanda di evitare il rischio di malattie cardiache includendo un supplemento giornaliero di 3 capsule omega accanto alla colazione per non più

di due mesi.

- Le persone con problemi cardiaci dovrebbero sottolineare il consumo di minerali come il selenio, attraverso condimenti per insalate o condimenti naturali come aglio e olio d'oliva.
- I lipidi o i grassi dannosi per la salute sono a base di oli come olio di cocco e di palma, burro di maiale utilizzato nelle patatine fritte e fast food, formaggi gialli senza lattosio e

leggermente fritti in olio caldo di ogni tipo, come carne non magra.

Raccomandiamo invece lipidi o grassi sani margarina, avocado, cioccolato e olive, soia, girasole, arachidi.

- Esegui regolarmente esercizio fisico per favorire la clearance delle cellule morte nel sangue.
- L'acqua bollita è consigliata in un tempo non molto esteso per mantenere i nutrienti dal cibo. I cibi al

vapore sono un'altra buona scelta. Se possibile, evitare il microonde.

- Familiarizzare con le verdure a foglia verde sono l'unica fonte naturale di vitamina K, potente coagulante del sangue, protettore digestivo e promotore del tono muscolare. L'erba medica è difficile da fornire in molti luoghi, prova il fegato di pesce, gli spinaci e il trifoglio.
- Il pompelmo è uno dei

migliori alimenti che contengono inositolo un complesso antiossidante che migliora l'alcolismo. La dieta immunitaria del piano dietetico è nettamente diversa da tutte le precedenti, in primo luogo priva di molte delle vitamine menzionate nei menu precedenti e in secondo luogo concentrandosi principalmente su proteine e aminoacidi che lavorano insieme, ma dobbiamo renderci conto che questi non sono sempre presente

nella classificazione di 10 di questi nutrienti non inclusi nelle carni e procuriamo da altre fonti alimentari.

- L'ordine della dieta ricca di carboidrati combinato con cibi ricchi di azoto, acido ascorbico e piccole quantità di alcaloidi naturali aiuta a regolare le funzioni del sistema immunitario. La fibra alimentare aiuta a correggere i problemi gastrici. Queste tisane con sostanze anticancro mantengono la normale

risposta del flusso sanguigno e linfatico agli anticorpi.

- Evita l'eccesso di sale nella tua dieta perché aumenta la pressione sanguigna.
- Se sei diabetico, consulta un nutrizionista professionista in merito al consumo sostitutivo di dolcificanti per zucchero come il miele e altri.

Alimenti essenziali

Verdure: cetrioli, melanzane, patate, lattuga, crescione, spinaci, cicoria,

cavolfiore, barbabietole, zucca, aglio, olive verdi senza semi.

Cereali: avena, riso, grano e pasta, fagioli e soia.

Latticini: latte e formaggio bianco magro o leggero magro.

Carne: cuore di fegato e manzo, pollo e albume, pesce. Evita il maiale.

Agrumi: pompelmo, frutto della passione, anguria, banana, mango, uva, pesche, kiwi o bacche, arancia.

Erbe e spezie: paprika, aglio e zenzero. Alloro o oleandro e Ginkobiloba.

(Stimolante e antinfiammatorio)
Piantaggine, eucalipto, guaranà e salvia./

Minerali: pochissimo sale, bottiglie
d'acqua.

Cibi proibiti

- Grassi saturi cocco, palma e burro non sono ammessi.
- Si consiglia invece di utilizzare oli di oliva o di girasole.
- L'alcol e il caffè devono essere eliminati dalla dieta.
- I condimenti dannosi

devono essere sostituiti temporaneamente con altri naturali.

Servizio consigliato

Il cibo quotidiano deve aumentare fino a 3 come risultato del test. Sale./ 1 cucchiaino di zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaio di condimenti per insalata, oli e formaggi./ 30 grammi di salumi./ 1 unità di salumi. / 1 unità di verdure semplici o medio di frutta semplice, piccole e grandi./ 1 tazza di verdure, legumi e cereali.

Il cibo quotidiano deve aumentare fino a 3 come risultato del test. Sale./ 1 cucchiaino di zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaio di condimenti per insalata, oli

e formaggi./ 30 grammi di salumi./ 1
unità di salumi. / 1 unità di verdure
semplici o medio di frutta semplice,
piccole e grandi./ 1 tazza di verdure,
legumi e cereali.

MENUS DELLA DIETA CIRCULATORIA

GIORNO 1 (8 e 15)

COLAZIONE: Pane di avena con margarina. Tazza di latte scremato. Unità di frutta (pompelmo o kiwi). Tazza di lattuga

PRANZO: Insalate di melanzane e condite con yogurt di soia. 1 uovo sodo Coppa di pasta integrale. 30 grammi di pollo alla griglia.

CENA: Zuppa di fegato di pesce con patate e crema di frutti di mare. Coppa di yogurt gelatina.

GIORNO 2 (9 e 16)

COLAZIONE:

Unità di formaggio. Prosciutto unitario. Unità di pane. Caffè succo di pesca naturale o uva. Bevanda elettrolitica. Unità di frutta.

PRANZO:

Pesce impanato con pane tostato macinato. Cicoria e patate cotte con tazza di riso e fagioli.

CENA:

Tazza di pasta integrale. Tazza di lattuga e tazza di albumi stagionati. Tonno o tonno unitario. Tazza di crackers con formaggio.

GIORNO 3 (10 e 17)

COLAZIONE:

Unità di pane con crema di formaggio. Unità di patate al forno. Gelatina di frutta.

PRANZO:

Riso integrale cotto. Tazza di cetriolo condita con crescione. 30 grammi di pollo. Tazza di frutta (anguria o banana).

CENA:

Patate condite con coppa e cavolfiore. Coppa di barbabietola. 30 grams of encebolladas sardines. Laurel tea.

GIORNO 4 (11 e 18)

COLAZIONE:

Tazza di avena o soia. Unità di pane. Unità di carne con salsa di pomodoro.

PRANZO:

Coppa di zucca con barbabietole. Tazza di fagioli cotti. 30 grammi di pollo. Tazza di succo d'uva o arancia.

CENA:

Purè di patate con margarina. Coppa di insalata di cavolfiore e formaggio stagionato. Erbe Teacup stimolanti.

GIORNO 5 (12 e 19)

COLAZIONE:

Tazza di tisana. 30 grammi di farina d'avena. Tazza di frutta. (Banana, mango, kiwi).

PRANZO:

Tazza di pasta cotta. Tazza di melanzane con aglio. Pollo cotto a vapore. Tazza di riso cotto arancia succo.

CENA:

30 grammi di manzo conditi con crescione, sale e aglio. Riso tazza di caffè mescolato con cicoria e olive.

GIORNO 6 (13 e 20)

COLAZIONE: Coppa di budino di riso, banana e zenzero. Unità di pane. Tazza di lattuga con formaggio. Tazza di eucalipto di tè o bevanda guaranà.

PRANZO: Insalata di barbabietole con patate e spinaci stagionati. Tazza di riso 30 grammi di pollo. Tonic per tazza da tè ed erbe stimolanti.

CENA: Purè di patate con zucca e formaggio conditi con olio d'oliva e aglio schiacciato. 30 grammi di pollo fritto. Fetta di banana

GIORNO 7 (14 e 21)

COLAZIONE:

Tè allo zenzero e bevanda alla soia. Unità di pane. Unità di uova con crespione. Unità di frutta.

PRANZO:

Tazza di melanzane, soia e fegato di pesce stagionato. Riso cotto con pasta. Tazza di succo di pesca frutta.

CENA:

Lattuga in tazza, cicoria in foglie e cetrioli conditi con olio e aglio. Tazza di riso e fagioli. Vetro di vino o birra.

Snack opzionali:

- Soda crackers. Piantaggine
tazza di tè zuccherato con
miele.
- Unità di pane all'uovo con
foglia di ginko tazza di tè o
eucalipto.
- Tazza di camomilla con
miele o ginko biloba.
Biscotti di farina d'avena
unitari.

* Vedi gli additivi di riferimento e le
ricette per questi e altri menu nel

capitolo 22 di questo libro.

18 DIETA OSSEA



La sua funzione è quella di fornire supporto al corpo umano e proteggere gli organi. Lo scheletro umano è una forte e struttura flessibile formata da 206 articolazioni ossee che consentono vari movimenti del corpo. Per le sue dimensioni, le ossa lo sono adattato per svolgere attività specifiche. Nella testa le ossa del cranio contengono all'interno del cervello. Nel torace il lo sterno è un lenzuolo che aiuta a proteggere il cuore e i polmoni nel torace.

Tra il sistema osseo troppo corto e delicato sono le ossa del polso e la mano aumentano l'abilità e forniscono una notevole flessibilità nei movimenti, mentre le braccia possono essere spostate in tutte le direzioni, il ginocchio è riassunto in un movimento a cerniera tipo movimenti di ogni vertebra della colonna in un angolo limitato e le ossa del cranio sono completamente immobili.

Nel midollo osseo umano, il processo di indurimento definito come ossificazione ossea si completa in circa 25 anni. La conservazione del calcio è essenziale per la vita e per migliorare il suo

assorbimento è promossa dalla vitamina D, contenuta in pochissimi alimenti. Di questi ci sono due tipi di vitamine solari D₂ o ergocalciferolo e D₃ o colecalciferolo che se hai un ruolo importante nell'alimentazione umana, lo convertono nel calcidiolo nel fegato, una sostanza che regola il livello di calcio nel flusso sanguigno . Insieme, la vitamina D è coinvolta in altri assorbimenti, così come i minerali come magnesio e fosforo.

È nel nucleo morbido dell'osso, chiamato midollo osseo, dove si formano i globuli più utili come i globuli rossi, i globuli bianchi e alcune piastrine. Le articolazioni ossee

flessibili sono formate dal tessuto cartilagineo e dalla parte articolare e dalle aree di crescita ossea. Inoltre attualmente considerato il collagene come la proteina più abbondante nell'uovo, di solito contiene tre catene polipeptidiche molto lunghe, ciascuna composta da 1.000 aminoacidi a tripla elica che conferisce ai tendini e alla pelle la sua alta tensione di resistenza. L'usura delle articolazioni si verifica quando le fibrille di collagene vengono denaturate dal calore; le catene si accorciano e diventano gelatina.

Tra le ossa più importanti del corpo umano vi è il carpo, che è un insieme di otto piccole ossa che insieme alle

estremità distali dell'ulna e del raggio formano il polso della mano. La clavicola è il più superiore dell'osso toracico che forma il bordo della cintura della spalla è articolato ad un'estremità dello sterno e l'estremità esterna con l'acromion della scapola. Le costole sono arco osseo e cartilagine, ce ne sono dodici per lato, coppia simmetrica e si estendono dalla colonna vertebrale allo sterno toracico delimitando il torace. Nella nostra estremità superiore, il cranio è diviso in due regioni: la regione cranica e la regione facciale. La testa è la parte del cranio che circonda il cervello e il viso è formato dal resto delle ossa del cranio come mascella. Le braccia trovate nell'omero e

nell'avambraccio vicino al polso sono il raggio e l'ulna che permettono alle nostre mani di ruotare mentre svolgono attività di abilità. Le basi della colonna vertebrale sono l'ileo, il pube e l'ischio a forma di petali aperti. Infine, le ossa principali delle gambe sono il femore, che sostiene le cosce, i cuscinetti a strisciamento supportano la flessione, i polpacci sotto il garretto sono supportati da due ossa tibia e fibula. Ai piedi sono le ossa del tarso, del metatarso e delle dita dei piedi; falangi.

Il tessuto osseo viene costantemente rinnovato dall'organismo attraverso la complessa interazione tra calcio e fosforo, con alcuni ormoni, chiamati

osteoclasti e osteoblasti. Tuttavia una cattiva alimentazione nella rispettiva costruzione di aminoacidi e ormoni di parti di alcuni organi e ghiandole, causando varie malattie nella struttura scheletrica. Iniziamo con fratture comuni di cui esistono tre tipi e possono verificarsi in qualsiasi parte del corpo. Quando si parla di crack si intende il trauma in cui l'osso non si rompe completamente ed è più comune nei giovani per la loro resistenza. Quando le persone anziane entrano in fratture semplici di vecchiaia senza spostamento, si riferiscono a fratture chiuse in cui l'osso è parte, ma di solito non appare la pelle. Quando si verifica un movimento tra fratture ossee,

regolarmente prodotto da incidenti più gravi, si parla di una frattura composta in cui l'osso rotto lacera la pelle, l'area circostante si infiamma e la rottura scolorisce presentando un rischio di infezione. Lo spostamento patologico delle ossa della mascella, della spalla, del gomito, dell'anca o del ginocchio che si verifica quando vengono eseguiti movimenti forzati, anziani caduti e persino gli sbadigli che possono essere un trauma spontaneo o accidentale sono chiamati lussazione. Quando la sublussazione dell'articolazione sacroiliaca soffre di ictus o lesioni gravi causate da cadute in sport estremi, viene anche considerata in questo gruppo. Gli episodi infiammatori della sacroiliite

possono essere scatenati da infezioni come brucellosi.

Un disturbo comune associato alla colonna vertebrale e alla parte muscolare è il mal di schiena che si presenta sul fondo. Nonostante la scarsa mobilità di ciascuna vertebra, la forma a S della colonna vertebrale centra il peso del corpo sui piedi evitando di perdere l'equilibrio e inciampare. Dei tipi di vertebre più vicine alla testa sono il collo, il più vicino alle braccia sono il dorsale, lombare che si trovano nella parte bassa della schiena e dell'anca, e l'ultimo il sacro e il coccige più vicino all'anno. Esistono due tipi di cause che vengono regolarmente identificati nei

pazienti, i difetti meccanici della colonna vertebrale e l'altro sono i disturbi infiammatori come l'artrite reumatoide, che colpisce più articolazioni nelle persone di diverse razze, che è già stata trattata tra le malattie autoimmuni del sistema immunitario. La malattia è trattata con farmaci antireumatici, termoterapia e dispositivi ortopedici. La spondilite anchilosante nota anche come malattia di Marie-Strümpell è una condizione infiammatoria progressiva quasi esclusivamente di giovani di età compresa tra 16 e 25 anni a partire dal basso che colpisce fianchi, spalle e collo lasciando vari livelli di rigidità. Le costole situate accanto alla

costocondrite del corpo o alla sindrome di Tsietze sono una condizione dolorosa situata nella cartilagine che si calcola gradualmente con l'età.

Una curva patologica convessità dorsale o posteriore che piega la normale posizione della colonna vertebrale in alcune persone è nota come cifosi. Il tipo di colonna piegato nella convessità destra o sinistra è chiamato scoliosi, la curva della lordosi è contraria alla cifosi, convessità anteriore o ventrale di. La malattia di Scheuermann è descritta come la cifosi dorsale con zeppa vertebrale irregolare nella zona di crescita. Una delle malformazioni congenite più inquietanti nelle madri in

gravidanza è la colonna vertebrale bifida costituita da un difetto nella chiusura della colonna vertebrale in alcuni paesi che colpisce fino al 5% della sua popolazione e viene rilevata dalla madre per gli esami del sangue. Il trattamento preventivo è di solito chirurgico e molto rischioso per il paziente. Tuttavia, la consultazione medica durante le prime sei settimane di gravidanza di solito evita questa deformità per continuare a prendere integratori vitaminici o una dieta ricca di calcio, vitamina D e acido folico.

Il disturbo dei bambini caratterizzato dalla mineralizzazione della matrice organica dello scheletro che porta ad un

ammorbidimento dell'osso o a un ritardo nella crescita della cartilagine alle estremità dell'osso accompagnato da dolore, rischio di fratture, debolezza generale e perdita di peso è chiamato osteomalacia. Puoi superare l'assunzione inadeguata di vitamina D, per il suo scarso assorbimento nell'intestino e persino l'assunzione di farmaci che inibiscono l'azione del beta-carotene in tessuti come gli antistaminici. Questa malattia ossea negli adulti si chiama rachitismo quando le placche di crescita epifisaria sono già chiuse. Bassi livelli di vitamina D3, calcio e fosforo nel sangue possono causare una carenza nutrizionale che causa deformità scheletriche.

L'impedimento

nell'assimilazione dei sali di calcio a causa dell'eccessiva rimozione attraverso calcio renale e fosforo indica anche la propensione a soffrire di questo disturbo. Tra i suoi sintomi caratteristici, a seconda del periodo della vita in cui la malattia si sviluppa nell'individuo, sono l'ingrossamento della testa, il rafforzamento del torace, il rigonfiamento del ventre e l'eccessiva sudorazione.

L'infiammazione infettiva dell'osso o del midollo osseo è chiamata osteomielite. Di solito è causato da un'infezione causata da streptococco, stafilococco, tubercolosi da micobatterio e molti altri funghi. La chirurgia, una frattura aperta o

un trauma possono essere possibili cause dell'insorgenza dell'infezione. Esistono due tipi di osteomielite nell'acuto necessari per esporre l'osso chirurgicamente per drenare il pus ed eliminare i tessuti morti, ma è raro. L'osteomielite cronica è di solito un processo di guarigione difficile in cui la chirurgia e l'innesto includono il ridimensionamento di un segmento di osso in altre parti del corpo. Alcuni pazienti osservano il rischio che l'operazione prenda la decisione di convivere con l'infezione attraverso un caso di droga.

Quando le fratture accidentali sono passate alla sofferenza di fratture

ricorrenti nelle ossa del polso, la colonna vertebrale e i fianchi potrebbero soffrire di osteoporosi. Questa malattia è caratterizzata da una ridotta massa ossea. È comune nelle donne bianche e nei giovani. Il tipo I è visto nelle donne le cui ovaie hanno smesso di produrre estrogeni. Il tipo II è correlato a persone di età superiore ai 70 anni, l'osteoporosi idiopatica è di causa sconosciuta ed è il quadro che colpisce il resto dei pazienti. L'osteoporosi secondaria è associata a malattie endocrine, carenze nutrizionali e all'anoressia nervosa e si ritiene che si sviluppi in una vita inattiva. Il trattamento consiste in integratori di calcio, farmaci ormonali e calcitonina.

Gli incidenti automobilistici sulle strade pubbliche sono la causa di lesioni alla testa, che sono lesioni o disturbi causati da un colpo diretto al cranio causato da un movimento improvviso o un'accelerazione sono una causa frequente di mortalità nella popolazione. La vascolarizzazione abbondante del cuoio capelluto è dovuta, è benigna se presentata senza emorragia intracranica. L'ematoma epidurale è l'accumulo di sangue tra l'osso e la cartilagine, che è la meningi più superficiali. I sequel a lungo termine dopo il trauma sono effetti neurologici come vertigini, amnesia ed epilessia, tra gli altri. Il trattamento è analgesici, antidepressivi e farmaci

antiepilettici.

Un altro tessuto calcificato del corpo sono i denti e con noi dal secondo mese di gravidanza e anche dopo la morte, perché ha la funzione di gestire la masticazione del cibo e di essere coinvolto nel linguaggio di alcuni suoni del linguaggio. Il dente è coperto da una sostanza chiamata cementum che protegge il nervo incorporato nell'osso mascellare. Perché queste funzioni un adeguato apporto di calcio nell'infanzia e nell'adolescenza diventa essenziale per mantenere una buona dentizione nella maturità e nella vecchiaia.

Quadro malattie curabili

Malattie del sistema osseo o scheletrico come fratture comuni, lussazioni, mal di schiena, spondilite anchilosante, cifosi o cifoscoliosi, scoliosi, lordosi, malattia di Scheuermann, osteomalacia, rachitismo, osteomielite, costocondrite o sindrome di Tietze, spina bifida, febbre reumatica, osteopatia, ematoma epidurale.

Nutrienti richiesti

Vitamine D, E, B6.

Minerali: calcio, fosforo, magnesio, manganese, acido folico, rame, fluoruro,

potassio.

Proteine e sostanze nutritive: acido serino e aspartico. Collagene.

Effetti previsti

La dieta ricca di vitamine vegetali aiuta a regolare le funzioni dell'osso scheletro dal midollo o dal midollo osseo. La combinazione di minerali di calcio come fluoro, fosforo, manganese e acido folico aiuta a rafforzare l'apparato osseo nelle persone che potrebbero essere o hanno già sofferto di gravi casi di malattie curabili per sospetto di assenza di questi minerali nel cattivo apporto nutrizionale. La fornitura di sola vitamina D, presente nei funghi del latte

o combinata con una terapia solare abbronzante controllata completa qualsiasi effetto dannoso normale assorbimento dei nutrienti.

L'aggiunta di vitamina E per gli anziani sarà vitale per combattere la degenerazione e l'invecchiamento precoce che colpisce la struttura ossea, oltre a coloro che hanno subito lesioni da cadute e incidenti. Insieme alla vitamina B6, il metabolismo degli aminoacidi e la salute specifica delle proteine promuoveranno ossa più sane. Il collagene presente nell'albume consentirà un miglioramento delle alterazioni delle articolazioni, delle articolazioni e della cartilagine.

Gli aminoacidi serici e l'acido aspartico derivanti dalla combinazione di determinati alimenti, guariranno dalle loro malattie i pazienti più colpiti. Si dovrebbero evitare drastici cambiamenti di temperatura. Pertanto l'applicazione di impiastri caldi o freddi aiuta con tè analgesici e antinfiammatori, per ridurre al minimo il dolore grazie alle erbe.

Raccomandazioni e sostituzioni

- I latticini possono essere sostituiti solo da chi soffre anche di patologie ossee come qui citato, una reazione allergica immunitaria come il

lattume. Scegli prodotti come i formaggi al lattosio. Questo processo non influisce sull'inclusione di calcio e vitamina D come additivi.

- Non fare affidamento esclusivamente sull'etichettatura nutrizionale degli additivi che porta prodotti, comprese le risorse naturali o vegetali nei loro pasti regolarmente da alimenti non trasformati, se possibile.

- L'ottenimento di minerali necessari per completare le funzioni delle articolazioni, la rigenerazione dell'usura fisica, lo sport e l'invecchiamento, che richiedono l'inclusione di molti alimenti come noci, tuberi, cereali, carne, frutti di mare, erbe e cereali.
- Il piano di questa dieta enfatizza un po' più degli altri in alcuni tipi di frutti di mare che cercano di ottenere una scorta di fluoro naturale che influenza le ossa, la rigenerazione.

- Si raccomandano integratori di calcio, vitamina D3 e Omega 3 e 6
- I tipi di uova possono essere pollo, quaglia e anatra senza esagerare la quantità totale da consumare a settimana non dovrebbe superare tre unità, perché aumenta il colesterolo nel sangue.

Alimenti essenziali

Ortaggi e radici: lattuga, spinaci, banane, crescione, foglia di pepe, prezzemolo, barbabietole, patate, avocado, olive, yucca, funghi, peperone

giallo, olive verdi.

Cereali: crusca di frumento, sesamo, avena, mais e grano. Legumi: piselli, lenticchie di fagioli

Latticini: margarina, formaggio, latte intero e yogurt.

Carni: pesce: merluzzo, sardine, tonno. gusci d'uovo e chiari.

Frutti: banana, guava, mammee giallo, arancia.

Noci: semi e olio di semi di girasole, arachidi, noci, mandorle.

Erbe e spezie: pepe e cannella./
(analgesico) Carambolo, rosmarino e
aloe vera. (Antinfiammatorio)
Sarsaparilla, Llantén, Eucalyptus./

Minerali: sale, bottiglie d'acqua.

Cibi proibiti

- Grassi saturi cocco, palma e burro non sono ammessi.
- L'alcool e il caffè dovrebbero essere molto moderati.
- I condimenti dannosi devono essere sostituiti temporaneamente con altri

naturali.

Servizio consigliato

Il cibo quotidiano deve aumentare fino a 3 come risultato del test. Sale 1 cucchiaino / zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaio di condimenti per insalata, oli e formaggi / 30 grammi di salumi / 1 unità di salumi. / 1 unità di verdure semplici o medio di frutta semplice, piccole e grandi./ 1 tazza di verdure, legumi e cereali.

MENUS DELLA DIETA OSSEA

GIORNO 1 (8 e 15)

COLAZIONE:

Tazza di cereali con cucchiaino di crusca o germe di grano latte scremato. Unità di uova sode. Tortilla di farina unitaria. Tazza di succo di guava o frutta.

PRANZO:

Caffè 30 grammi di tonno cotto con ceci. Tazza di manioca (manioca) cotta. Coppa di eucalipto di tè.

CENA:

Lenticchie a tazza cotte con crescione. Tazza di lattuga guarnita con cipolla. Filetto di pesce al forno.

GIORNO 2 (9 e 16)

COLAZIONE: Unità di formaggio bianco. unità integrata. Unità di pane con sesamo. Tazza di tè alla cannella.

PRANZO: Patate cotte al caffè e banana condite con olio d'oliva, pepe e sale. 30 grammi di pollo. Tazza di riso verde (prezzemolo o crescione).

CENA: 1 tazza di crusca di mais mescolata con grano cotto. 30 grammi di tonno. 1 tazza di frullato di banana o una tazza di essiccato frutta con yogurt.

GIORNO 3 (10 e 17)

COLAZIONE: Banana unita cosparsa di margarina e prezzemolo. Tonno unitario. Unità di banana o frutta arancione.

PRANZO: Tazza di riso cotto. Chicchi di caffè cucinati con spinaci. 30 grammi di sardine. Tazza di succo di frutta (guava o arancia).

CENA: Tazza di avocado e funghi conditi. Tazza di ceci 30 grammi di pesce al forno con pepe. Piantaggine di tè o salsapariglia.

GIORNO 4 (11 e 18)

COLAZIONE: Tazza di farina d'avena con miele. Unità di pane all'aglio. Unità intarsiata con guaina.

PRANZO: Tazza di funghi con barbabietole. Mais cotto in tazza. 30 grammi di uovo fritto chiaro. Tazza di succo o frutta Nance.

CENA: Purè di patate a coppa. Insalata di spinaci, peperone giallo condito. Teacup Herbs analgesic.

GIORNO 5 (12 e 19)

COLAZIONE: Tazza di tisana. 30 grammi di yucca. Tazza di frutta. (Banana, arancia, guava).

PRANZO: Tazza di pasta senza glutine. Funghi a tazza. Tazza al vapore cod. Tazza di riso cotto. Succo d'arancia.

CENA: 30 grammi di peccato aromatizzati con crescione, sale e pepe. Tazza di caffè con riso e sesamo olive.

GIORNO 6 (13 e 20)

COLAZIONE: Tazza di farina d'avena con latte e sesamo. Unità arancione. Unità di formaggio magro. Rosmarino tazza di tè e bevanda alla cannella o all'aloè vera.

PRANZO: Insalata di barbabietole con lattuga e spinaci conditi. Tazza di riso cotto 30 grammi di merluzzo. Tazza da tè anti-erbe infiammatorie.

CENA: Yuccas e prezzemolo cotti con insalata conditi con olio d'oliva e pepe. 30 grammi di pesce fritto. Fetta di anana e guava.

GIORNO 7 (14 e 21)

COLAZIONE: Tazza di avena. Unità di tortillas di farina con formaggio. Unità di uova sode. Unità di frutta.

PRANZO: Chicchi di caffè. Tonno o baccalà impanato con semi di sesamo. Riso cotto con mais e spinaci. Tazza di frappè alla banana con noci zuccherate con miele.

CENA: Pasta cotta con crusca di grano. Tazza di tonno o tonno. Tazza di lattuga con funghi e formaggio. Tazza di gelato con noci.

Spuntini opzionali

- Tè al taglio con chiodi di garofano. Unità di cracker Graham (crusca di frumento).
- Tè alla mela con miele o gelsomino. Tazza di arachidi e uvetta.
- Granola alle mandorle. Tè Calaguala addolcito con miele.

* Vedi gli additivi di riferimento e le

ricette per questi e altri menu nel capitolo 22 di questo libro.

19 DIETA SESSUALE

El sistema riproduttivo umano è diviso in maschio e femmina. Entrambi sono dotati degli organi necessari per l'evacuazione delle tossine attraverso l'urina e la riproduzione o la nascita di una nuova vita. La fecondazione si verifica dal unione di uno sperma maschio e un uovo femminile. Durante il sesso l'uomo eiacula attraverso il pene, dove passa la vagina femminile milioni di spermatozoi di cui solo uno riuscirà a fecondare un embrione.



Le ghiandole riproduttive sono incluse nel sistema endocrino del nostro corpo.

Dall'aspetto della nutrizione, la proprietà di stimolare l'appetito sessuale attraverso alcune sostanze, droghe o alimenti è indicata come afrodisiaca. Alcune di queste sostanze sono prezzemolo, zenzero, alcuni frutti di mare e cacao o cioccolato e altri. In un certo senso questa capacità di produrre un effetto potenziante sulla vita sessuale di coloro che la consumano è circondata da un certo misticismo e incredulità. Mentre ci sono molteplici fattori biologici come ormoni, percezione sensoriale, nonché fattori sociali e

situazionali che influenzano ogni individuo dalla pubertà alla menopausa in caso di donne e andropausa in questione, l'uomo conduce uno stile di vita sessuale soddisfacente.

Data l'estensione e la classificazione ordinata di questo problema e dei suoi vari livelli, affrontiamo in generale le condizioni del sistema riproduttivo o le malattie sessualmente trasmissibili STD considerando possibili terapie alternative contro i suoi trattamenti più accettati nella medicina tradizionale. Quindi sviluppiamo questo capitolo del libro affrontando le diete del loro sesso o genere, maschio e femmina, descrivendo sempre gli organi che li

producono e raccogliendo le caratteristiche di ciascuna malattia di gruppo.

Tra le principali malattie delle principali trasmissioni sessualmente evidenziate le successive dodici. Sono divisi tra ereditari o trans placentali, che vengono trasmessi dalla madre al feto durante la gravidanza e l'epidemia, che si diffondono a causa dell'aumentata attività sessuale nella popolazione. Una delle più antiche trasmissioni sessualmente trasmissibili che ha rapporti storici sulla sua evoluzione è la sifilide. Si ritiene che abbia avuto origine in America e in Europa dal 1493 attraverso lo scambio tra i mondi, ma si

manifesta con spirochet più benigni degli attuali. Nel 1905 aveva già identificato il germe e nel 1943 l'uso della penicillina fu approvato, fino ad oggi, come il trattamento più efficace. La malattia è caratterizzata da tre fasi di sintomi che peggiorano tra le prime settimane dopo il contatto infettivo e i successivi 30 anni. Nella lesione della sifilide primaria o del primo stadio si verifica nelle ghiandole. Nella seconda fase si sviluppano eruzioni diffuse come le verruche nell'area genitale e le ulcere nella mucosa orale. Da un mese a tre mesi i sintomi si risolvono spontaneamente. Nel 25 per cento dei casi si sviluppa la fase finale in cui le mucose compaiono noduli duri sotto la

pelle e gli organi interni causano grandi aneurismi aortici o disfunzione cardiaca vascolare. Nella sifilide congenita si verificano sintomi inconfondibili come fronte alta e deformità dentali. La diagnosi si basa sulla sierologia e sul liquido cerebrospinale e il trattamento prescelto è la penicillina benzatina.

Le malattie sessuali di gruppo prodotte da batteri che possono manifestarsi hanno accompagnato altre malattie virali come descritto di seguito. Il chancre è una lesione cutanea ulcerata associata alla sifilide primaria, che si presenta come chancre duro o sifilide del carcinoma e la lesione inizia come una papula rossa che si erode per formare

un'ulcera infettiva. L'ulcera genitale del carcinoma si trova nei linfonodi inguinali o trasuda pieno di pus ed è prodotta dal batterio haemophilus ducreyi. La malattia contagiosa che colpisce le mucose dell'uomo del tratto urogenitale che è caratterizzata da un essudato purulento è la gonorrea. È causato dal gonococcus Neisseria gonorrhoeae bactreria. Ha un periodo di incubazione da 2 a 7 giorni. Il pus sta diventando abbondante causando minzione frequente accompagnata da sensazione di bruciore o bruciore. Se l'infezione raggiunge la prostata, l'infezione ostruisce il flusso di urina. Nelle donne l'infezione è localizzata nell'uretra, nella vagina e nella cervice.

Se si diffonde alle tube di Falloppio causando malattia infiammatoria pelvica. Ha un alto livello di probabilità di sterilità che producono uomini e donne. Il trattamento si basa sull'applicazione di una singola iniezione di ceftriaxone, in sostituzione dell'uso della penicillina come negli anni precedenti. Un'altra malattia batterica di gruppo è la clamidia, che è un batterio e obbliga il parassita intracellulare. Ha tre tipi che causano malattie respiratorie; tipo *Chlamydia trachomatis* provoca un'infezione nel tratto urogenitale noto come linfogranuloma venereo che è stata determinata negli anni '80 per essere una condizione diffusa. Provoca sintomi

gravi come infiammazione pelvica, gravidanze ectopiche e infertilità o ectopica se non trattata tempestivamente con antibiotici. Nei neonati provoca dalla congiuntivite alla cecità, nota come trachoma, che viene trasmessa da una mosca che colpisce le popolazioni che vivono in condizioni sanitarie precarie.

L'infezione presente del tratto urogenitale nell'uomo e negli animali è chiamata tricomoniasi prodotta dal protozoo trichomonas vaginale. È caratterizzato da un essudato prodotto dal prurito irritante o prurito che viene trasmesso attraverso i rapporti sessuali. Abitualmente si trova nella vagina delle

donne che provoca bruciore e gli uomini possono influenzare la prostata. Il trattamento è necessario in entrambi i sessi con il partner con la somministrazione orale di metronidazolo. Nel caso delle malattie sessualmente trasmissibili abbiamo riscontrato che la candidosi fungina è un'infezione fungina della bocca e del tratto digestivo, che colpisce bambini e adulti ed è prodotta dal microrganismo candida albicans. I suoi sintomi compaiono macchie bianche e gialle sulla lingua e sulle tonsille oltre a febbre o diarrea occasionali. È una malattia un po' grave che può essere controllata dalla medicina con nistatina. Ma se non trattato non può diffondersi

ad altri organi producendo più ricorrenze fiorite. La candidosi vaginale è caratterizzata dalla comparsa di secrezioni biancastre aumentando la normale flora della vagina. Un'altra delle condizioni del sistema riproduttivo situato tra i protozoi sono i granchi che come i pidocchi possono essere passati ad altre parti del corpo. I granchi sono insetti Anopluran lunghi due millimetri, giallastri, schiacciati e rotondi. Vive nelle parti pelose del corpo umano che sono trattenute con grande forza dai loro artigli e i loro morsi sono fastidiosi. Shampoo terapeutici argomenti disponibili per uso esterno.

Un tipo di infezione urogenitale che può

verificarsi, anche se raramente è la cantariasi, che significa l'invasione accidentale di larve di insetti in cavità umane come naso, orecchie, ano e uretra del pene. Di solito è causato dalla cattiva abitudine di dormire sul pavimento, mangiare frutta sporca fangosa o parassiti del raccolto non lavati e cibo contaminato da larve. Le specie di insetti coleotteri come gli scarabei sono insetti delle famiglie in cui si è verificata tale invasione larvale, anche se vengono anche forniti casi di formiche di invasione.

Nel gruppo di malattie veneree causate da virus sono presenti il virus del papilloma umano L'HPV è una malattia

della pelle con 50 diversi tipi di DNA costituito dal virus genetico della famiglia papovaviridae. I tipi 1, 2, 3 e 4 causano verruche sulle mani, il tipo 6 provoca verruche genitali, il tipo 13 provoca lesioni verruciformi piane in bocca e i tipi 16 e 18 sono probabilmente associati a tumori come il carcinoma genitale maschile e il femminile. Si ritiene che oltre al contatto sessuale ci siano altre forme di trasmissione. È ancora allo studio i loro vaccini e il trattamento per l'applicazione estetica alle verruche cutanee che causano tecniche. Un tipo di tumore o gonfiore macroscopico del tessuto di granulazione è il granuloma inguinale, che si trova nell'inguine, dove

le ferite con perdita di sostanza, ascessi o infarto viscerale sono riparate da cicatrici con un'intensa reazione infiammatoria che è di rimuovere l'agente offensivo o microrganismo per fagocitosi o drenaggio. Un tipo di eruzione cutanea che può causare difetti alla nascita quando le donne infettano il periodo di gestazione, è l'herpes o il citomegalovirus. Sono un gruppo di virus che sono considerati una sottofamiglia all'interno della famiglia degli herpesvirus Herpesviridae. La maggior parte delle infezioni è asintomatica, tuttavia lo sviluppo lento causa lesioni o inclusioni intracitoplasmatiche e intranucleari nelle cellule colpite, che sono arrotondate e

aumentano di dimensioni, che viene chiamato citomegalovirus. L'infezione viene acquisita da diverse vie come aria, sangue transplacentare, urina, latte materno, saliva e secrezioni genitali. Allo stesso modo, l'epatite B viene trasmessa attraverso gli stessi percorsi, incluso il contatto sessuale, producendo un'infiammazione epatica cronica del fegato grasso, che nel 60% dei casi sviluppa virus anticorpali protettivi e successivamente guarisce dalla malattia. Tuttavia, il 40 per cento dei casi non migliora e rimane in modalità silenziosa o sviluppa immediatamente cirrosi epatica che si aggrava se il paziente è un alcolista che può essere fatale nell'1 per cento dei casi.

La malattia sessuale più contagiosa, epidemica e grave del XXI secolo è senza dubbio la sindrome da deficienza immunitaria acquisita AIDS. È stato scoperto da medici riconosciuti in Francia nel 1981 e successivamente negli Stati Uniti, e dopo 35 anni di ricerche scientifiche hanno promesso di aiutare i pazienti a controllare i progressi dei loro effetti devastanti, tuttavia questo gruppo di farmaci non significa una cura completa. L'AIDS è un insieme di manifestazioni cliniche prodotte dal virus nella famiglia Retroviridae che accede al flusso sanguigno T dei globuli bianchi, ha attaccato la proteina CD4 sulla

superficie esterna della membrana cellulare e si lega al virus come suo ospite. Al momento del legame, il virus nucleico entra nella cellula sana e diventa un dsDNA a catena di RNA. Per replicare questo processo molte volte all'interno dello stesso linfocita, la cellula muore attraverso le cellule paralizzando la difesa del sistema immunitario. Secondo i dati diffusi dall'Organizzazione mondiale della sanità nel 2004 sul pianeta quasi 45 milioni di persone erano già state infettate dal virus di cui oltre 3 milioni sono morti, dove i continenti più colpiti sono l'Africa e l'Asia. Nella maggior parte di questi pazienti non muore a causa del virus dell'infezione da AIDS,

ma per sua incapacità di respingere infezioni opportunistiche o alcuni tipi di tumori. Agenti infettivi sono regolarmente presenti nell'ambiente e in circostanze normali non causano malattie nei pazienti affetti da AIDS che possono attaccare più drasticamente per essere immuni. La presenza di uno dei vari opportunisti, chiamati infezioni da malattie che definiscono l'AIDS, insieme al declino della conta dei linfociti T CD4 è ciò che determina la diagnosi clinica della malattia. Il suo stadio prevede un'incubazione da 4 a 10 anni affinché i sintomi entrino nell'ultima fase sintomatica in cui sono frequenti le vie respiratorie come polmonite, tubercolosi e toxoplasmosi. Inoltre sono occasionali

immagini di funghi come ciò che riproduce la meningite e l'herpesvirus perianale che produce lesioni e bocca dolorose. Il sarcoma di Kaposi è una manifestazione tardiva dell'infezione da HIV che si sviluppa una volta che la funzione immunitaria del paziente è definitivamente indebolita. L'uso di preservativi di qualità è il metodo preventivo più accettato, sebbene l'astinenza non sia più la più consigliata alla popolazione. Negli anni precedenti l'uso di siringhe contaminate o usate era anche un agente trasmittente tra i tossicodipendenti. Attualmente si ritiene che il modo più efficace per combattere il trattamento dell'HIV sia la combinazione di tre farmaci, due

analoghi nucleosidici o inibitori della trascrittasi inversa e inibitore della proteasi, che può portare a effetti collaterali significativi. Tra gli alimenti utilizzati in farmacologia negli ultimi anni per curare il virus, citato con successo l'uso di miele, propoli e latte di capra come terapia intermittente.

I tipi di relazioni o inclinazioni sessuali, che fino al 1980 sono stati considerati nell'elenco del Manuale di classificazione dei disturbi mentali dell'Organizzazione mondiale della sanità, si trovano nell'omosessualità. Questo è definito come preferenza sessuale e attrazione da parte di persone dello stesso sesso, al contrario

dell'eterosessualità convenzionale è l'attrazione per il sesso opposto. Il termine è ora riconosciuto più spesso se il termine "gay" parla in modo anglofono significa un'influenza allegra o una persona divertente. Il lesbismo è un'attrazione sessuale o emotiva tra le donne e il loro termine deriva dall'isola greca di Lesbo, dove viveva la poetessa Saffo che scrisse donne greche. La bisessualità è definita come l'inclinazione della persona a cambiare le pratiche omosessuali eterosessuali. Il travestitismo è considerato la pratica che implica assumere forme di abbigliamento che rivelano il sesso opposto in alcuni casi per nulla una tendenza omosessuale ed è associato al

travestitismo androgino nella parodia lesbica ed eterosessuale. Il cambiamento sessuale implica un atteggiamento più drastico nei confronti del rifiuto del proprio corpo o sesso che porta l'individuo a cambiare la propria anatomia con trattamenti ormonali e interventi di chirurgia estetica, è transessualità e rimane ancora nell'area di studio di psichiatria e sessuologia.

L'atteggiamento nei confronti del comportamento omosessuale varia in base al tempo, a seconda dei vari gruppi religiosi ed etnici. È interessante notare come durante l'impero romano vi fosse una certa tolleranza, tra gli antichi greci era accettato, tuttavia tra i tedeschi e

alcune nazioni europee, questo comportamento islamico rimane assolutamente condannato assunto come un atteggiamento omofobo, cioè con il rifiuto e il ripudio delle persone gay, che è non sempre attivo, ma neutro in varie parti del mondo. Questi pregiudizi arrivano in gran parte del diciannovesimo secolo, quando i neuropsicologi austriaci e tedeschi consideravano l'omosessualità come una "degenerazione neuropatica ereditaria" che, presumibilmente, peggiora con l'eccessiva masturbazione. Mentre in Inghilterra la pratica fu bandita dichiarata illegale dalla regina Vittoria che negava l'esistenza del lesbismo. Le lesbiche in Cina furono deportate a

Singapore.

Durante la seconda guerra mondiale la massiccia eliminazione degli omosessuali insieme agli ebrei nei campi di sterminio nazisti fu una conseguenza di esperimenti illusori come la sottomissione abusiva al trattamento forzato delle gonadi di pazienti omosessuali con l'iniezione di sostanze in esame. Studi successivi nella metà del XX secolo hanno contribuito ad espandere la conoscenza del comportamento sessuale degli uomini nelle università degli Stati Uniti entro il 1970, favorendo i movimenti liberali organizzati. Questo moderno orgoglio attivismo emerso da alcuni stati del

Nord America, dell'Europa occidentale e dell'Australia ha ottenuto l'accettazione legale delle rivendicazioni sui diritti civili che comportano discriminazioni contro l'interpretazione regolarmente accettata del "matrimonio eterosessuale". Questa lesbica, gay, bisessuale e transgender si è consolidata negli ultimi anni e ha diffuso il movimento in molti paesi europei, negli Stati Uniti e nelle principali città dei paesi dell'America Latina. Questi diritti sono riassunti rivendicato il diritto di appartenere all'esercito, il diritto di sposarsi e avere gli stessi diritti economici del matrimonio eterosessuale, i diritti di adozione tra coppie dello stesso sesso e

riproduzione dell'inseminazione artificiale o coppie gay. In paesi sviluppati come i servizi di inseminazione del Brasile e dell'Olanda e persino il cambiamento di sesso sono coperti da assicurazione sanitaria sociale.

Tra le perversioni sessuali e le parafilie che non hanno un'accettazione aperta da definire come quella che parte dalla strada o dalla strada comune, si applica nella società in vari comportamenti sessuali considerati un'opinione pubblica anormale o spiacevole della maggioranza e sono quasi sempre fatti in isolamento e circondato da qualche mistero. In psicologia, è diventato

associato a comportamenti violenti. Tuttavia, crediamo che il confine tra ciò che è piacevole e ciò che produce avversione sia molto vicino. Ad esempio, il voyeurismo e l'esibizionismo sono definiti coerenti nello spingere la perversione a mostrare i genitali. Il feticismo è definito in psicologia come devianza sessuale che è quella di riparare una parte del corpo umano o qualsiasi correlato ad esso come oggetto di eccitazione e indumento del proprio desiderio, include anche l'uso di giocattoli sessuali che ottengono piacere personale o di coppia. Nel caso del sadismo, il piacere sessuale stesso è associato a un danno fisico o morale inflitto ad altri e il suo nome deriva dal

famoso dolore dello scrittore francese, il Marchese de Sade. Di solito è dato dal masochismo che il piacere sessuale deriva dal dolore stesso. La bestialità o la zoofilia è il supporto della perversione agli agricoltori o alle persone nelle zone rurali ambienti inospitali che provano un amore per gli animali così innaturale. La necrofilia è la perversione sessuale che cerca di provare piacere erotico con i cadaveri, e infine c'è l'attrazione sessuale del pedofilo su alcuni adulti per i bambini che non hanno raggiunto la pubertà.

Altre questioni relative alla sessualità che definiremmo almeno un modo oggettivo per imparare a distinguerle in

questo capitolo sono le pratiche del celibato o dell'astinenza sessuale, la sua possibile relazione con le fobie e il controverso argomento del Kamasutra e dei punti erogeni. Il celibato è il voto per rimanere in uno stato di negazione implicato nell'attività sessuale non sposata e nell'autocontrollo delle debolezze carnali. È stato praticato da una motivazione religiosa per secoli, con alcune eccezioni, come nel buddismo, nell'induismo, nell'ebraismo e nel cattolicesimo. La sua similitudine è l'astinenza in alcuni movimenti protestanti definiti come fedeltà coniugale e non adulterio. Questo si basa su numerosi testi biblici dell'Antico e del Nuovo Testamento. La

pratica monarchica tra le famiglie era anche vista come una misura per la prole in pericolo di estinzione. Tuttavia, viene fatta la condanna della pratica della masturbazione e dell'abitudine alla pornografia associata anche alle pratiche religiose di credenti attivi all'interno delle varie congregazioni religiose in riferimento alle leggi degli ebrei. La masturbazione è l'auto-stimolazione dei genitali o della mano delle zone erogene o con altri mezzi per procurarsi il godimento sessuale. Una fobia associata al comportamento sessuale è la genofobia, che si basa su una paura irrazionale del sesso e del sesso con qualcuno che spesso è soggetto a un'esperienza traumatica

passata o che è stato infettato da qualsiasi malattia. Infine, prima di entrare nel profilo delle malattie sessuali per genere, abbiamo menzionato il Kamasutra che si tratta di un libro o manuale indiano scritto e illustrato a titolo di trattato erotico-filosofico della cultura indù con miniature che mostrano numerosi aforismi sul desiderio esposti come posizioni del corpo che vengono fatte nella privacy della coppia, che sintetizzava le arti amatorie e fu pubblicato per la prima volta nell'VIII secolo. Oggi i sessuologi e i terapisti di coppia raccomandano alle coppie con problemi di impotenza sessuale di riaccendere la loro vita coniugale attraverso la ricerca reciproca dei loro

punti erogeni o più sensibili ai piaceri carnali.

Dieta Femminile

Il sistema riproduttivo femminile è costituito dal seno, definito esternamente dal seno, dall'areola e dal capezzolo. Internamente al seno, sono le ghiandole mammarie che sono formate da tessuto adiposo che è l'ideale per la produzione di latte materno attraverso il progesterone.

Anche nella parte inferiore del corpo femminile dell'addome abbiamo trovato la vulva che si forma parti esterne che costituiscono la vagina interna, come le

grandi labbra, le piccole labbra, l'imene e il clitoride. Internamente contiene la vagina è un condotto o tubo membranoso e fibroso che trasporta l'urina. Le labbra sono le pieghe che coprono l'ingresso della vagina, seguite dall'imene è una piega membranosa che riduce l'apertura esterna della vagina preservandone l'integrità. Il clitoride è un corpicino carnoso erettile, che si trova sulla parte più alta della vulva. In uno situato tra l'imene e l'atrio minore delle labbra, si trovano le ghiandole di Bartolini che secernono il muco. Da vicino è la cervice che si trova nella parte inferiore dell'utero che occupa un terzo di questo corpo e costituisce una struttura del canale di comunicazione. La cervice si

presenta più sottile e flessibile della muscolatura del corpo uterino. Nelle donne la secrezione di muco cervicale nel collo è continua e non è soggetta a cambiamenti ciclici come nel corpo dell'utero. Queste secrezioni sono un vero tappo di muco che funge da barriera impedendo l'ingresso di germi nell'utero. La coerenza, la fluidità e la quantità di muco cervicale variano durante il ciclo mestruale femminile e questa funzione viene utilizzata nei metodi contraccettivi per conoscere i giorni fertili di una donna. L'utero è un organo cavo, appiattito, a forma di pera, situato nel bacino delle donne e delle femmine della maggior parte dei mammiferi. È l'organo in cui l'ovulo

fecondato inizia la gestazione o la riproduzione è implementata. L'utero è sospeso nel bacino e ha una base o un fondo, il collo o la cervice è un po' arretrato e una bocca. Quando non c'è gravidanza, l'utero è lungo circa 7,6 centimetri, largo 5 centimetri e spesso 2,5. Le pareti dell'utero sono elastiche e si allungano durante la gravidanza per accogliere il feto in crescita.

L'utero è soggetto a infezioni. Su ciascun lato dell'utero o degli ovidotti vi sono le tube di Falloppio che sono due condotti che si estendono dalle ovaie alla regione superiore dell'utero. Il suo nome deriva dal suo scopritore, un anatomista italiano di nome Gabriel Tube. Le donne

di Falloppio hanno uno spessore di 2 cm e una longitudine approssimativa da 10 a 13 centimetri. Il suo ruolo nel ciclo mestruale è quello di allungare il periodo di maturazione dell'uovo lasciando le ovaie una volta al mese e viene spinto nell'utero da proiezioni chiamate ciglia che si trovano sulla superficie interna del tubo. Le infezioni in tenera età devono essere affrontate poiché tendono a essere causate da ostruzioni nell'ovodotto della tuba di Falloppio che finiscono per produrre sterilità riproduttiva nelle donne. Le fimbria sono i bordi di ogni nodo di Falloppio che si lega alle ovaie e svolgono anche una funzione endocrina dalla produzione di sub ormoni nel

flusso sanguigno. Le ovaie sono di forma ovale e appiattite come una mandorla e misurano circa 3,8 centimetri di lunghezza. Le uova o le uova sono composte da due parti: l'esterno o la corteccia e altri interni o ossei. Nelle donne adulte, l'ovaio del tessuto corteccia produce un numero enorme di follicoli di dimensioni diverse contenenti uova o cellule riproduttive femminili. Ci vorrà un nuovo ciclo ogni follicolo secernerà una grande quantità di estrogeni, che sono gli ormoni steroidei coinvolti nello sviluppo delle caratteristiche sessuali secondarie delle donne, nella regolazione del ciclo mestruale e della gravidanza. L'ovaio può soffrire di infiammazione acuta o

cronica a causa di lesioni subite durante il parto, dopo operazioni o infezioni acquisite attraverso il sesso.

I minerali hanno diversi scopi nel corpo come il fluoro, con il magnesio per aiutare a stimolare la funzione delle arterie, che fornisce dal midollo osseo di ogni osso del nostro corpo fornendo ai linfociti T quell'area del corpo per rimanere in salute, mentre il rame gestirà il produzione di mielina che aumenta la nostra protezione contro le malattie. Mentre il metabolismo proteico migliorato da fonti di frutta a guscio, carni e verdure che sostituiranno i legumi per soddisfare la rigenerazione cellulare di pelle, capelli, unghie. In tal

modo saranno raggiunti gli ormoni della formazione necessari per gli organi dei globuli bianchi del sistema immunitario necessari per contribuire a migliorare le condizioni e guarire. Altri minerali come il selenio, lo zinco, lo zolfo e l'acido folico sono responsabili di eventuali residui per rafforzare le carenze essenziali che potrebbero aver peggiorato la loro recidiva.

Quando il flusso sanguigno si verifica dal rivestimento uterino, o l'endometrio delle donne in età fertile si chiama mestruazione. Lo sviluppo o la pubertà femminile inizia tra i 10 e i 16 anni e si estende dai 45 ai 55 anni quando cessano le donne in età fertile. Le

mestruazioni sono un processo naturale del sistema ormonale che prepara le donne alla gravidanza. Quando ha aumentato il rivestimento della vagina con il flusso sanguigno, si rompe e viene eliminato per un periodo compreso tra 3 e 7 giorni, costringendo l'adolescente a perdere sangue attraverso la vagina e a prendersi cura con l'uso di assorbenti igienici.

O lo sviluppo della pubertà è un periodo nella vita di ogni donna in cui si verifica la sua maturazione ormonale, cioè le proprie cellule create dal sistema immunitario e comporta la capacità di procreare. Questa maturazione si manifesta nelle donne con la sua prima

mestruazione, indicando l'inizio del suo ciclo di 28 giorni. Implica i seguenti cambiamenti fisiologici:

- Di solito si verifica tra 11 e 14 anni, presumono che sia prima che nell'uomo. La pubertà precoce, che si verifica all'età di circa 9 anni, può causare confusione in alcuni adolescenti come il mito del sospetto dell'insorgenza di relazioni sessuali precoci, tuttavia alcuni disturbi fisiologici nelle secrezioni del lobo anteriore dell'ipofisi o adenoipofisi collettivamente le ghiandole surrenali possono essere un'altra causa di un importante sviluppo nel corpo dell'adolescente.

- Un aumento dell'organo sessuale è più evidente nel seno e nei fianchi si allargano.

- L'aspetto dei capelli sotto le braccia, le gambe e il bacino è l'abbondante costrizione di rasoi che usano di più e creme per il corpo.

- In entrambi i sessi il rapido sviluppo delle ghiandole sudoripare può causare la comparsa di acne sul viso e sulla schiena, costringendoli a prendersi cura di un eccesso di grassi saturi negli alimenti.

- A volte questi cambiamenti possono anche alterare il comportamento e

l'umore che costringe a dare assistenza psicologica e consulenza ai giovani adolescenti. L'inclusione dell'educazione sessuale da qualsiasi livello educativo è un problema ancora da definire.

Il ciclo mestruale ha alcune connotazioni per adottare misure sia di igiene personale che di pianificazione familiare. L'intervallo di tempo situato tra le mestruazioni e quella successiva, segna la data a partire dalla quale ogni donna mantiene normalmente la sua ovulazione sanguinante. Questo intervallo è di 28 giorni, di cui 12 possibili rischio di fertilità o massimo per ottenere una gravidanza non

pianificata o indesiderata, tra il nono e il ventesimo giorno, proprio nel mezzo del ciclo di 28 giorni. Pertanto, è affermato dalla pratica del metodo contraccettivo naturale o dal ritmo mestruale di 8 giorni prima che il versamento mestruale non possa essere fecondazione nelle donne e 8 giorni dopo il rischio di 12 giorni può anche avere fecondazione perché in quelli l'ovulo deve essere fecondato morto. Solo in questi 16 giorni, che vengono aggiunti prima e dopo, si può fare sesso o un rapporto vaginale tra la coppia per evitare una gravidanza indesiderata.

FREQUENZA SESSUALE

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Giorni di assicurazione Gravidanza 

Giorni dopo il rischio mestruale 

Retozo palo di giorni 

Giorni di rapporti sessuali o sesso sicuro 

Un disturbo che accompagna o precede l'effusione mestruale sono i crampi mestruali o lo spasmo. È un dolore addominale acuto che precede la data delle mestruazioni regolari che può essere dovuto alla mancanza di acidità nella dieta, ma non si limita a questo corpo, ma anche ad altre malattie o organi vicini. La colica può essere difficile da individuare per il paziente, quindi è necessario verificare se sono di origine intestinale, è caratterizzata da contrazioni spasmodiche nell'intestino prodotte da irritante assunzione di cibo o infezione. Questi sono spesso confusi con appendicite e peritonite. Ci sono anche vescica colica renale e bile nel

fegato che si trovano nella palpazione pelvica e non nella zona pelvica inferiore. Il suo trattamento naturale include l'uso di un cucchiaino di aceto naturale o mela sciolto in un bicchiere d'acqua durante i giorni di disagio duraturo. Se invece si assumono integratori di aceto, si dovrebbe bere molta acqua per evitare la sensazione di amarezza nello stomaco.

Il dolore pelvico persistente che peggiora durante le mestruazioni è ciò che viene diagnosticato come endometriosi. È stato riconosciuto che la risposta immunitaria al cibo con carne e alcuni cereali come l'avena può scatenare episodi di dolore pelvico. Le

cause di questa malattia sono ancora oggetto di dibattito tra gli esperti medici non ancora conosciuti. Di solito, la spiegazione più probabile è che durante il normale periodo del tessuto endometriale possa fluire retrogrado o nella direzione sbagliata verso la tuba di Falloppio, e impiantato nella cavità addominale, secondo la teoria del rigurgito, oltre alle prove esistenti che poi le cellule il rivestimento della cavità addominale fa metaplasia; che è la capacità di alcuni tessuti di mutare da un tipo a un altro e formare l'ostruzione. Quindi le cellule si diffondono attraverso l'invasione dei vasi sanguigni del sistema circolatorio che li trasporta in altre parti del corpo come i polmoni.

Altre condizioni associate al ciclo mestruale sono l'amenorrea che viene diagnosticata dall'assenza di regolari periodi mestruali. Esistono due tipi di amenorrea: l'amenorrea primaria si presenta nelle ragazze adolescenti fino a 16 anni, che apparentemente in salute non hanno avuto le mestruazioni. Questo ritardo si verifica perché alcuni disturbi della maturità sessuale delle donne, come un disturbo genetico chiamato sindrome di Turner e altri processi di nascita con disturbi dello sviluppo della vagina o dell'utero che sono associati al risultato dell'infertilità femminile. Il secondo tipo è l'amenorragia secondaria che è l'improvvisa scomparsa delle

mestruazioni in una donna adulta. Questo è quando non è in uno stato di gestazione o allattamento e menopausa. L'amenorrea può avere diverse cause come:

- Farmaci in eccesso come le pillole anticoncezionali.
- Esercizio fisico intenso nella zona pelvica.
- La grave perdita di peso o l'anorexia nervosa quando si seguono i regimi dietetici.
- Disturbi delle ghiandole

endocrine come tumori ipofisari.

- E alterazioni nella funzione delle ovaie.

Il caso della sindrome dell'ovaio resistente viene diagnosticato quando non vi è alcuna causa fisica menopausa precoce considerata inesatta perché molti dei pazienti riacquistano successivamente la normale funzione ovarica e le mestruazioni spontaneamente. Un'altra alterazione che si verifica comunemente nella funzione delle ovaie è la sindrome dell'ovaio policistico o Stein-Leventhal,

caratterizzata da una marcata irregolarità dei cicli mestruali, con un'eccessiva crescita dei peli del corpo e può avere un'ovaia morfologica anormale con più piccole cisti e alcune obesità. Il suo trattamento è di ripristinare la fertilità e regolare i periodi mestruali. i livelli di ormoni maschili nel corpo sono ridotti dalle donne che usano trattamenti ormonali con antiandrogeno ciproterone acetato e come spironolattone. La pillola può essere appropriata in caso di sanguinamento mestruale irregolare. In questo caso può essere utile la rimozione parziale dell'ovaio.

La dismenorrea è la condizione che alcune donne sperimentano tra il primo e

il secondo giorno di versamento mestruale con crampi mestruali gravi, che si ritiene abbiano un'origine psicosomatica, ricerche recenti indicano che sono causate da cambiamenti chimici e ormonali del corpo femminile attribuiti all'assenza di una dieta povera di fibre alimentari. Stress, sbalzi d'umore e nervosismo sono anche associati a questa finestra di dialogo sintomi del ciclo mestruale. Quando il livello o la quantità di sangue versato dal flusso della matrice durante le mestruazioni è eccessivo, si chiama menorragia ed è caratterizzato dalla sua lunghezza in giorni, tra 4 giorni consecutivi e più. Se la fuoriuscita dura più di sette giorni consecutivi, si chiama

hipermenorragia. Si ritiene che la causa sia associata a ipertiroidismo, che è un aumento irregolare della funzione della ghiandola tiroidea che è accompagnato da eccitabilità, tremore, tachicardia e perdita di peso. La metorragia è una matrice sanguinante derivante da un periodo mestruale di una donna, che è normalmente di 28 giorni, rompendo il suo ritmo abituale e ha origine nella cervice. Le sue cause sono la crescita del tessuto patologico o l'accumulo di liquido che emerge dalla mucosa come polipi. Crescono da una base poco ampia o come un gambo stretto a causa dell'accumulo di cellule benigne o maligne, pus e malformazioni degenerative dei tessuti. I polipi

possono verificarsi in quasi tutte le mucose del corpo, ma sono più comuni nel naso e nell'intestino tenue.

Un tema ripetitivo di interesse per le donne sono i metodi contraccettivi femminili che prevengono l'insorgenza di gravidanze indesiderate che aiutano ad avere un migliore equilibrio tra i propri obiettivi personali e la pianificazione familiare. I contraccettivi ormonali sono sostanze chimiche, trattati in laboratori che funzionano alterando il normale modello ormonale di una donna per non produrre ovulazione. Questi agiscono sul rivestimento uterino per prevenire l'impianto dell'ovulo fecondato nell'utero e modificano la

composizione del muco cervicale. Per essere somministrati ai pazienti, possono scegliere tra vari metodi come la forma orale per pillola, il metodo di iniezione o gli impianti. Non offrono protezione contro le malattie a trasmissione sessuale, ma sono metodi efficaci supportati da programmi di controllo delle nascite sociali per l'efficacia. I contraccettivi orali sono combinati o pillole, che vengono presi per 21 giorni consecutivi, dopo di che poi riposano 7 giorni e contengono estrogeni e progestinici; che è una forma sintetica di progesterone. Hanno una percentuale del 94 per cento di efficacia nel prevenire la gravidanza. Inoltre alleviano i crampi mestruali, ma non

prevencono il sanguinamento da rottura, causano mal di testa, ipertensione, aumento di peso e abbassano il desiderio sessuale, tra gli altri effetti collaterali. Quando viene praticato il metodo naturale, ma per qualche motivo rientra nei tempi del rapporto sessuale, la pillola è un'emergenza postcoitale contraccettiva che può richiedere fino a 72 ore dopo il sesso per prevenire una possibile gravidanza. L'iniezione contraccettiva medroxiprogesterone il farmaco iniettabile è la forma sintetica del progesterone, che viene applicato ogni tre mesi. I suoi effetti collaterali includono depressione, mal di testa e dolore addominale, sanguinamento irregolare e diminuzione del desiderio

sessuale. Negli ultimi anni è stato applicato come misura del controllo delle nascite nelle famiglie con più di tre bambini, è la sterilizzazione chirurgica mediante legatura delle tube nelle donne che è del 100 per cento efficace, per cui la madre dovrebbe essere consapevole che gli effetti non sono un'operazione reversibile . Nella procedura chirurgica è richiesta l'anestesia locale o generale. Viene eseguito tagliando il tubo e legando i bordi dei due oviductos portanti dall'ovaio all'utero. Altri metodi contraccettivi forniscono un margine di efficacia per evitare gravidanze minori, come noto tra i circoli religiosi che proibiscono la contraccezione come

Ogino-Knaus è già stato spiegato in questo capitolo, e ha l'81% di probabilità di non rimanere incinta, e il metodo coitus interruptus consiste nella rimozione del pene prima dell'eiaculazione che ha il 76 per cento delle probabilità.

Contrariamente all'eiaculazione maschile, le donne sperimentano l'apice o il culmine dell'atto sessuale con il piacere dell'orgasmo. La frigidity sessuale è l'assenza anormale di desiderio o godimento sessuale.

Alcuni dei metodi contraccettivi di cui sopra rimangono efficaci anche dopo un lungo periodo di utilizzo, quindi se è

previsto che la coppia rimanga incinta potrebbe richiedere diversi mesi prima di poter ottenere un bambino o un bambino. La gravidanza è il periodo di gestazione delle donne all'interno del processo riproduttivo umano. Per iniziare una gravidanza dopo un rapporto sessuale o un incontro sessuale, un uovo o un uovo femminile deve essere fecondato da uno sperma maschio. La fecondazione è la fusione di uovo e sperma in quanto due nuclei di due gameti portano alla formazione di uno zigote o un embrione.

I primi tre mesi sono i più critici nella crescita del feto, quando il cervello sviluppa i suoi organi interni e gli arti

delle braccia e delle gambe. Alcune uova vengono impiantate nella superficie dell'utero senza essere fecondate, sono note come gravidanza ectopica, non è necessaria la rimozione chirurgica.

Il primo trimestre dovrebbe essere particolarmente attento a non assumere farmaci di alcun tipo senza previo parere del medico. Evitare i raggi X ed evitare il consumo di tabacco. La modifica dei modelli ormonali nel corpo si manifesta con sintomi come:

- Aumento della frequenza nella minzione.

- Aumento di peso che è raccomandato che non più di 24 chili alla fine della gravidanza.
- Voglie capricciose si verificano anche in alcune donne che mangiano amido di mais, ghiaccio e gelato al cioccolato con banana.
- La tenerezza del seno.
- Stanchezza, nausea e sbalzi d'umore.
- Sensibilità agli odori.

- Se il dolore addominale e il sanguinamento si verificano nelle prime settimane, consultare un medico come urgente.

CIBO NEL PRIMO ANNO DI VITA BAMBINO

ETÀ

CIBO CONSENTITO

TIPO DI PREPARAZIONE

0-6 MOIS

Latte al seno per l'allattamento. Se le formule eccezionali contano.

Alimenti liquidi

6 - 7 MESI

Cereali: riso, avena e mais.
Carni: pollo e fegato.
Frutti: pera, mela, uva e pesca. Verdure: carota, zucca.

Alimenti liquidi

8 MESI

Légumineuses: Lentilles, pois et pois chiches.

Purè di cibo

9 - 10 MESI

Prodotti derivati dai cereali: pasta, pane e biscotti.

Nourriture concassée

10 MESI

Pesce e tuorlo d'uovo

Cibo tritato

1 ANNO

Alimenti non trasformati regolari.

Dieta familiare

Un disturbo che accompagna o precede l'effusione mestruale sono i crampi mestruali o lo spasmo. È un dolore addominale acuto che precede la data delle mestruazioni regolari che può essere dovuto alla mancanza di acidità nella dieta, ma non si limita a questo corpo, ma anche ad altre malattie o organi vicini. La colica può essere difficile da individuare per il paziente, quindi è necessario verificare se sono di origine intestinale, è caratterizzata da contrazioni spasmodiche nell'intestino prodotte da irritante assunzione di cibo o infezione. Questi sono spesso confusi con appendicite e peritonite. Ci sono anche vescica colica renale e bile nel

fegato che si trovano nella palpazione pelvica e non nella zona pelvica inferiore. Il suo trattamento naturale include l'uso di un cucchiaino di aceto naturale o mela sciolto in un bicchiere d'acqua durante i giorni di disagio duraturo. Se invece si assumono integratori di aceto, si dovrebbe bere molta acqua per evitare la sensazione di amarezza nello stomaco.

Il dolore pelvico persistente che peggiora durante le mestruazioni è ciò che viene diagnosticato come endometriosi. È stato riconosciuto che la risposta immunitaria al cibo con carne e alcuni cereali come l'avena può scatenare episodi di dolore pelvico. Le

cause di questa malattia sono ancora oggetto di dibattito tra gli esperti medici non ancora conosciuti. Di solito, la spiegazione più probabile è che durante il normale periodo del tessuto endometriale possa fluire retrogrado o nella direzione sbagliata verso la tuba di Falloppio, e impiantato nella cavità addominale, secondo la teoria del rigurgito, oltre alle prove esistenti che poi le cellule il rivestimento della cavità addominale fa metaplasia; che è la capacità di alcuni tessuti di mutare da un tipo a un altro e formare l'ostruzione. Quindi le cellule si diffondono attraverso l'invasione dei vasi sanguigni del sistema circolatorio che li trasporta in altre parti del corpo come i polmoni.

Altre condizioni associate al ciclo mestruale sono l'amenorrea che viene diagnosticata dall'assenza di regolari periodi mestruali. Esistono due tipi di amenorrea: l'amenorrea primaria si presenta nelle ragazze adolescenti fino a 16 anni, che apparentemente in salute non hanno avuto le mestruazioni. Questo ritardo si verifica perché alcuni disturbi della maturità sessuale delle donne, come un disturbo genetico chiamato sindrome di Turner e altri processi di nascita con disturbi dello sviluppo della vagina o dell'utero che sono associati al risultato dell'infertilità femminile. Il secondo tipo è l'amenorragia secondaria che è l'improvvisa scomparsa delle

mestruazioni in una donna adulta. Questo è quando non è in uno stato di gravidanza o allattamento e menopausa. L'amenorrea può avere diverse cause come:

- Farmaci in eccesso come le pillole anticoncezionali.
- Esercizio fisico intenso nella zona pelvica.
- La grave perdita di peso o l'anoressia nervosa quando si seguono i regimi dietetici.
- Disturbi delle ghiandole

endocrine come tumori ipofisari.

- E alterazioni nella funzione delle ovaie.

Il caso della sindrome dell'ovaio resistente viene diagnosticato quando non vi è alcuna causa fisica menopausa precoce considerata inesatta perché molti dei pazienti riacquistano successivamente la normale funzione ovarica e le mestruazioni spontaneamente. Un'altra alterazione che si verifica comunemente nella funzione delle ovaie è la sindrome dell'ovaio policistico o Stein-Leventhal,

caratterizzata da una marcata irregolarità dei cicli mestruali, con un'eccessiva crescita dei peli del corpo e può avere un'ovaia morfologica anormale con più piccole cisti e alcune obesità. Il suo trattamento è di ripristinare la fertilità e regolare i periodi mestruali. i livelli di ormoni maschili nel corpo sono ridotti dalle donne che usano trattamenti ormonali con antiandrogeno ciproterone acetato e come spironolattone. La pillola può essere appropriata in caso di sanguinamento mestruale irregolare. In questo caso può essere utile la rimozione parziale dell'ovaio.

La dismenorrea è la condizione che alcune donne sperimentano tra il primo e

il secondo giorno di versamento mestruale con crampi mestruali gravi, che si ritiene abbiano un'origine psicosomatica, ricerche recenti indicano che sono causate da cambiamenti chimici e ormonali del corpo femminile attribuiti all'assenza di una dieta povera di fibre alimentari. Stress, sbalzi d'umore e nervosismo sono anche associati a questa finestra di dialogo sintomi del ciclo mestruale. Quando il livello o la quantità di sangue versato dal flusso della matrice durante le mestruazioni è eccessivo, si chiama menorragia ed è caratterizzato dalla sua lunghezza in giorni, tra 4 giorni consecutivi e più. Se la fuoriuscita dura più di sette giorni consecutivi, si chiama

hipermenorragia. Si ritiene che la causa sia associata a ipertiroidismo, che è un aumento irregolare della funzione della ghiandola tiroidea che è accompagnato da eccitabilità, tremore, tachicardia e perdita di peso. La metorragia è una matrice sanguinante derivante da un periodo mestruale di una donna, che è normalmente di 28 giorni, rompendo il suo ritmo abituale e ha origine nella cervice. Le sue cause sono la crescita del tessuto patologico o l'accumulo di liquido che emerge dalla mucosa come polipi. Crescono da una base poco ampia o come un gambo stretto a causa dell'accumulo di cellule benigne o maligne, pus e malformazioni degenerative dei tessuti. I polipi

possono verificarsi in quasi tutte le mucose del corpo, ma sono più comuni nel naso e nell'intestino tenue.

Un tema ripetitivo di interesse per le donne sono i metodi contraccettivi femminili che prevengono l'insorgenza di gravidanze indesiderate che aiutano ad avere un migliore equilibrio tra i propri obiettivi personali e la pianificazione familiare. I contraccettivi ormonali sono sostanze chimiche, trattati in laboratori che funzionano alterando il normale modello ormonale di una donna per non produrre ovulazione. Questi agiscono sul rivestimento uterino per prevenire l'impianto dell'ovulo fecondato nell'utero e modificano la

composizione del muco cervicale. Per essere somministrati ai pazienti, possono scegliere tra vari metodi come la forma orale per pillola, il metodo di iniezione o gli impianti. Non offrono protezione contro le malattie a trasmissione sessuale, ma sono metodi efficaci supportati da programmi di controllo delle nascite sociali per l'efficacia. I contraccettivi orali sono combinati o pillole, che vengono presi per 21 giorni consecutivi, dopo di che poi riposano 7 giorni e contengono estrogeni e progestinici; che è una forma sintetica di progesterone. Hanno una percentuale del 94 per cento di efficacia nel prevenire la gravidanza. Inoltre alleviano i crampi mestruali, ma non

prevencono il sanguinamento da rottura, causano mal di testa, ipertensione, aumento di peso e abbassano il desiderio sessuale, tra gli altri effetti collaterali. Quando viene praticato il metodo naturale, ma per qualche motivo rientra nei tempi del rapporto sessuale, la pillola è un'emergenza postcoitale contraccettiva che può richiedere fino a 72 ore dopo il sesso per prevenire una possibile gravidanza. L'iniezione contraccettiva medroxiprogesterone il farmaco iniettabile è la forma sintetica del progesterone, che viene applicato ogni tre mesi. I suoi effetti collaterali includono depressione, mal di testa e dolore addominale, sanguinamento irregolare e diminuzione del desiderio

sessuale. Negli ultimi anni è stato applicato come misura del controllo delle nascite nelle famiglie con più di tre bambini, è la sterilizzazione chirurgica mediante legatura delle tube nelle donne che è del 100 per cento efficace, per cui la madre dovrebbe essere consapevole che gli effetti non sono un'operazione reversibile . Nella procedura chirurgica è richiesta l'anestesia locale o generale. Viene eseguito tagliando il tubo e legando i bordi dei due oviductos portanti dall'ovaio all'utero. Altri metodi contraccettivi forniscono un margine di efficacia per evitare gravidanze minori, come noto tra i circoli religiosi che proibiscono la contraccezione come

Ogino-Knaus è già stato spiegato in questo capitolo, e ha l'81% di probabilità di non rimanere incinta, e il metodo coitus interruptus consiste nella rimozione del pene prima dell'eiaculazione che ha il 76 per cento delle probabilità.

Contrariamente all'eiaculazione maschile, le donne sperimentano l'apice o il culmine dell'atto sessuale con il piacere dell'orgasmo. La frigidity sessuale è l'assenza anormale di desiderio o godimento sessuale.

Alcuni dei metodi contraccettivi di cui sopra rimangono efficaci anche dopo un lungo periodo di utilizzo, quindi se è

previsto che la coppia rimanga incinta potrebbe richiedere diversi mesi prima di poter ottenere un bambino o un bambino. La gravidanza è il periodo di gestazione delle donne all'interno del processo riproduttivo umano. Per iniziare una gravidanza dopo un rapporto sessuale o un incontro sessuale, un uovo o un uovo femminile deve essere fecondato da uno sperma maschio. La fecondazione è la fusione di uovo e sperma in quanto due nuclei di due gameti portano alla formazione di uno zigote o un embrione.

I primi tre mesi sono i più critici nella crescita del feto, quando il cervello sviluppa i suoi organi interni e gli arti

delle braccia e delle gambe. Alcune uova vengono impiantate nella superficie dell'utero senza essere fecondate, sono note come gravidanza ectopica, non è necessaria la rimozione chirurgica.

Il primo trimestre dovrebbe essere particolarmente attento a non assumere farmaci di alcun tipo senza previo parere del medico. Evitare i raggi X ed evitare il consumo di tabacco. La modifica dei modelli ormonali nel corpo si manifesta con sintomi come:

- Aumento della frequenza nella minzione.

- Aumento di peso che è raccomandato che non più di 24 chili alla fine della gravidanza.
- Voglie capricciose si verificano anche in alcune donne che mangiano amido di mais, ghiaccio e gelato al cioccolato con banana.
- La tenerezza del seno.
- Stanchezza, nausea e sbalzi d'umore.
- Sensibilità agli odori.

- Se il dolore addominale e il sanguinamento si verificano nelle prime settimane, consultare un medico come urgente.

Spesso questi sintomi si attenuano al completamento dei primi tre e gli altri appaiono come ingrossamento del seno e dei capezzoli. Se la madre incinta ha più di 35 anni è obbligatorio eseguire un'amniocentesi, che è un test che consente il rilevamento tempestivo di possibili problemi genetici. Nel 95 per cento dei casi il feto è normale.

Nella fase successiva della gravidanza,

tra il quarto e l'ottavo mese di gravidanza hanno spesso sintomi come:

- Ipertensione.
- Improvviso aumento di peso a causa di edema o leggero gonfiore causato dalla serocità infiltrata nel tessuto cellulare, che è tra 11 e 13 chili in un mese.
- Presenza di perdite nelle proteine del test delle urine.
- Mantieni liquido.

Questi sintomi indicano la possibilità di

un quadro clinico della tossiemia della gravidanza, che è caratterizzata dalla presenza di tossine o materiali tossici nel sangue, che possono essere batterici, chimici o ormonali. Quando viene diagnosticato il bambino viene rimosso per proteggere sia lui che la madre dall'inquinamento.

L'incapacità di concepire e dare alla luce un bambino è ciò che è noto come sterilità o sterilità. Si considera che 100 casi di coppie sterili che non riescono a concepire dopo un anno di sesso, 40 casi sono dovuti a problemi nelle donne e tra 30 e 50 l'infertilità è causata da problemi nel maschio, i casi di riposo

tra 30 e 10 sono causati da alterazioni in entrambi i membri della coppia a letto interagendo infertile. Le possibili cause di infertilità sono:

- In caso di malnutrizione o obesità sono sintomi reversibili.
- Lesioni interne causate da malattie a trasmissione sessuale.
- L'età della coppia tra 35 e 49 anni rappresenta il normale declino della fertilità nelle ghiandole sessuali.

- Anomalie ormonali o strutturali del sistema riproduttivo come assenza di ovulazione nelle donne, nell'utero o nel blocco tubarica.
- Malattie del sistema riproduttivo maschile come produzione inadeguata del volume degli spermatozoi.
- Eccessivo consumo di alcol in un partner.
- Sterilità temporanea per uso eccessivo di farmaci

contraccettivi.

I trattamenti applicati nell'infertilità femminile inizialmente si concentrano sul controllo che non ci siano barriere meccaniche o chimiche tra l'ovulo e lo sperma per la fecondazione, poiché il tessuto di ostruzione potrebbe essere trattato mediante correzione chirurgica. L'ovulazione può essere stimolata dagli ormoni. Se questi metodi falliscono i contraccettivi nelle donne e nei loro partner, procediamo ai metodi di inseminazione artificiale. Le possibilità variano in base allo status delle donne:

Nel caso in cui la donna non produca

uova, puoi chiedere a tua sorella o al parente stretto di un uovo di essere inseminato con suo marito.

Nel caso delle donne hanno un utero in grado di sostenere la gravidanza ma non produce inseminazione di ovuli viene fatta nel proprio genitore.

Se la donna non ha uova o una matrice in grado di sostenere la gravidanza; quindi può scegliere di affittare un grembo materno di un'altra donna.

Tuttavia, fattori economici, legali e sociali possono influenzare la decisione di coloro che effettuano il test di queste

tecniche di riproduzione assistita come la fecondazione in vitro che si diffonde rapidamente, l'impianto di gameti, l'impianto di zigote o l'iniezione intracitoplasmatica di spermatozoi.

Al termine della gestazione di 40 settimane, il medico stima una data di consegna che viene contata dall'ultimo periodo mestruale del paziente. La durata normale di un processo di parto di una madre alle prime armi è di 13 a 14 ore e di circa 8 a 9 ore per aver già partorito prima. Il parto inizia con contrazioni irregolari dell'utero ogni 20-30 minuti. Quando compaiono complicazioni durante il parto come sanguinamento nella madre, mancanza di

ossigeno al feto, posizione insolita del feto o difficoltà a dilatare la cervice per il passaggio della placenta, si applica il taglio cesareo, un intervento chirurgico che consiste nell'estrazione del feto vivo attraverso un'incisione nella parete addominale e nell'utero. Questo nome, secondo la tradizione, deriva da un tipo di parto che risale all'epoca romana che le madri che hanno dato alla luce Cesare sono già morte, ma la madre di Gaio Giulio Cesare sopravvisse dopo di esso. Mentre accade, il mito secondo cui una donna che ha subito un parto cesareo non può tornare ad avere un parto naturale è stato smentito.

Nel caso in cui una gravidanza venga

interrotta prima che il feto possa sviluppare la propria vita indipendentemente dalla madre, si chiama aborto. Di solito questo si verifica prima del sesto mese di gravidanza. Dopo le prime 24 settimane a parlare di parto prematuro, in cui il feto espulso può essere di circa 0,5 chilogrammi. Esistono due tipi di aborti in base alla situazione presentata. L'aborto spontaneo proviene da una causa sconosciuta e si stima che il 25% delle gravidanze umane culminino in questo modo. Se si verificano aborti successivi a una donna, riducono le possibilità di portare a termine una gravidanza e si ritiene che abbiano una predisposizione. Le cause dell'aborto

spontaneo non sono precise, ma si stima quanto segue:

- È noto che alcune gravi carenze vitaminiche hanno provocato aborti negli animali da laboratorio. acido folico e tiamina attualmente raccomandati.
- Nel 50 per cento dei casi è perché c'è un'alterazione dello sviluppo dell'embrione o del tessuto placentare, che comporta un'alterazione nell'impianto dell'ovulo fecondato.

- Lo stress causato dall'ambiente materno come ansia estrema e altri disturbi psichici.
- Un'altra percentuale di casi è attribuita a infezioni acute, malattie sistemiche come nefrite, diabete o lesioni gravi.
- La perdita del flusso sanguigno durante la gravidanza precoce si traduce in metà dei casi innocui, tuttavia se il sanguinamento vaginale è pesante e accompagnato da

dolore intermittente
significa una minaccia di
aborto spontaneo e si
consiglia il riposo a letto in
gravidanza, più anche se si
tratta di una situazione di
reato ripetuto nelle donne .

Il concetto di aborto differito è quando
l'embrione fecondato non supera i primi
tre mesi sono la chiave del suo sviluppo
per qualche motivo e muore ma non
viene espulso dalla cavità perché la
madre non sapeva che era tutta incinta o
se non lo faceva so che potrebbe essere
una gravidanza gemellare, bloccando
l'uscita. I medici raccomandano

l'escissione chirurgica di tutti gli embrioni o placentare rimanenti e garantiscono la possibilità di infezione o irritazione della mucosa.

La deliberata interruzione della gravidanza per consenso della madre stessa è il caso dell'aborto indotto. Il metodo usato per l'infanticidio viene applicato a seconda del periodo di gestazione in cui viene eseguito. Tra gli interventi o le cliniche clandestine che vengono effettuati ci sono i seguenti sei:

- Curettage: vecchio strumento in metallo a spigolo vivo e a forma di cucchiaio con cui

sfilacciano o separano la superficie dell'utero e l'intero feto nella placenta muoiono all'esterno.

- Tecnico o aspirazione cinese: è stato introdotto in Cina nel 1958. Consiste nell'uso di dilatatori successivi che aiutano ad accedere alla cavità uterina attraverso la cervice, un tubo flessibile collegato a una pompa vuota chiamato cannula viene inserito per rimuovere il feto . Il metodo può essere utilizzato fino alla dodicesima settimana e

dura dieci minuti e richiede che il paziente interno.

- Pillola RU-486: è una sostanza che blocca l'ormone progesterone nelle donne ed è efficace nei primi 50 giorni di gestazione. Il suo uso è legale dal 1988 in Francia.
- DC - Dilatazione e curettage: a volte combinato con una pinza, il paziente deve essere ammesso perché la tecnica può causare sanguinamento e disagio dopo l'intervento e

combina le due tecniche precedenti.

- Infusione salina: dalla settimana 15 il metodo utilizzato come misura del controllo delle nascite, raccomandazione sulla salute per malattie e altri, è l'ago ipodermico o un tubo sottile con una piccola quantità di liquido amniotico dall'utero viene rimosso attraverso la parete addominale. Questo è lentamente sostituito da una soluzione salina al 20 per cento. Tra le 24 e le 48

ore si verificano contrazioni uterine che culminano con l'espulsione del feto dall'utero.

- Isterotomia: in caso di aborti tardivi viene applicato un intervento chirurgico maggiore, simile al taglio cesareo, ma eseguito da una piccola incisione nell'addome inferiore delle donne.

Poiché la legislazione mondiale sull'aborto in varie parti del mondo sono opinioni diverse sulla libertà delle

donne di esercitare il loro libero arbitrio sul destino dell'embrione. Considerato un reato punibile o una misura di salute raccomandata in alcune eccezioni, l'aborto dovrebbe essere segnato nella pianificazione familiare e il diritto alla vita rappresenta una sfida alle difficoltà riproduttive di alcune coppie che non possono avere un figlio a cui non adottano metodi contraccettivi adeguati.

A poco a poco la donna incinta incontra i 289 giorni di gestazione, anche se a volte le donne partoriscono prima della data prevista dando alla luce un bambino prematuro di 37 settimane. Se la gravidanza dura più di 42 settimane,

la nascita si chiama parto postterminale. Ci sono alcuni rimedi casalinghi in botanica che aiutano la madre ad accelerare la consegna, fino alla fine.

Il parto naturale è il processo mediante il quale la creatura viene espulsa dall'utero attraverso la vagina, senza interventismo di alcun metodo medico o botanico invasivo. Una possibilità per optare per alcune donne è la riduzione del disagio del parto con l'uso dell'anestesia nella regione pelvica al termine della procedura.

Fino al secolo scorso, a causa del cattivo sviluppo della scienza per quelle donne che frequentavano il parto nelle

case delle donne che partorivano venivano chiamate ostetriche, in un momento in cui i parassiti dilaganti in mezzo a scarse misure sanitarie mantenevano un risultato elevato di bambini nati morti o che non sopravvivevano al primo 28 giorni dopo la consegna. Modo attuale, i cambiamenti nel campo dell'ostetricia probabilmente indicano un notevole declino della mortalità infantile che si perfeziona aumentando l'attenzione all'alimentazione accanto a un affinamento delle tecniche di medici specializzati.

I tre periodi di lavoro sono suddivisi come segue:

- Dilatazione: questo periodo si estende dai dolori o le contrazioni iniziano automaticamente fino a quando la cervice viene dilatata o completamente espansa. Inizia con contrazioni irregolari dell'utero ogni 20-30 minuti diventano più frequenti fino alla rottura della fonte.
- Espulsione: questo periodo inizia quando il feto inizia a emergere attraverso il canale cervicale, una volta ceduto, e termina quando il

feto è già scomparso e il suo cordone ombelicale viene tagliato.

- Nascita: durante il taglio del cordone ombelicale, la placenta rimane all'interno del liquido amniotico e delle membrane all'interno, quindi deve essere completamente rimossa.

Questo è quando, dopo la nascita e tra la normalizzazione delle donne, si trova il periodo chiamato periodo postpartum. Ha una durata da 5 a 6 settimane, dove la settimana di consegna immediata è la più complicata. I disturbi più comuni

sono regolarmente dopo il parto:

- Il disagio del perineo o area tra la vagina e l'ano.
- Disagio al seno come adattamento per allattare al seno il neonato.
- Emorragia postpartum, che può mettere in pericolo la vita della madre.

L'incontinenza postpartum è quando piccole quantità di urina possono fuoriuscire dalla vescica della madre dall'aumentata pressione della cavità

addominale durante i momenti di risate, tosse e persino alcune attività sportive.

La depressione postpartum, nota anche come puerperale o postnatale, di solito dura due settimane, caratterizzata da pianto frequente, tristezza e distinta come eccessiva preoccupazione per il bambino. È descritto anche nella medicina primitiva greca. È associato a problemi genetici, temperamento emotivo del bambino, problemi economici e disfunzioni familiari. In casi estremi di psicosi postpartum potrebbe aver respinto il bambino e persino desiderare di farsi male da uno psichiatra.

Nella situazione di una donna matura per tutta la vita ha avuto nascite ripetute, parlando di prolasso uterino, che è una sporgenza patologica o ernia della matrice e della struttura adiacente attraverso il canale del parto, in modo che spinge la cervice dall'introito o dalle labbra esterne . Nel suo grado più grave, l'intero utero sporge attraverso la vagina, essendo invertito ed è sfavorevole per la debolezza congenita dei tessuti di supporto. C'è una sensazione dolorosa di pesantezza pelvica, ulcere e sanguinamento nelle strutture erniate. Si consiglia di frequentare un centro di cure organiche e tessuti muscolari permanenti.

Continuando con le diverse fasi delle funzioni degli organi sessuali femminili, troviamo la maternità e l'allattamento al seno si riferisce allo stadio dell'allattamento al seno e alla cura del bambino. Le ghiandole mammarie sono posizionate sotto la superficie della pelle e formano diversi piccoli noduli nell'areola. Esistono da quindici a venti dotti del latte che si estendono attraverso i diversi lobi o suddivisioni del seno e raggiungono il capezzolo, dove si aprono. Le parti secretorie delle ghiandole producono latte dopo il parto, per un periodo di tempo noto come allattamento al seno. La mastite è il nome dato all'infiammazione del seno. Alcuni tipi di cure più complesse nel

disagio mammario menzionate di seguito come prevenzione del cancro.

Consigli durante l'allattamento:

Il latte materno è l'unico alimento del bambino durante i primi cinque mesi di vita, quindi la madre dovrebbe prendersi cura della propria alimentazione. Per tradizione, si ritiene che ci siano varie opzioni che le madri che allattano scelgono invece delle note "voglie" che sono causate dalla mancanza di glucosio che spinge a preferire erroneamente cibi dolci o dessert. Allattare al seno da sei mesi a un anno, se possibile.

Ricorda che la formula è una seconda priorità e nessun alimento specifico per i neonati e quando raggiungono i tre mesi.

Pulisci i capezzoli con soluzioni naturali come l'olio d'oliva o l'aloe vera per prevenire le crepe che di solito producono fastidiose durante l'allattamento.

Consigliato in questo caso, il consumo di infusi di specie di stimolatori del latte materno come anice, latte intero e latte con malto di cereali, bevanda in polvere al malto o orzo sono ricchi di proteine.

La variazione delle dimensioni può influire sui normali tempi di circolazione del sangue. Scegli abiti larghi, soprattutto nella zona del ventre. Scegli anche abiti o abiti che facilitino l'allattamento.

Due mesi dopo la nascita di tuo figlio, sono importanti per il corpo per ritrovare le sue dimensioni normali. Fai delle passeggiate, non condurre uno stile di vita sedentario in cui l'immobilità degli arti enfatizza le condizioni o le conseguenze della gravidanza.

Evita l'alcool eccessivo, il tuo bambino in futuro ti ringrazierà.

La galattorrea è una secrezione lattea al di fuori della gravidanza dovuta a troppa prolattina nelle donne è associata ad alterazioni ormonali prodotte dall'adenoma ipofisario che di solito è escretore.

Continuando con le condizioni del sistema riproduttivo femminile, viene menzionata l'infiammazione della cervice, nota come cervicite. Che è derivato come sintomo di disturbi del ciclo mestruale, traumi alla nascita o contraccettivi orali sono ectopie della mucosa endometriale. Le sue cause sono malattie veneree e ci sono due tipi, cervicite mucopurulenta e più grave di

quanto sia ulcerosa. Il mutismo è caratterizzato da una secrezione purulenta di essudati che può essere causata da Chamydia, gonorrea e meno frequentemente ad altri organismi come l'Ureaplasma urealyticum. Nel tipo ulcerativo si verifica a seguito di infezione da herpes genitale e sifilide, mentre nei paesi in via di sviluppo si presentano sintomi di carcinoma, linfogranuloma eonovanosi. Vengono gestiti i trattamenti antibiotici nei pazienti e nei loro contatti sessuali. L'infiammazione batterica che si verifica nella vagina è nota come vaginite. Può verificarsi per contatto con le mani sporche delle donne e non è solo causata dal contatto sessuale.

Quando un numero controllato di cellule in un organo o tessuto delle parti del corpo viene chiamato iperplasia aumenterà. Nell'iperplasia fisiologica si verifica nell'epitelio ghiandolare del seno del giovane adolescente quando riceve stimoli ormonali durante la pubertà dalla produzione di estrogeni. In gravidanza ciò si verifica con progestinici che colpiscono il rivestimento mucoso accompagnato da ipertrofia nella muscolatura liscia del miometrio, che è lo strato muscolare.

Nei casi in cui l'infezione non batterica del tratto genitale superiore femminile colpisce l'utero, le tube di Falloppio e le

ovaie si chiama malattia infiammatoria pelvica o PID. I sintomi che iniziano alcuni giorni dopo l'inizio del periodo mestruale includono febbre, brividi, sanguinamento che cola o vaginale e dolore addominale che viene spesso scambiato per appendicite. È spesso causato dai batteri della gonorrea o della clamidia. La sua diagnosi viene fatta mediante esame fisico che mostra tenerezza nell'utero, nelle ovaie e nelle tube di Falloppio. Nei casi più gravi può formare un ascesso nel bacino e comporta un rischio di gravidanza topica e causa infertilità. Essere accompagnati da problemi al fegato può causare la morte.

L'accumulo patologico di materiale estraneo o dell'organismo allo stato liquido o semisolido da formare in una vescica membranosa che a volte può essere aperta e soggetta alla superficie della vagina, è ciò che viene chiamato cisti ovarica. La rottura o la torsione di una cisti ovarica può essere confusa con un episodio di malattia infiammatoria pelvica che richiede l'esame di quella che viene chiamata laparoscopia.

Tra i problemi circolatori delle donne vi sono le vene varicose, che sono vene superficiali comuni che diventano prominenti o visibili con il suo colore bluastro. Possono portare a edema alla caviglia o ulcerazioni cutanee. Vengono

trattati applicando una pressione con una calza elastica lungo il suo viaggio, coprendoli con una soluzione o trattamenti laser esteticamente estesi e verificando che le vene vicine funzionino bene perché il loro sangue viene deviato alle successive.

Tra le condizioni estetiche di interesse generale possiamo citare la cellulite, che è un termine francese. Non vi è consenso sulla loro causa, ma è noto che i tipi di batteri che causano la malattia dei batteri umani tipo *Aeromonas vibrio hydrophila* possono essere trovati nella biancheria intima e producono questo effetto sulla pelle a causa della sudorazione e le tossine hanno trovato il

corpo stesso. Tuttavia, la maggior parte dei medici lo considera un accumulo di grasso attorno ai fianchi e alle cosce, più comune nelle donne. Il sistema linfatico è responsabile della purificazione dei prodotti di scarto o delle tossine dai tessuti, se per qualsiasi motivo la circolazione linfatica non funziona correttamente, le tossine si accumulano in quest'area rompendo le catene nel tessuto adiposo. Evitare questa situazione dipende dalle contrazioni muscolari, quindi la mancanza di esercizio fisico, vestiti stretti, posture alterate, tacchi alti e persino il fatto di incrociare le gambe sono responsabili della circolazione linfatica. La ritenzione idrica attraverso

proteoglicani e un maggior numero di molecole di captazione di acqua. I regimi dietetici ripetuti possono causare una perdita di elasticità della pelle e contribuire allo sviluppo della cellulite. Il consumo di tossine dannose come alcol e caffè dovrebbe essere inferiore ai nutrienti delle fibre alimentari. Il massaggio locale e l'applicazione di impiastri possono aiutare il trattamento, insieme a oli e creme a base di erbe astringenti terrosi o di cenere, che vengono applicati regolarmente, migliorano i loro effetti sull'aspetto della pelle.

Continuando con i problemi estetici nelle donne per effetto dell'età sono

rughe o pieghe della pelle. Le rughe sono dovute a diversi fattori nutrizionali, espressivi e ambientali. Ad esempio, è comune vedere una vecchia secchezza della pelle ottenuta lungo la maturità che "zampe di gallina" o contorno di occhi, palpebre e occhiaie, segnati principalmente nella nota aggiunta alle linee nel contorno delle labbra e delle guance . si consiglia l'assunzione giornaliera di almeno 8 bicchieri tra i pasti per migliorare l'umidità e l'elasticità della pelle con l'assunzione di beta carotene e carotenoidi di arance, verdure e verdure, nonché collagene di uova di quaglia e polpa di aloe vera .

- Per la cura della pelle, una

maschera naturale ideale per la protezione solare, rughe, macchie e altri problemi della pelle è quella di mescolare i seguenti ingredienti:

- Aloe vera di medio ramo, pelata.
- Tre cucchiaini di miele.
- 1 albume d'uovo.

Tutti gli ingredienti vengono miscelati in un contenitore, posizionati sul collo, sul davanti e sul viso e lasciandoli in posa per 20 minuti e rimuovili con acqua

calda e asciugamano pulito. Puoi conservare l'eccesso in frigorifero per un'altra applicazione fino a 24 ore.

L'accumulo di tessuto adiposo in alcune aree del corpo di una donna subisce mentre la gravidanza, il lavoro intenso, la vita sociale e familiare possono portare un problema di sovrappeso e obesità che è accentuato ancora più difficile da ridurre o perdere peso. Un processo di assottigliamento applicato nelle abitudini e un cambiamento nello stile di vita possono migliorare l'aspetto, la fiducia in se stessi, la capacità dinamica di svolgere contemporaneamente diverse attività, come lo sport e lo studio, e tutte per

migliorare una vita sessuale più lunga e soddisfacente. Nelle donne magre può avere una scarsa assunzione di cibo conosciuta come esogena, ovvero la mancanza di determinati alimenti o malattie endogene o secondarie a causa di digiuni di motivazione organica e psicologica. Le tabelle sono caratteristiche disadattate dal malfunzionamento dell'intestino tenue. Anche la gravidanza, l'allattamento, i disturbi ormonali, l'ipertiroidismo, la chirurgia e la convalescenza sono causa della perdita di massa muscolare che varia con l'età. Tuttavia, le statistiche mostrano che la maggior parte della popolazione è obesa e richiede l'urgente attuazione di misure di sensibilizzazione

sociale su campagne e media sociali che cercano di sradicare gli alti tassi di morti prevenibili con uno stile di vita più sano.

I piani volontari dimagranti non dovrebbero essere presi alla leggera, ma attraverso diete ben controllate, bilanciate dall'inclusione di fonti di nutrienti e integratori, oltre all'esercizio fisico. Il rischio di malnutrizione selettiva è presente in quelle foto di diete popolari come il tè, l'ananas autodistruttivo che sono accompagnate dal digiuno e altre che non hanno alcun legame con gli attuali standard nutrizionali dovrebbero essere evitate. I farmaci anoressici come le anfetamine

comportano un alto rischio di dipendenza in alcuni pazienti che devono prendersi cura dei sintomi poiché gli effetti collaterali portano a piccole e benefiche immagini a medio e lungo termine.

Il tratto riproduttivo femminile può essere influenzato da varie forme tumorali di sviluppo maligno. Il tumore cervicale o il cancro cervicale o il cancro cervicale; Rappresenta la principale causa di morte nelle donne secondo i tassi di studi in tutto il mondo ed è seguita dal cancro al seno. È caratterizzato dalla formazione di tessuto su entrambi i lati, alla fine della vagina e dal condotto tra l'ingresso

dell'utero. I fibromi e i tumori ovarici tendono ad avere una prognosi più favorevole. Il Pap test deve essere eseguito periodicamente su donne di età compresa tra 25 e 64 anni. Mentre la diagnosi è precoce, maggiori sono le possibilità di migliorare le misure terapeutiche come radiazioni o chemioterapia. Il cancro può essere asintomatico fino alle fasi avanzate della malattia. Se siete cellule sospette, dovrebbe essere eseguita una biopsia in cui dovrebbe essere eseguito un campione più ampio per confermare o escludere le analisi dei tessuti tumorali.

Infine, per completare questa analisi delle malattie più frequenti nell'ultima

fase delle donne, descriviamo il climaterio, che è il periodo della vita delle donne che hanno perso la capacità riproduttiva ed è il preambolo della sua menopausa. Puoi iniziare con un'assenza occasionale di mestruazioni o con un'assenza permanente fin dall'inizio. A seguito della cessazione dell'ovulazione che si verifica all'inizio della menopausa, una diminuzione della produzione di progesterone, che viene rilasciata nel corpo luteo dopo l'ovulazione, e un relativo aumento degli estrogeni perché i cicli del modulatore che stanno decadendo si verificano anche questi altri livelli . Per essere considerato arrivo alla menopausa, deve esserci una netta mancanza di

sanguinamento mestruale che viene mantenuta per un periodo minimo variabile da almeno nove mesi a un anno. Nella maggior parte delle donne questa diminuzione della produzione di estrogeni avviene tra 45 e 50 anni. L'osteoporosi, o il deterioramento della struttura ossea della colonna vertebrale, è un segno dell'inizio della menopausa, con vampate di calore e sudorazione, accompagnato in alcuni casi di secchezza vaginale, bruciore e dolore durante il rapporto sessuale. L'ablazione chirurgica o la disabilitazione di altre cause ovaie possono indurre la menopausa precoce a qualsiasi donna di età. Questi disturbi possono essere trattati prescrivendo una terapia

ormonale sostitutiva, che purtroppo è stata associata ad un aumentato rischio di carcinoma dell'endometrio. Prima pensava che la depressione e i disturbi emotivi accompagnassero l'inizio della menopausa nelle donne, nonostante il loro raggiungimento sia messo in discussione nella maggior parte dei casi.

Il trattamento chirurgico più drastico praticato nel sistema riproduttivo femminile è l'isterectomia. Questa è la rimozione chirurgica dell'utero e una delle procedure chirurgiche più comuni. A volte rimuove solo il collo e il corpo uterino; in altri casi si verifica quella che viene chiamata isterectomia totale, nell'utero, nel collo, nel nodo del

falloppio e nelle ovaie rimosse. L'isterectomia è indicata in molti casi, che vanno da situazioni in cui la vita è una minaccia come tumori, tumori del fibroma e sanguinamento incontrollato sanguinamento eccessivo, condizioni infiammatorie pelviche ricorrenti o infezioni gravi. Con l'implementazione di questa operazione, regolarmente le donne oltre i 40 anni non possono presentare le mestruazioni o concepire un bambino.

Quadro malattie curabili

Disturbi del sistema riproduttivo femminile o donna come mestruazioni, ciclo mestruale, pubertà o sviluppo,

crampi, endometriosi, amenorrea, sindrome dell'ovaio resistente, sindrome dell'ovaio policistico, dismenorrea, menorragia, metrorragia, pillole contraccettive, iniezione contraccettiva, legatura tubarica, orgasmo, frigidity sessuale, tossiemia in gravidanza, edema, infertilità o infertilità, tecniche riproduttive assistite, taglio cesareo, parto prematuro, gravidanza ectopica, aborto, aborto mancato, parto morto, travaglio postterminale, parto e postpartum, incontinenza post-partum, depressione post-parto uterino, maternità e allattamento, galattorrea, mastite, iperplasia, cervicite, vaginite, malattia infiammatoria pelvica, cisti ovariche, vene varicose, cellulite, rughe

e cura della pelle, obesità e assottigliamento, cancro cervicale, menopausa, menopausa, isterectomia.

Nutrienti richiesti

Vitamine: complesso B, C, D, K.

Minerali ferro, zinco, acido folico, fluoro.

Proteine e sostanze nutritive: fibre alimentari, flavonoidi, colina, lisina, acido aspartico, isoleucina, triptofano, cisteina, prolina e collagene.

Effetti previsti

La combinazione di vitamine del gruppo B e alimenti ricchi di minerale di ferro

si traduce nel componente principale della dieta per la salute delle donne che rafforzerà le donne quando il loro ciclo mestruale scompenserà questi nutrienti attraverso sanguinamenti regolari o pesanti. La vitamina K è responsabile della produzione della coagulazione del sangue per prevenire che il sanguinamento sia eccessivo, oltre a beneficiare del sistema circolatorio nella regione pelvica da risorse molto necessarie come spinaci, erba medica, olio di fegato di pesce e soia.

La capacità della vitamina C aiuterà a guarire le ferite aperte del corpo e proteggerà la pelle e i tessuti del corpo per aumentare la resistenza alle

infezioni, combattere l'invecchiamento precoce e aiutare l'assorbimento del ferro. La vitamina D contribuirà a rafforzare il sistema immunitario delle donne agli effetti dei farmaci contraccettivi, forniti sempre dai bagni alla luce solare e agli alimenti ricchi di questo importante nutriente.

Esistono molti minerali che aiutano le donne nelle loro varie fasi di maturazione sessuale fino all'invecchiamento, quindi i minerali zinco, acido fluorico folico e consentono l'eliminazione di infezioni opportunistiche causate da incontri sessuali non protetti. Il fluoro ha una funzione detergente nel corpo che

rafforza la funzione del midollo osseo rafforzando la salute contro gli effetti degenerativi delle ossa della maturità sessuale. Lo zinco, che è il minerale che aiuta la sintesi proteica e gli effetti di guarigione delle ferite e previene la possibile ricorrenza delle malattie sessualmente trasmissibili in combinazione con i trattamenti medici prescritti.

Raccomandazioni e sostituzioni

- Si raccomanda di seguire le linee guida del piano dietetico sull'importanza delle fibre alimentari fornite dalla crusca di frumento e ricche di

proteine come grano, soia e chicchi di segale. Aumenta le porzioni ingerite solo in cereali e verdure, il resto non fornisce un significativo apporto di nutrienti per la salute delle donne.

- Cereali come lenticchie e nutrienti Le disposizioni di locazione di varie verdure a foglia verde sono un'importante fonte di vitamine e sostanze che migliorano gli episodi di disturbi sconosciuti o sistema non identificato con precisione.

- Crea una cultura di eliminazione dei grassi saturi, come olio di palma e verdure, gelato e cocco e suoi derivati attraverso la sua sostituzione con altri grassi sani come olio d'oliva, olive, avocado, cioccolato fondente, noci, pesce azzurro, semi di lino e basso margarina grassa o leggera.
- I flavonoidi delle erbe con proprietà antinfiammatorie sono importanti per un trattamento efficace delle

condizioni associate al ciclo mestruale.

- Gli antiossidanti naturali di cacao, agrumi, ananas e altri saranno importanti nei casi di donne a cui è stata diagnosticata una qualche forma di cancro del sistema riproduttivo femminile.
- Dovrebbero seguire le raccomandazioni di cui sopra in ogni caso specifico come in fase di sviluppo e pubertà, gravidanza e maternità.

- Nelle donne anziane va sottolineato l'assunzione di cibo che comporta l'assorbimento di calcio e vitamina D, vitamina K e che consente la rigenerazione delle cellule causando effetti dell'invecchiamento.
- Le donne in gravidanza dovrebbero astenersi dal seguire le raccomandazioni delle erbe fatte nei menu unisex menzionate alla fine di questo capitolo, perché come sappiamo mettere in pericolo la vita

dell'embrione in via di sviluppo.

- È raccomandato nell'esercizio fisico e terapeutico in caso di sovrappeso generale, accumulo di grasso nelle aree del corpo e crampi causati da malattie del sistema circolatorio, per quanto possibile, come aerobica, zumba e macchine per il fitness con la guida di istruttori di esperienza. Questo livello di esercizio può andare dalla luce alla più alta, con alcuni

intervalli di riposo per raggiungere i risultati attesi sia nel senso del suo aspetto sia nella chirurgia di recupero per riprendere il suo normale ritmo di vita.

Alimenti essenziali

Ortaggi e radici: lattuga, spinaci, banane, crescione, foglia di pepe, prezzemolo, barbabietole, patate, avocado, olive, yucca, funghi, peperone giallo, olive verdi.

Cereali: crusca di frumento, sesamo, semi di lino, avena, mais e grano.
Legumi: ceci, lenticchie, fagioli e piselli.

Latticini: margarina, formaggio, latte intero e yogurt.

Carni: pesce: merluzzo, sardine, tonno. gusci d'uovo e chiari.

Frutti: banana, guava, mammee giallo, arancia.

Noci: semi e olio di semi di girasole, arachidi, noci, mandorle.

Erbe e spezie: pepe, prezzemolo e cannella./ (analgesico) Carambolo, rosmarino e aloe vera. (Antinfiammatorio) Salvia, Sarsaparilla, Llantén, Eucalyptus./

Minerali: sale, bottiglie d'acqua.

Cibi proibiti

- Grassi saturi cocco, palma e burro non sono ammessi.
- L'alcool e il caffè dovrebbero essere molto moderati.
- I condimenti dannosi devono essere sostituiti temporaneamente con altri naturali.
- Le donne in gravidanza dovrebbero evitare l'alcool e le erbe medicinali per i

suoi possibili effetti abortivi.

Servizio consigliato

Cibo quotidiano AUMENTO DEI RISULTATI DELLA PROVA. Sal./ 1 cucchiaino di zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaio di condimenti per insalata, oli e scacchi./ 30 grammi di carne./ 1 unità di salumi./ 1 tazza di tonno, verdure./ verdure o frutta 1 tazza media, piccola e grande ./ 1 tazza di verdure, legumi e cereali.

Il giocatore del sistema sessuale maschile ha la funzione primaria di produrre lo sperma, le cellule riproduttive maschili. Il pene e lo scroto sono le strutture riproduttive dell'uomo e sono proiettate fuori dal bacino, al contrario delle strutture riproduttive delle donne che sono nascoste all'interno del ventre. La posizione esterna mantiene la temperatura dello sperma leggermente inferiore alla temperatura corporea dell'uomo, che è qualcosa di necessario per il normale sviluppo. I testicoli o gonadi maschili sono due ghiandole situate in un sacchetto di tessuto chiamato scroto ed è formata da due membrane che circondano e tubuli

seminiferi dove sono depositati da un numero di milioni di cellule maschili, riassorbite dal corpo che non viene rilasciato nell'eiaculazione. Inoltre i testicoli producono l'ormone maschile testosterone, esattamente nell'epididimo che è un organo situato su ciascuno dei testicoli e ha la forma di una matassa ed è costituito dall'incontro dei vasi seminiferi e del vaso deferente che producono e trasportano lo sperma. Questo fluido seminale sale attraverso il vaso deferente, a forma di tubo, fino alle vescicole seminali, che sono più piccole, ma così simili all'epididimo che circonda la vescica e secernono ghiandole di altro liquido che forma parte del seme. Entrambi i condotti

uguagliano il lato destro e sinistro dello scroto sono uniti a questo punto dalla prostata.

La ghiandola prostatica è il più importante sistema riproduttivo maschile, ha la forma e il colore della castagna ed è una struttura che circonda l'uretra degli uomini nelle aree opposte e sotto il collo vescicale. Lo sperma dei testicoli, che contiene lo sperma e il liquido seminale delle vescicole, che ha una consistenza latteia, densa e un odore caratteristico, si uniscono nella prostata per formare e sperma. Tra la prostata che cade alla sua uscita dall'apertura dell'uretra, la ghiandola di Cowper, che è formata da due organelli collegati

all'uretra situata verso la base del pene, è a forma di piselli, che secernono una sostanza chiara e spessa che protegge sperma contro l'acido in eccesso dalla vagina. Infine, il pene è un corpo cavernoso, cioè è composto da diversi scomparti riempiti, in misura minore o maggiore, a seconda dei casi, sangue durante l'eccitazione sessuale che provoca l'erezione e la rigidità del pene nella parte superiore. Sono i nervi sacrali che controllano il flusso sanguigno nei corpi cavernosi. La parte inferiore del pene è costituita da un corpo spugnoso che in alcuni casi contiene un osso sporgente in avanti per fornire una maggiore erezione di rigidità. Il pene si blocca liberamente in

cedimenti o contrazioni normali. La punta estrema del pene ha una ghianda allargata, molto ricca di terminazioni nervose sensoriali chiamate ghiandole. Le ghiandole sono coperte da uno strato di pelle retrattile chiamato prepuzio.

La circoncisione è l'intervento chirurgico eseguito durante l'infanzia in cui viene rimosso tutto o parte del prepuzio che copre il maschio del pene ghiandole. Nella cultura occidentale che ha ancora un'incidenza molto bassa, e non esiste una dottrina cristiana specifica che abbia attribuito la sua applicazione a meri motivi medici, come nel caso dei bambini con difficoltà ritrattano o spiegano il prepuzio urinare

e lavarsi facilmente. Inoltre garantisce la continuità della vita riproduttiva del maschio e previene il tasso di infezione per la malattia venerea da un comportamento ipersessuale. Lo smegma è una sostanza biancastra che copre le ghiandole e il prepuzio scoperto durante la corsa nel maschio si ritiene che nella situazione di mancanza di igiene; Causa malattia nel membro delle ghiandole. Tuttavia nelle culture mediorientali come la religione ebraica, la parte principale del loro rito religioso ha ricevuto la nascita di un maschio, nella pratica esistita araba poiché i giorni di Maometto nell'Islam si verificano in modo simile e anche le culture native delle isole del Pacifico e dell'Africa

fanno parte di riti spirituali. In altre culture come quella buddista, indu e confuciana c'è questa pratica rituale.

Il maschio puberale nel genere maschile è il passaggio del bambino nell'adolescenza durante la sua vita, e deriva dalla maturazione delle funzioni ormonali dei testicoli e della prostata negli uomini che si manifesta dalla prima eiaculazione come nelle donne comporta la capacità di procreare. Implica i seguenti cambiamenti fisiologici:

Il timo è una ghiandola che produce androgeni immunitari dalla funzione pituitaria per due anni una crescita

drammatica, raggiungendo la cima della statura che durerà fino all'età adulta.

Nel maschio si formano bellissimi come i bozos e la barba sul viso che si manifesta e bacino, braccia e gambe.

Le corde vocali sono allargate dalla voce più seria.

Di solito si verifica tra 13 e 17 anni. La pubertà precoce, e all'età di 9 anni, può causare confusione in alcuni adolescenti poiché il mito del sospetto dell'insorgenza di relazioni sessuali precoci, tuttavia alcuni disturbi fisiologici nelle secrezioni del lobo anteriore dell'ipofisi o adenoipofisi

insieme alle ghiandole surrenali possono essere un'altra causa di uno sviluppo prominente nel corpo dell'adolescente.

L'aumento degli organi sessuali è più evidente nel seno.

In entrambi i sessi il rapido sviluppo delle ghiandole sudoripare può causare la comparsa di acne sul viso e sulla schiena, costringendoli a prendersi cura di un eccesso di assunzione di grassi saturi.

A volte questi cambiamenti possono anche alterare il comportamento e l'umore che costringe a rinunciare a qualsiasi assistenza psicologica che

richiede consulenza a un giovane adolescente.

L'eiaculazione è il seme di rilascio dall'uretra nel contenuto prostatico. Quando si parla di eiaculazione precoce, si considera che l'evacuazione del seme avviene troppo presto, per la durata di un rapporto regolare diversi minuti per qualsiasi ipersensibilità. Altri tipi di disturbi nella vita sessuale sono la perdita della libido o l'assenza di orgasmo che derivano da gravi malfunzionamenti di uno o più organi del sistema. Ciò può essere dovuto all'ipersensibilità all'inesperienza nella vita sessuale o a un'infezione che indebolisce o rilassa i muscoli dello

sfintere o anche il foro di fissaggio anulare sessuale. Questa condizione può avere le sue radici nell'adolescenza, quando viene presentato chiamato sogni bagnati, ovvero quando l'ora di coricarsi il sistema simpatico rilassa la vescica, indica l'esperienza di incontinenza urinaria manifestata dalla fuga di alcune quantità di liquidi inconsciamente mentre dorme. Le abitudini sono modificate dall'adolescenza con la maturazione del liquido spermatico che risveglia l'istinto sessuale primario nell'uomo, definito come la stimolazione dei genitali o delle zone erogene a mano o con altri mezzi a condizione di godimento sessuale, noto come masturbazione. Tuttavia, i sintomi di

alcune malattie a trasmissione sessuale con caratteristiche ereditarie potrebbero causare senza un trattamento dovuto e tempestivo nell'adolescenza noti essudati o testicoli associati a una possibile frigidity maschile. L'essudato è definito come il prodotto liquido viene filtrato attraverso i pori o le lesioni degli organi interni e ha un odore caratteristico.

Criptorchidya è una malattia dei testicoli che è caratterizzata da un movimento anomalo che solleva i testicoli che si alzano e si abbassano liberamente attraverso il canale inguinale non chiuso, in modo che salga all'addome con il raffreddore o la paura e basso con lo

scroto con il calore. La normale temperatura operativa delle gonadi è di circa 15 ° C. Osservato che il sintomo deve essere trattato prima che l'uomo abbia raggiunto i 5 anni. Il trattamento di solito ha tentato il trattamento ormonale con gonadotropine. Fallimento, come seconda opzione dovrebbe l'intervento chirurgico con il processo noto come orquiopexia, posizionando manualmente il testicolo nello scroto e chiudendo il canale inguinale. Un'altra malattia correlata al testicolo o alle gonadi maschili, è il teratoma testicolare che è un tipo di tumore composto da vari tipi di cellule neoplastiche appartenenti a diversi strati germinali embrionali provenienti da cellule totipotenti in

grado di differenziarsi in qualsiasi tipo di cellula del corpo che si trova principalmente in le gonadi. Il trattamento mediante rimozione chirurgica è il più efficace in questi casi.

Occasionalmente hai sentito parlare di una condizione chiamata priapismo secondo cui l'erezione del pene è così inopportuna e duratura diventa dolorosa, al di là dell'appetito venereo. La sua causa potrebbe essere l'uso incontrollato di alcuni afrodisiaci naturali preparati non registrati combinati a un problema circolatorio causato dall'assunzione di cibo e da pochi liquidi coagulanti. Il satirismo che è l'esaltazione del

desiderio sessuale negli uomini, ha una relazione politeista con una visione del mondo in cui i fenomeni della natura mostrati rappresentavano i personaggi. L'origine del termine deriva dalla figura di Priapo, il dio greco associato all'esaltazione del maschio o del membro fallico. Dal momento che il cristianesimo nell'Antico Testamento si riferiva alla figura di Onan nella tradizione ebraica rappresenta il rifiuto di cercare la discesa familiare attraverso la parentela con cui morì suo fratello. Un saggio giudice Onan lo avvertì di unirsi alla vedova, tuttavia versa sulla terra come nella Genesi 38. L'onanismo è associato oggi all'autoerotismo, o il piacere della

masturbazione è considerato secondo le leggi cristiane un'abitudine spregevole e disgustosa che troppo ha gravi minacce per la salute fisica e mentale dell'uomo.

Poiché la castrazione del bordo antico era usata per combattere alcuni tipi di cancro, ma il suo uso sta diminuendo a causa di tecniche e trattamenti migliorati. Consiste nella rimozione chirurgica di entrambi i testicoli. I guardiani in Cina e Medio Oriente furono castrati per rimanere in protezione delle fanciulle nelle sue camere senza il rischio che concepissero bambini.

Mentre in Europa secoli dopo i bambini

venivano inviate buone voci per castrare fino a contare le opere gravi nei cori, dove nessuna voce femminile permetteva.

I controlli delle nascite nelle città del mondo hanno costretto l'uomo a prendere con il proprio partner la contraccezione. Le donne hanno spesso più opzioni di controllo delle nascite rispetto agli uomini con il più alto tasso di fallimento, anche fino al 100 per cento. Tuttavia, la responsabilità di proteggersi dalle infezioni tra coppie sconosciute comporta sempre un rischio elevato. I metodi contraccettivi maschili poiché l'uso del preservativo è più elevato, è un dispositivo che si adatta

come una barriera fisica al contatto tra i membri durante il rapporto sessuale. Il suo concetto risale a migliaia di anni fa nell'antico Egitto, quando il pene degli uomini era coperto di maniche colorate. Più tardi, durante il periodo della corte del re Carlo II d'Inghilterra nel diciassettesimo secolo, fu introdotta la prima versione di preservativi in budello di agnello, che è conservata fino ad oggi in alcune regioni del mondo con il lattice. Questi possono essere usati solo una volta, sono posizionati sopra il pene eretto e devono essere rimossi dopo l'eiaculazione e scartati annodati per impedire la fuoriuscita dello sperma. Hanno l'84 per cento delle probabilità di evitare la gravidanza.

Infine, il metodo del coito interrotto si basa sull'atteggiamento del maschio durante il rapporto sessuale, poiché comporta la rimozione del pene dalla cervice della coppia prima dell'eiaculazione, ma ha il più basso range di efficacia con il 76 per cento delle probabilità di 100 casi. Un altro metodo usato in medicina per il controllo delle nascite è la vasectomia, che è una procedura chirurgica che prevede due piccole incisioni nello scroto da parte dei due vasi deferenti, in modo da impedire agli spermatozoi di testicoli fuori insieme alla prostata del seme. Per questo, viene utilizzata l'anestesia locale e gli spermatozoi sono in contatto con il sangue dove possono

causare la formazione di anticorpi antisperma. Questa operazione non comporta l'uso aggiuntivo di altri metodi contraccettivi ed è sicura al 100%.

Soprattutto nell'uretra di un uomo, l'infiammazione della mucosa che riveste il canale e talvolta trasuda attraverso lo scarico purulento del foro, noto come uretrite. Il trattamento deve essere immediato perché questo sintomo è correlato a batteri come la clamidia che causa meno frequente e gonorrea, che causa sterilità maschile.

Tra le malattie causate dalla crescita di funghi nel corpo, ci sono il piede dell'atleta, che appare in pazienti trattati

con ormoni steroidei, specialmente quando si cammina a piedi nudi in terreni bagnati come bagni e piscine. I sintomi includono arrossamento seguito da screpolature tra le dita e secrezione acquosa, accompagnato da prurito o prurito in tutte le fasi. Il fungo può diffondersi ad altre parti del corpo. Un'altra irritazione che può svilupparsi negli alcolisti maschi è l'erisipela, è una malattia contagiosa della pelle contagiosa che colpisce il tessuto sottocutaneo, è caratterizzata da gonfiore e arrossamento causati da infezione di ferite come il neonato all'ombelico, la chirurgia e l'arto del corpo, ed è accompagnato dall'ostruzione del drenaggio linfatico.

Le pieghe del grasso che formano parte del corpo sono chiamate Michelins. L'obesità nell'uomo si verifica frequentemente nella circonferenza addominale o nella pancia percepibile ad occhio nudo, è una combinazione di sintomi di ascite che è un accumulo anormale di liquido con un alto contenuto di proteine ed elettroliti a livello intraperitoneale. Si verifica di solito per malattia del fegato di Gaves, ma fa anche parte di altre malattie non epatiche che possono presentarsi con ascite, come insufficienza cardiaca, vari tipi di neoplasie, peritonite o malattie infettive parassitarie.

Quando l'abitudine di bere alcolici su base occasionale diventa una dipendenza o una dipendenza ogni giorno nell'uomo, è quando parliamo di disordine dell'alcolismo da trattare come un trattamento psicologico. L'alcool beve circa 70 grammi di alcol al giorno, rappresentando almeno due bicchieri. Secondo le statistiche il vizio dell'alcolismo colpisce principalmente i maschi adulti altri gruppi più piccoli come i giovani e le donne, anche se recentemente sono aumentati.

I motivi per cui una persona cade nella dipendenza da alcol sono:

- Per eludere sentimenti e

pensieri di repressione emotiva.

- Cerca uno stato rilassato contro lo stress da lavoro.
- Prova sensi di colpa per eventi inevitabili nella vita personale.
- Consideralo un prodotto idratante, energetico e appetibile, al contrario di altri più essenziali come l'acqua e la bevanda alimentare normale.
- Insensibilità muscolare a

potenziali effetti muscolari.

- Porre il consumo di bevande al centro delle decisioni quotidiane sulla responsabilità primaria comporta la perdita quotidiana di autocontrollo e autocontrollo. I fattori fisiologici includono sete e affaticamento; psicologici sono coloro che sono contrassegnati da abitudini o pensieri errati che creano abitudini rilassanti e fattori genetici sono quelle relazioni ereditarie che vediamo intorno al ruolo

vizioso di un padre o di una madre anche di alcolisti con un certo impatto sul normale sviluppo del legame parentale.

Alcuni ricercatori ritengono che un moderato consumo di vino, o una volta alla settimana, possa essere consigliabile in condizioni circolatorie, nervose e narcotiche ridotte includendo condizioni di vino rosso o bianco, con il gruppo di lievito di birra può essere utile per alcune persone, tuttavia non trattarne altre problema di salute. Inoltre ha sottolineato i numerosi effetti dannosi che possono portare a bere

eccessivamente come:

- La maggior parte dell'alcool consumato passa al fegato dove viene metabolizzato e scomposto in derivati innocui.
- Perdita di un certo livello di giudizio associato a gravi disturbi della memoria, episodi di amnesia e confusione.
- Disagio circolatorio o muscolare da parestesia come formicolio e intorpidimento degli arti.

- Disordini di coordinazione, squilibrio, vertigini.
- Alterazione dell'umore con allucinazioni e violenza.
- Disturbi digestivi che vanno dalla gastrite, al vomito violento lacrimale gastroesofageo, alle ulcere gastriche e alla pancreatite acuta.
- Nelle persone con eccessiva dieta ricca di grassi si applicano anche aritmie e insufficienza

cardiaca associate a cardiomiopatia.

- Nell'aggiunta di liquore rallenta l'apparato sessuale la capacità erettile negli uomini e nelle donne in gravidanza è la causa naturale dell'aborto dell'embrione.

Gli effetti sui principali sistemi di organi sono cumulativi e comprendono lesioni che possono essere parzialmente reversibili dopo l'astinenza dopo aver bevuto e altri rimangono indefinitamente. Una dieta ricca di

vitamina B1 previene il disagio muscolare e circolatorio che l'alcolista potrebbe soffrire. Gli alcolisti che manifestano ittero negli occhi e nella pelle con un giallo irregolare, perdono gli epatociti, che si verificano nel 20 per cento dei casi.

Tra le condizioni che possono verificarsi anche a causa della dipendenza dall'alcool ci sono la dispepsia potrebbe essere un difetto nutrizionale oltre a essere un fallimento nel processo del metabolismo attraverso il tratto digestivo che causa indigestione dolorosa manifestata da sensazione di bruciore o pesantezza allo stomaco, nausea, gas, costipazione e diarrea. Può

anche essere accompagnato da mal di testa e vertigini. A differenza dell'indigestione, questo non porta al vomito. Un'altra condizione di questo gruppo è la chetoacidosi che è comune tra i pazienti con diabete o alcolismo dei parenti, produce bruciore di stomaco, respiro chetonico e vomito. Ha due tipi, uno è la chetoacidosi alcolica che il trattamento di reidratazione con acqua gassata è di solito sufficiente per risolvere il problema. Nella chetoacidosi diabetica è dovuta a una grave carenza di insulina nei pazienti che non sono stati diagnosticati manifesta rigidità addominale e poliuria, che è un'eccessiva secrezione di urina e il trattamento è idratato con acqua

zuccherata.

La soluzione che aumenta di peso in modo adeguato nella magrezza maschile, per chi soffre di obesità, sta guadagnando tono muscolare. La formazione del tono muscolare si basa su una dieta ricca di proteine, aminoacidi, fibre alimentari e vitamine complete, invece di seguire una dieta ricca di grassi, amidi e carboidrati. Una vita attiva in cui viene praticato qualche tipo di sport estremo o luce in base alla situazione di salute di ogni individuo, comporta anche l'obbligo di condurre uno stile di vita che può portare a sovrappeso e obesità, sempre attento a non enfatizzare o esacerbare altre

scatole di malattie più gravi . Per informazioni più dettagliate su questo argomento, ti consigliamo di controllare il piano nutrizionale presentato nel capitolo 16, volume 4, da questo libro.

La mancanza di peli sulla testa è denominata alopecia o disturbo da calvizie ed è principalmente causa ereditaria. Ci sono sofferenze del genere maschile nella struttura della crescita anormale del follicolo pilifero o dei capelli o aumento della caduta precoce o anormale dei capelli. La causa della calvizie grave non è nota, ma in molti casi è stata attribuita a una paura nella corteccia surrenale o ai disturbi dell'ipofisi o della tiroide. La perdita di

capelli diffusa è un fenomeno normale che può raggiungere proporzioni anomale dopo febbri di $39,4^{\circ}\text{C}$, un processo che si dice che dei 200.000 capelli perdano almeno 20 capelli ogni giorno. Sono riconosciuti due tipi: uno è l'alopecia prematura nei capelli di un giovane che cade senza i primi decani grigi e potrebbe essere causato dalla seborrea. L'alopecia areata è quella in cui i capelli cadono in modo non uniforme e possono essere causati da infiammazione, disturbo nervoso e stress psicologico o infezione locale. I trattamenti per trattare la calvizie in entrambi i sessi, che vanno dai rigeneratori di capelli sotto forma di shampoo e capsule in capsule come il

minoxidil che negli ultimi anni ha avuto buoni risultati negli uomini che soffrono di calvizie ereditaria. Se noti che la perdita di capelli è notevole ogni giorno e consiglia di migliorare l'assunzione di cereali ammorbidita con bicarbonato di sodio, applica olio o vola direttamente applica la polpa di un avocado maturo e un crescione e lava un po 'con acqua fresca. Alcuni scelgono di mantenere uno stile di capelli rasato, mentre altri hanno testato i trattamenti cosmetici degli impianti dei follicoli piliferi che diventano in un determinato cenno del tempo che richiedono innesti aggiuntivi.

I capelli grigi a insorgenza precoce, o capelli che sono diventati bianchi col

passare del tempo nel maschio sono associati a stati con stati di ansia, emozioni intense, malattie da carenza e cause ereditarie. Esteticamente puoi essere trattato con erbe come il rosmarino che oscura i capelli oltre a quelli specifici per gli anziani signori che non negano i coloranti della propria età.

La barba sorge durante la pubertà dell'uomo che canta nel contorno del labbro superiore e del mento. Un problema comune nell'igiene maschile è l'aspetto dei peli incarniti. Per la sua caratteristica di essere un pelo che diventa più corto e più morbido della testa e della barba, il fusto del pelo che

è ricoperto e incorporato nello strato dell'epidermide provoca disagio e dolore sensibile al tatto. È trattato con alcool, cotonei e creme astringenti che seccano il grano o gonfiano i pori in modo naturale.

Il fumo è un'abitudine avvincente che cercava regolarmente come misura di rilassamento e di stile sociale. Questo modo di pensare porta conseguenze terribili alla salute del tossicodipendente che fuma eccessivamente. Considerare che un fumatore è a rischio di danneggiare il sistema respiratorio, i polmoni, la bocca o i bronchi; Stanno considerando i seguenti parametri:

- Il fumo di tabacco da fiuto contiene più di 4.000 sostanze tossiche di cui almeno 60 sono cancerogene e possono produrre più di cinque tumori come polmone, laringe, bocca, esofago e vescica.
- Inoltre, è stato dimostrato che il fumo provoca danni alle arterie e alle vene combinato con diete ricche di grassi saturi.
- La nicotina presente nel

tabacco da fiuto è il suo principio attivo più tossico e che crea dipendenza. Ogni tabacco da fiuto delle foglie degli alberi contiene tra lo 0,5 e l'8 per cento della sostanza.

- Un fumatore che fuma più di 1000 pacchetti di sigarette all'anno è considerato a rischio per la salute. La persona che consuma più di 20 sigarette al giorno dovrebbe sottoporsi a un trattamento urgente.
- Continuare a fumare riduce

l'aspettativa di vita del fumatore. Si raccomanda di smettere prima dei 50 anni per superare questa prognosi medica.

- Il fumo provoca impotenza sessuale negli uomini. Nelle donne in gravidanza provoca danni ai tessuti degli organi femminili.

Esistono diversi obiettivi orientati ai metodi per aiutare le persone a smettere di fumare seguendo alcuni suggerimenti in tutto il mondo che hanno dimostrato la loro efficacia nel smettere, mantenere

l'astinenza e superare il rischio di malattie derivanti da anni di dipendenza.

Sulla base dei metodi raccomandati dalla combinazione delle fasi "tre terapie", per la terapia di "cinque giorni" e più recenti, riassumeremo di seguito:

- Prendi il tuo impegno per la terapia: il primo passo è accettare che hai un problema di salute e quindi devi prendere una decisione personale davanti allo specchio: "Ho deciso di smettere" e altri come "Il mio miglioramento della

salute senza sigaretta" Dillo a te stesso la risoluzione con determinazione e ripetutamente deve essere accompagnata da alcune azioni che interrompono il loro rapporto con il fumo passato.

- Sostituisci il solito oggetto: elimina il tuo posacenere e sostituisci i libri di lettura o le riviste preferite. Prendi i tuoi pacchetti di sigarette o scatole di tabacco da fiuto o sigari e mettili nel bidone della spazzatura, quindi usa i soldi per un nuovo hobby

o la tua nuova dieta per aver pianificato di fare quando sento che è di nuovo spinta al comportamento avvincente. Evitare le aree fumatori quando si mangia fuori casa. Usa gli incensi nella tua stanza e cerca di odori forti intorno a te come oli aromatici.

- Cerca il supporto della tua cerchia sociale: avvisa tutte le persone che li circondano della sua decisione di consulenza quando necessario. Spiega ai membri della tua famiglia la

loro intenzione di fumare meno ogni giorno fino a quando non abbandonano completamente la sua vita. Se tutti i tuoi migliori amici fumano, riorganizza le loro relazioni personali senza sacrificare o sopprimere la vera espressione delle sue emozioni. La loro priorità dovrebbero essere le persone che hanno la stessa dipendenza.

- Prepara la tua dieta: i medici raccomandano una dieta ricca di vitamina B1 che funziona perfettamente

con il nostro umore come il maiale, oltre alla vitamina C di agrumi come arance e succo di pompelmo o pompelmo e succhi naturali. Noci e cereali sono anche alimenti ideali per controllare l'ansia. Alimenti come carote, cioccolato e origano sono ricchi di antiossidanti e beta carotene che contraddicono qualsiasi effetto cancerogeno del fumo portato come sequel della loro salute. Nella filosofia dei tossicodipendenti si applica "Fai colazione da re per

cena da poveri". Valuta di prendere un integratore di lievito di cereali per contrastare gli effetti sul flusso sanguigno.

- Comprendi che c'è un prezzo da pagare: in questo processo sarai limitato vulnerabile alla ricaduta e più debole e bisognoso di aiuto di quanto pensassi. Senti che questo acquisirà esperienza e rimprovero per non arrenderti mai, riprova ancora e ancora.
- Cammina e respira spesso

all'aperto: una volta che sei nel giardino, nel parco o nel campo, fai un respiro profondo addominale che si restringe verso l'interno proiettando la pancia. Quando aumenti i polmoni con l'aria, l'addome dovrebbe restringersi. Rilasciare immediatamente aria e proiettare la loro estrazione o pancia. Quando i polmoni con l'aria aumentano, la pancia si restringe. Ti alleni, cammini e ripeti questo tre volte.

- Rilassati attraverso le

infusioni o a te, le infusioni diuretiche erano abituate a bere tre ore prima di coricarsi per rilassare il sistema urinario che aiuta ad eliminare le tossine, a liberare la tensione prodotta dall'astinenza e a preparare il corpo a un riposo migliore. Evita problemi, situazioni familiari difficili e ogni tipo di preoccupazione.

- Altre malattie del sistema riproduttivo maschile sono la prostatite che è un'inflammatione della

prostata e la sua causa è regolarmente infettiva. È anche noto come prostatica benigna come l'iperplasia e si verifica a causa di frequenti colpi ai testicoli come in alcune pratiche sportive e pratica professioni in cui dovresti trascorrere molto tempo seduto come ingegneri informatici, impiegati, conducenti, sarti e altri mestieri. L'ernia inguinale è un'uscita totale o parziale di un organo o struttura attraverso la parete della cavità che lo contiene, in

particolare dell'intestino attraverso la parete addominale. Le ernie si sviluppano spesso a causa di uno stress eccessivo nelle cavità la cui parete è indebolita. È più comune negli uomini perché la loro regione inguinale è attraversata dal cordone spermatico, che forma un orifizio naturale e quindi un'area più debole.

Un termine controverso al giorno d'oggi è andropausa, che si riferisce all'inizio della fase del ciclo della vita sessuale

dell'uomo dove di solito perdeva gradualmente il vigore sessuale. È caratterizzato dalla comparsa di disturbi alla prostata dall'età di 45 anni, dove c'è una crescita anormale di questa ghiandola che soffre un gran numero di maschi negli anziani. La depressione tende anche a colpire i maschi emotivamente quando il loro stile di vita regolare è influenzato dal malfunzionamento non autorizzato a completare l'atto sessuale allo stesso modo. La produzione di sperma e gli androgeni sono cellule steroidei responsabili del mantenimento dei caratteri delle interruzioni del comportamento sessuale maschile.

L'impotenza sessuale, nota anche come disfunzione erettile, è la condizione in cui un uomo non è in grado di mantenere l'erezione del pene necessaria per la penetrazione durante il rapporto sessuale o l'atto sessuale. L'incidenza di questa disfunzione nei rapporti aumenta con l'età, quindi si ritiene che gli uomini con 65 anni; almeno il 25 per cento è già impotente. Tra le cause più comuni di questa malattia è menzionato come uno degli effetti collaterali che porta a prendere farmaci sotto trattamento medico di altre malattie. Ad esempio, gli uomini allergici che assumono beta-bloccanti, diabete, problemi renali e circolatori in coloro che assumono diuretici possono sperimentare una certa

impotenza fino alla fine del trattamento, quando dovrebbero ritornare alle normali erezioni. Sebbene alcuni casi siano radicati in cause psicologiche che consentono l'uso di trattamenti meno gravi come i farmaci per via orale noti come la pillola blu. Le alternative terapeutiche per contrastare l'impotenza sessuale, anche fin dalla giovinezza, sono la chirurgia della protesi implantare di cui esistono due tipi, il semirigido che consente di gonfiare la pressione di un bulbo d'aria e il rigido costituito da due aste metalliche in cui il pene rimane rigido.

In alcuni paesi del mondo in cui la nutrizione della popolazione non può

essere integrata direttamente con i frutti di mare come frutti di mare freschi, vi è un'alta incidenza di malattia senile nota come demenza, che è una forma clinica di danno intellettuale degli anziani. Si ritiene che almeno il 10 per cento di tutte le persone con più di 65 anni soffra di disabilità intellettuale, di cui un quinto può essere trattato. Tuttavia, la diagnosi è associata in alcuni casi della malattia di Alzheimer. I sintomi iniziali per rilevare la malattia includono irritabilità, perdita del senso dell'umorismo, insuccessi nella cura, perdita di memoria e abilità matematiche e disorientamento temporale e spaziale. Il loro processo comporta una lenta progressione con un

periodo da 5 a 15 anni che culmina nella morte. Esistono prove di fibre intrecciate e placche di proteine anomale nell'analisi del tessuto cerebrale che dimostrano la sua degradazione caratteristica. Nei giovani definiscono clinicamente la malattia di Pick o la demenza senile.

Il tumore alla prostata è un tumore maligno che si sviluppa a causa di un malfunzionamento della ghiandola prostatica proprio negli epitelii secretori che rivestono la cavità ghiandolare, prevenendo il perseguimento degli spermatozoi. Appartengono ai tumori molto sensibili alla radioterapia e alla terapia del quimo, quindi il trattamento

si basa sulla resezione chirurgica prima che il tumore maligno raggiunga lo stadio delle metastasi, cioè si diffonda ad altre aree del corpo.

Infine, tra l'elenco dei trattamenti medici che coinvolgono il sistema riproduttivo maschile è la prostatectomia, che è una rimozione chirurgica o una riduzione della prostata che viene eseguita per curare il cancro in questa ghiandola. La maggior parte degli uomini sopra i 60 anni soffre di ipertrofia della ghiandola prostatica che può ostacolare la minzione difficile dell'uretra, questo rende il paziente più incline alle infezioni del tratto urinario. Esistono due metodi chirurgici, uno è la

prostatectomia aperta in cui la prostata viene completamente rimossa attraverso un'incisione nell'addome. Tuttavia, la prostatectomia transuretrale ha ampiamente sostituito il metodo precedente, per evitare la difficile guarigione occupata, quando introdotto dalla punta del pene uno strumento ottico chiamato endoscopio che può essere dotato di un filo di tungsteno o di un laser.

Quadro malattie curabili

Malattie del sistema sessuale maschile come prostatite, circoncisione, smegma, pubertà, eiaculazione precoce, criptorchidya, priapismo, satirismo, onanismo, castrazione, metodi contraccettivi maschili, uretrite, piede

d'atleta, erisipela, pancia grassa, disturbi dell'alcolismo, gastrite gastroesofagea, dispepia, gastropatia, dispepie chetoacidosi, poliuria, alopecia, calvizie, capelli grigi, fumo, iperplasia, ernia inguinale, andropausa, impotenza sessuale, disfunzione erettile, malattia senile, selezionare malattia, cancro alla prostata.

Nutrienti richiesti

Vitamine: complesso B, C, D, K.

Minerali: fosforo, zolfo, iodio, ferro, zinco, fluoro.

Proteine e sostanze nutritive: fibre alimentari, flavonoidi, colina, arginina, isoleucina, triptofano, glicina, cisteina,

prolina, leucina e asparagina.

Effetti previsti

Nella proposta presentata come dieta maschile si sottolinea l'inclusione di alimenti ricchi di aminoacidi come leucina, glicina e asparagina. come la dieta muscolare di questo libro nel contenuto di nutrienti richiesti, ma con meno. Come nella dieta femminile, la combinazione di vitamine del gruppo B e alimenti ricchi di minerale di ferro che si tradurrà nel componente principale della dieta maschile che rafforzerà la salute maschile quando i globuli rossi richiesti per rispondere è raccomandata a livelli estremi di stress fisico.

La vitamina D aiuterà a rafforzare il sistema immunitario delle donne agli effetti dei farmaci contraccettivi, forniti sempre dai bagni alla luce solare e agli alimenti ricchi di questo importante nutriente. La vitamina K è responsabile della produzione della coagulazione del sangue per prevenire che il sanguinamento sia eccessivo, oltre a beneficiare del sistema circolatorio nella regione pelvica da risorse molto necessarie come spinaci, erba medica, olio di fegato di pesce e soia. La vitamina C ha la capacità di guarire e aiutare a guarire le ferite aperte del corpo e proteggere la pelle e i tessuti del corpo per aumentare la resistenza alle infezioni, combattere

l'invecchiamento precoce e aiutare l'assorbimento del ferro.

Esistono molti minerali che aiutano l'uomo nelle varie fasi della maturità sessuale all'invecchiamento, quindi i minerali fosforo, zolfo, iodio, zinco e fluoro consentono la rimozione di infezioni opportunistiche causate da incontri sessuali non protetti. Il fluoro ha una funzione detergente nel corpo che rafforza la funzione del midollo osseo rafforzando la salute contro gli effetti degenerativi delle ossa della maturità sessuale. Lo zinco, che è il minerale che aiuta la sintesi proteica e gli effetti di guarigione delle ferite e previene la possibile ricorrenza delle malattie

sessualmente trasmissibili in combinazione con i trattamenti medici prescritti.

Raccomandazioni e sostituzioni

- Le fonti di aminoacidi sono percepite nelle carni semi bollite di frutti di mare, manzo e pollame, ma non completano gli aminoacidi totali e le proteine richieste, quindi si consiglia di aggiungere alla dieta parmigiano, spezie come la paprika e verdure come il cavolo per gli aminoacidi che sono non presente nella maggior parte degli alimenti

o preparare ricette.

- La responsabilità per le conseguenze di una vita sessuale attiva corrisponde a ciascuna secondo i propri precetti e valori, tuttavia non è raccomandato l'uso di più di quanto previsto nel paragrafo sui metodi contraccettivi maschili.
- Le malattie sessualmente trasmissibili negli uomini si stanno evolvendo drammaticamente oggi e hanno ancora bisogno di una comprensione più profonda

delle conseguenze della conduzione di uno studio promiscuo sulla vita sessuale, quindi ci riferiamo qui alla conseguenza che porta la sofferenza da una malattia come la sifilide e il mantenimento delle relazioni con le donne infette da virus del papilloma, causando un virus del sifilide del papilloma negli uomini.

- La sterilità e l'impotenza sessuale sono questioni di particolare interesse per le

coppie stabili che devono seguire un trattamento in base ai risultati di esami medici profondi, vale a dire che seguire questa dieta non garantirà che si verifichi una fecondazione efficace in una coppia senza figli se non accompagnata da consigli medici e cure prese da entrambi i membri.

- il cibo sostitutivo non è raccomandato in questa dieta perché sono afrodisiaci, alimenti stimolanti, tonici e antiossidanti che cercano di

prevenire alcune malattie legate all'apparato riproduttivo maschile.

- L'esercizio fisico regolare specificamente nell'area pelvica dovrebbe essere permanente e moderato, vale a dire rimanere al livello di attività regolare senza sopravvalutare sembra una dissimulazione o lesioni che potrebbero disturbare una vita sessuale completa.
- La biancheria intima è sempre stata oggetto di

discussione da parte della comunità medica per il suo livello di adattamento al corpo come tipo di tessuto che può essere molto caldo e scomodo nell'area delle gonadi, considerando che la temperatura influenza la qualità dello sperma prodotto dall'uomo. I tipi di boxer "boxer" sotto forma di pantaloncini, e non i "perizoma" sono i più consigliati in caso di disagio, e per gli atleti ovviamente i famosi "reggicalze" soggetti alle fasce elastiche delle cosce

sono l'opzione più appropriata per garantire comfort e precisione nei movimenti.

Alimenti essenziali

Cereali: sesamo nero o ajonjoli, grano, crusca e pasta integrale, farina d'avena, lenticchie, germogli di fagioli o fagioli, ceci, piselli. Legumi: soia, piselli o piselli piccanti.

Verdure: cavolo, cavolfiore, sedano, funghi o funghi bianchi, barbabietole, cavolo, cavolfiore, zucca, cavolfiore, barbabietole, carote, pomodori, cipolle.

Latticini: gelato, latte intero,

parmigiano, tofu, formaggio magro e yogurt leggero.

Carne: pollo, uova, carne di manzo magra, maiale, frutti di mare: sardine e tonno.

Frutta: fragola, banana, uva, kiwi, more, poma, pompelmo, arancia, soursop.

Frutta secca: uva passa, pistacchi, arachidi, mandorle, noci.

Minerali: sale, bottiglie d'acqua.

Erbe e spezie: paprika, sesamo, pepe, cannella, aglio, prezzemolo e aloe vera. (Stimolante sessuale) Moringa, zenzero /

(rilassante) tiglio, camomilla e valeriana, / (antisettico) Assenzio, salato, brecina /

Gibi proibiti

- Grassi saturi cocco, palma e burro non sono ammessi.
- L'alcool e il caffè dovrebbero essere molto moderati.
- I condimenti dannosi devono essere sostituiti temporaneamente con altri naturali.
- Le donne in gravidanza

dovrebbero evitare l'alcool e le erbe medicinali per i suoi possibili effetti abortivi.

Servizio consigliato

Il cibo quotidiano è il miglior risultato dai tuoi test. Sal./ 1 cucchiaino di zucchero 2 cucchiaini / 1 cucchiaino di condimenti per insalata, oli e formaggi./ 30 grammi di salumi./ 1 unità di salumi./ 1 tazza di tonno, verdure./ verdure o frutta 1 tazza media, piccola e grande ./ 1 tazza di verdure, legumi e cereali.

Nota: i menu sono suggeriti per questa dieta unisex e sono presentati di seguito.

MENUS DELLA DIETA SESSUALE

GIORNO 1 (8 e 15)

COLAZIONE: Frittata di mais arrosto con burro. Tazza di latte di soia tazza di grano intero. Unità calorica tazza di grano intero pane con frappè al cioccolato.

PRANZO: Insalata di barbabietola, prezzemolo e cavolfiore conditi con yogurt. 1 uovo sodo Coppa di pasta integrale. 30 grammi di pollo alla griglia. Tazza di tè antisettico.

CENA: Zuppa di pomodoro con crema di cavolo e frutti di mare. Tazza di riso con aglio. Coppa di gelatina secca e congelata frutta.

GIORNO 2 (9 e16)

COLAZIONE:

Unità di tofu. Prosciutto unitario. Unità di pane. Tagliare la frutta (anguria o sour-sop). Bevanda al malto o the sostituzione dell'elettrolito.

PRANZO:

Pesce impanato con pane tostato macinato. Patate bollite con carote. Tazza di riso con semi di sesamo e spinaci. Tè alla cannella

CENA:

Tazza di ceci. Tazza di caffè lattuga e funghi conditi. Unità di prosciutto e formaggio. Coppa di misto gelatina di frutta.

DIA 3 (10 e 17)

COLAZIONE: Patate unitarie cotte con crema di formaggio e zenzero affettato. Sardine in scatola con cipolle. Frullato di kiwi e pera.

PRANZO: Tazza di riso cotto. Tazza di soia cotta con mela cotta. 30 grammi di pollo con petit cup picks. Teacup.

CENA: Tazza di insalata di patate con asparagi e cipolla rossa condita tazza di riso integrale. 30 grammi di fegato di manzo. Tazza di gelato al cioccolato.

DIA 4 (11 e 18)

COLAZIONE:

Bevanda al cioccolato in polvere con farina d'avena. Unità di pane. Prosciutto unitario. Marmellata Di Frutta.

PRANZO:

Tazza cucinata con porri igname. Tazza di piselli cotti. 30 grammi di tacchino. Tazza di tè rilassante alle erbe.

CENA:

Purè di patate a coppa. Coppa di mais e cavolfiore stagionato. 30 grammi di tonno o ceviche. Tazza e latte del frappé di Poma.

DIA 5 (12 e 19)

COLAZIONE:

Tazza di tisana. 30 grammi di yucca. Tazza di frutta (banana, arancia, sour-sop). Unità di uova sode.

PRANZO:

Tazza di pasta senza glutine. Funghi a tazza. Tazza al vapore cod. Tazza di riso cotto Succo d'arancia.

CENA:

30 grammi di peccato aromatizzati con crescione, sale e pepe. Tazza di caffè con riso e sesamo olive.

DIA 6 (13 e20)

COLAZIONE:	Tazza di farina d'avena con latte e sesamo. Unità arancione. Unità di formaggio magro. Rosmarino tazza di tè e bevanda alla cannella o all'aloè vera.
PRANZO:	Insalata di barbabietole da caffè con lattuga e spinaci conditi. Tazza di riso cotto 30 grammi di gamberi o ostriche con aglio e margarina. Tazza di tè allo zenzero.
CENA:	Yuccas e prezzemolo cotti con insalata conditi con olio d'oliva e pepe. 30 grammi di pesce fritto. Fetta di banana e guava.

DIA 7 (14 e 21)

COLAZIONE: Bevanda di soia e avena. Tortillas di farina con tofu al formaggio. Unità di uova sode. Unità di frutta.

PRANZO: Unità corvina ceviche con funghi e semi di sesamo. Riso cotto con mais e prezzemolo. Tazza frullato di banana con mandorle o agrumi.

CENA: Pasta cotta con crusca di grano. Tazza di tonno o tonno. Tazza di cavolfiore con cipolle e panna formaggio. Tazza di gelato con noci (mandorle, noci e arachidi).

Snack opzionali:

- • Arachidi e 8 unità di crackers salati o graham.
- • 1/2 tazza di mandorle con miele.
- • Uvetta e pelletizzata. Maglione con camomilla e / o rosmarino, menta.
- • Frullato di calorie o barretta di cioccolato.
- • Unità di pane di segale o semi di sesamo.

* Vedi gli additivi di riferimento e le ricette per questi e altri menu nel capitolo 22 di questo libro.

20 DIETA DISINTOSSIFICANTE



Carni e bevande alcoliche che consumiamo attraversano un processo di anabolismo in cui i nutrienti del corpo i bisogni vengono sintetizzati, quindi rimuovono le cellule morte attraverso un'altra fase catabolica che degrada i resti di nutrienti per altre sostanze più semplici come urina, sudore e feci. E le tossine zootossine sono presenti nel nostro flusso di sangue, quindi devono essere eliminati dal nostro sistema immunitario per stabilizzare la nostra salute.

Il nostro corpo metabolizza il cibo, che è un processo lungo e complesso attraverso il quale cellule e organi, i nutrienti vengono trasformati da varie reazioni chimiche per ottenere sostanze; cioè vitamine, ormoni o proteine e corpo che trattiene il tessuto. Questo ci segue facilmente come la nota "legge della materia", dice, "la materia non viene distrutta, solo trasformata".

Ecco come le tossine prodotte dal nostro corpo dovrebbero essere scartate in vari modi e forme di attività corporea. Possono essere lacrimazione dell'occhio, sebo del cuoio capelluto, muco dal naso e dalla bocca, anidride

carbonica che viene espirata dai polmoni, cerume, sudore o pelle di pus, tratto digestivo delle urine e feci nell'intestino. Tuttavia, in molti di noi gli effetti di uno stile di vita sedentario senza un regolare esercizio fisico, il consumo di sostanze nocive come l'alcol, abitudini come espirare fumo da fumo al fumo, l'abitudine all'inquinamento atmosferico nelle città e, in misura maggiore, consumare una dieta con eccesso di colesterolo da carne e grassi e additivi artificiali, che insieme rendono la nostra salute un vero caos.

La dopamina è essenziale per il funzionamento del neurotrasmettitore del

sistema nervoso centrale. Durante la trasmissione nervosa, la dopamina cambia da una cellula nervosa o neurone a un'altra e svolge un ruolo chiave nella funzione cerebrale e nel comportamento umano. La dopamina viene rilasciata in alcuni neuroni provenienti da un'area del cervello chiamata sostanza nigra o fluido nero e sono collegati ad altri noti come lo striato che detiene un'importante funzione di controllo del sistema muscolo-scheletrico. Neuroni nella zona tegmentale ventrale della dopamina cerebrale trasmessi ad altri collegati con varie parti del sistema limbico responsabili della regolazione delle emozioni, della motivazione e di altri.

Alternative naturali per servire il nostro corpo

La dieta disintossicante è una terapia proposta dalla medicina naturale o alternativa attraverso piante medicinali e frutti che possiedono proprietà rigenerative uniche tra tutti gli elementi di piante e animali. Coloro che hanno mai sentito i suoi effetti immediati, li hanno come una domanda ancestrale nativa di magia, stregoneria o fascino illusorio di un gruppo di persone. Ma molte testimonianze in tutto il mondo testimoniano il suo immenso potere curativo dal Perù, attraverso la foresta pluviale amazzonica del Brasile, fino

alla Cina, all'India e al Mediterraneo. Questa conoscenza fu raccolta per la prima volta nel Theatrum Botanicum Parkinson nel 1640.

Dobbiamo quindi riconoscere che la botanica come scienza delle piante ha contribuito a molte droghe sintetiche scientifiche non tradizionali che vengono estratte direttamente da piante, foglie, steli e radici per la conservazione quando i cambiamenti climatici influenzano la produzione.

La qualità di purificare o pulire il corpo dalle tossine prodotte dal catabolismo necessario, che è il passo per purificare gli umori del corpo e in particolare il

sangue, è una delle piante medicinali più importanti e conosciute che stimolano e producono effetti benefici nell'uomo. Se le tossine non vengono rimosse, nel tempo si accumula e si precipita a carenze nel funzionamento di organi come stomaco, fegato e intestino, quindi gravi malattie che colpiscono il sistema immunitario e sovraccaricano il lavoro della milza.

Le cure botaniche chiamate sono ricette comuni che bevono la medicina alternativa presa la mattina e il digiuno, da una a tre volte al giorno, senza mangiare nulla per il loro effetto è più efficace. Dovrebbero sempre essere fatti dopo un lungo periodo di bevute, fumo o

consumo di anabolizzanti e droghe artificiali. Non dovrebbe essere accompagnato dall'assunzione di farmaci perché in alcuni casi potrebbero esserci interazioni effetti collaterali contrari alla guarigione prevista. Evita di bere alcolici. Alcuni di questi sono dannosi per le persone con problemi di intestino crasso e in gravidanza (come nel caso della cura dell'uva e del tè rue, che sono rispettivamente cure toniche).

Le nostre alternative alimentari naturali per curare i più comuni sono come uva, crescione, cetriolo e limone. L'uva è una bacca rotonda e una vite succosa, è un naturale depuratore dell'apparato digerente, che stimola la secrezione di

succhi gastrici e pancreatici, influenza la secrezione della bile attivando il fegato e ha una funzione lassativa per ridurre le fermentazioni intestinali. Aumenta anche la produzione di urina e regola la presenza di acido urico. Tutto ciò influenza il rinvigorimento del nucleo del cuore e incita l'appetito, diminuendo la fatica.

Ciò influisce sulla salute delle persone con malattie come anemia, arteriosclerosi, artrite, gotta, emorroidi, ipertensione, malattie del fegato, problemi ai nervi, obesità, psoriasi e reumatismi.

Il crescione, che è una pianta acquatica a

clima temperato, viene raccolto prima della fioritura e la foglia viene utilizzata come condimento per insalate negli alimenti. Come abbiamo già detto, la verdura a foglia verde è ricca di vitamina A e C, acidi e tonici del sangue. È usato nelle cure per le persone che soffrono di fumo o di bere, contribuendo ad eliminare il desiderio di farlo. aiutare anche altri come tosse, febbre, magrezza o sottopeso, nonché problemi cardiaci e frequenza cardiaca e nervi. Inoltre, consigliamo di cetriolo per combinare o mescolare frullati di diario con succo di frutta.

Il limone è un'eccellente pelle di agrumi per il debug delle vene varicose e delle

imperfezioni del viso. Il suo contenuto è l'acido ascorbico che previene il sanguinamento della bocca, allevia i reumatismi e l'artrite e promuove la guarigione delle ferite della pelle come le labbra e regola il pH o l'acidità nel disagio delle donne.

Meno noti sono l'uso di radici botaniche di sarsaparilla e equisetto e anche il gambo dell'artiglio del gatto vegetale. La salsapariglia è una pianta di cui viene estratta la radice per rendere l'infuso di tè usato per l'artrite, i reumatismi e la gotta per le persone con problemi alle articolazioni e infiammazione. L'equisetto viene utilizzato per disturbi respiratori, di

stomaco e sanguinamento mestruale, nonché problemi al fegato e ai reni. Il gambo dell'artiglio del gatto è un'altra infusione che ha proprietà rigenerative del sistema immunitario come trattamento primario del cancro e da usare in pazienti con la sindrome dell'immunodeficienza acquisita ritiene che l'AIDS sia estratto. E le malattie delle donne come le vene varicose, le complicazioni mestruali e i fibromi e l'insufficienza renale.

Per il trattamento di emergenza di intossicazione alimentare, quando vi è acidità al palato, vomito, palpitazioni cardiache ed eruzioni cutanee dopo aver mangiato o sostanze nocive, si

raccomanda un antidoto naturale che impedisce l'assorbimento del veleno del corpo e consiste nel mescolare il pane bruciato e indurre la deglutizione il paziente avvelenato con latte di magnesia sciolto in una tazza di tè forte.

PROGRAMMA: quattro mesi per tornare al ciclo

Un argomento che non deve essere lasciato da parte e la necessità di evidenziare nella presentazione di questo nuovo concetto di nutrizione è la base.

Il nostro corpo come principale fattore ambientale, condivide un lungo ciclo evolutivo che è esposto a continui cambiamenti. Ciò si riflette in un anno solare, con le loro stagioni estive, estive e piovose; più nevicate e bufere d'autunno altrove.

I diagrammi di flusso offrono a ogni persona la conferma dei suoi scopi per guidare la tua dieta il più sana possibile, il piano applica sempre uno degli organi dei nostri sistemi anatomici non sembra farci sentire a nostro agio.

La frequenza con cui organizziamo la nostra discrezione, gestendo i diagrammi di flusso delle cure disintossicanti entro

un certo tempo è soggetta a circostanze ambientali più di quanto sospettiamo. Ad esempio possiamo vedere che nelle stagioni estive il nostro corpo è più attivo, la temperatura aumenta e le calorie e il grasso nei nostri corpi si accumulano meno, esigendo tutto in una potenza superiore alla normale. Al contrario, durante la stagione invernale tutto cambia un po' di più. Le piogge arrivano, le nostre attività all'aria aperta sono limitate, tornano ad essere sedentarie e compaiono le fiamme innescate da un'eccessiva umidità. Questi aspetti della nostra vita quotidiana dovrebbero essere presi sul serio ai continui attacchi di esposizione esterna ai radicali liberi, a cui nel corso

degli anni si riferisce all'effetto dell'ossidazione di altre cellule come fattore determinante nella proliferazione delle malattie del cancro polmonare, epidermoide e prematura organi di invecchiamento.

Per questo motivo si raccomanda di praticare e apprendere che nella stagione estiva una dieta ricca di fibre alimentari con cibi energetici ci motiva ad essere più attivi e persino all'esercizio fisico, come indicato nel piano di dieta muscolare. Come è stato sottolineato, in inverno raccomandiamo di non perdere mai la dieta respiratoria. Ciò significa tornare al ciclo di preparazione fisiologica, come un

calendario con tre trimestri successivi entro un anno.

Concludendo con questo problema, si consiglia pertanto di utilizzare i menu seguenti, che consistono in alimenti con nutrienti precisi per produrre reazioni metaboliche e immunitarie del corpo che contribuiscono a contrastare gli effetti degradanti ogni anno che vengono ripetuti e ricorrenti per la nostra salute sensibile, attualmente con molte informazioni utili per il tuo piano di prevenzione personale.

Guarigioni dietetiche disintossicanti

MENUS DELLA DIETA DISINTOSSIFICANTE

GUARIGIONI UNO

CIBO:	Uva
MESE DI STAGIONE:	Gennaio - Febbraio
QUANTITÀ:	Mangiare una libbra di uva.
DURACIÓN	Durata tra un giorno e una settimana.
EFFETTI	Consigliato per il debug della tonificazione gastrointestinale, renale ed epatica e cardiaca.

MENUS DELLA DIETA DISINTOSSIFICANTE

GUARIGIONI DOS

CIBO:	Sarsaparilla
MESE DI STAGIONE:	Marzo - Aprile
QUANTITÀ:	3 once di radici, fai il decotto in un litro d'acqua.
DURATA:	Bere 3 tazze al giorno per 21 giorni.
EFFETTI	Consigliati per il debugging, la desinfiammazione renale delle articolazioni e le malattie veneree.

MENUS DELLA DIETA DISINTOSSIFICANTE

GUARIGIONI TRE

CIBO:	Berro
MESE DI STAGIONE:	Maggio - giugno
QUANTITÀ:	1 tazza di foglie, servito con insalate all'ora di pranzo, o fai cuocere in un litro d'acqua.
DURATA:	Mangiare ogni giorno da 7 a 21 giorni.
EFFETTI	Consigliato per la purificazione del sangue, regola le ghiandole pancreatiche e tiroidee.

MENUS DELLA DIETA DISINTOSSIFICANTE

GUARIGIONI QUATTRO

CIBO:	Equiseto al limone
MESE DI STAGIONE:	luglio-agosto
QUANTITÀ:	1 oncia di steli, facendo cuocere in un litro d'acqua e aggiungere il succo di un limone per
DURATA:	Bere una tazza tre volte al giorno a intervalli di 3 giorni per un massimo di 21 giorni.
EFFETTI	Consigliato per stomaco o ulcere, respirazione, sanguinamento epatico e regolazione mestruale.

MENUS DELLA DIETA DISINTOSSIFICANTE

GUARIGIONI CINQUE

CIBO:	Aloe Vera, miele e limone
MESE DI STAGIONE:	settembre-ottobre
QUANTITÀ:	1 ramo pelato, liquefa nel succo di un limone e aggiungi il miele per migliorarne il gusto.
DURATA:	Bere una tazza tre volte al giorno a intervalli di 3 giorni per un massimo di 1 settimana.
EFFETTI	Consigliati per rigenerazione dei tessuti, scottature solari e incendi. Regolamento generale del corpo.

MENUS DELLA DIETA DISINTOSSIFICANTE

GUARIGIONI SEI

CIBO:	Cat's Claw
MESE DI STAGIONE:	novembre
QUANTITÀ:	3 onces di steli, facendo cuocere in un litro d'acqua e aggiungere miele o propoli per migliorare il suo gusto.
DURATA:	Bere una tazza tre volte al giorno a intervalli di
EFFETTI	Consigliati per la cistifellea e il sistema immunitario regolare come leucemia, cancro, AIDS e altri Malattie trasmesse sessualmente.

MENUS DELLA DIETA DISINTOSSIFICANTE

GUARIGIONI SETTE

CIBO:	uva e limone
MESE DI STAGIONE:	dicembre
QUANTITÀ:	1 litro di succo d'uva con il succo di un limone e aggiungere miele o propoli per migliorarne il
DURATA:	Bere a turno per evitare bruciori di stomaco una tazza tre volte al giorno a intervalli di 3
EFFETTI	Consigliati per la rigenerazione gastrointestinale e la pulizia della pelle.

21 DIETA DI ABITUDINI

Ogni atto acquisito dall'usanza e dall'esperienza e compiuto ogni giorno sono chiamati abitudini. Includono gesti, le preferenze e persino il piacere degli oggetti. Gli psicologi credono che le abitudini siano parte dell'apprendimento e dovrebbero essere studiate quando ostacolano il pieno benessere di una persona. In ogni area della nostra vita sociale sia come accademico, mentale e fisiologico; ci sono abitudini che imitiamo coloro che influenzano il nostro pensiero di un positivista modalità.



Di solito John apre gli occhi ogni mattina e si dirige automaticamente dal suo letto al bagno, prende l'impasto e lava accuratamente i denti per due minuti e il linguaggio. Altrove, a Pepa piace pettinarsi bene i capelli ogni giorno prima di partire per il college. Non gli interessa molto rivedere i suoi doveri e la sua migliore amica prepara sempre un foglietto con tutte le risposte alle prove che ha nascosto in classe.

Le attività che apprendiamo e ognuna ha acquisito nel corso della vita sia l'esperienza che i costumi, le abitudini sono ciò che chiamiamo. Esistono buone abitudini come lavarsi, mangiare in

modo sano e moderato, leggere, lavorare e altro. Ci sono anche quelli cattivi, come quelli compulsivi eccessivi; cioè fare acquisti incontrollati mangiando grassi e dolci, giocare d'azzardo, lavorare troppo, giocare ai videogiochi ininterrottamente, dipendenza da fumo sniffare l'abitudine di bere alcolici, bighellonare ed è un elenco di cattive abitudini che abbiamo sorpreso. L'abituato è un processo di preparazione mentale e disposizione fisica in cui l'individuo cerca di migliorare le proprie abitudini a un livello più benefico per il proprio stile di vita, la propria salute e le proprie convinzioni, coinvolgendo sempre un'alleanza o un reale impegno.

Continuando con l'esempio menzionato all'inizio, John e Pepa sono persone comuni che attraversano una situazione simile e possiamo scoprire come le abitudini diventano conseguenze. John uscendo dal bagno fu felice di aver mantenuto un sorriso bianco. Mostrerà al tuo capo quella mattina prima di riferire al suo ufficio per ricevere un aumento di stipendio dopo dieci anni di fedele servizio nella tua azienda. Tuttavia, Pepa, la sua straordinaria acconciatura da ragazzo non è servita per attirare l'attenzione del ragazzo attraente a scuola che ha lezioni dall'inizio della sua attenzione. La repressione volontaria trascurando le loro qualifiche che due

mesi avrebbero finalmente pagato la pena dei loro genitori ha diminuito la loro fiducia nella sua unica figlia, vietando il telefono con la sua migliore amica. Come notato in queste situazioni, le abitudini e gli effetti sorprendenti sono irreversibili con il passare del tempo si riflettono nel nostro interno ed esterno da semplici abitudini.

Nel mezzo di tutto ci sono diversi fattori intrinseci e intrinseci coinvolti nel processo di abituazione attraverso atti o pratiche adottati. Il primo è la necessità, l'irresistibile impulso che ci impone infallibilmente le forze della natura sulla nostra volontà. Associato a questo è ottenere la ricompensa, che ti compensa

con un beneficio, un favore, una virtù o un merito. Dall'altro lato c'è la sua controparte, la paura con un certo grado di repressione e persino una punizione. E infine, si osserva che il rovescio della medaglia di un possibile rischio di disturbo dell'umore è dannoso o ottenuto, reale o immaginario.

Raggiungere i nostri obiettivi nella vita, per quanto piccoli possano sembrare, devono essere associati a un piano efficace, e perché no ?, anche il coraggio di prevedere i nostri fallimenti. Il fatto che le abitudini positive che pratichiamo ogni giorno ci occupano e ci distraggono dall'altro più ozioso e negativo e comportino il nostro

miglioramento come individui; Questo è dove giace il nostro sogno, caro e indefettibile PLENITUDINE.

Il tuo modo di essere ti rende conto

Le abitudini delle altre persone sono una guida per stabilire per noi stessi quelle routine o abilità che si adattano al nostro ideale di personalità, il che significa che la differenza individuale costituisce la nostra persona e ci distingue dagli altri.

Innanzitutto, e per conoscerci meglio, esploriamo qui le 16 possibili personalità dell'individuo, che possono essere ricercate per identificare il

lettore. Sono classificati secondo gli esperti in psicologia:

Introverso e introverso

- Calcolatore del pensatore sensibile / introverso: ti piace assumerti la responsabilità e organizzare le cose. Ordinato, legato agli obblighi, coscienzioso.
- Calcolatore sentimentale sensibile / introverso: lavoratore, meticoloso, paziente e responsabile. Dà stabilità alle persone e ai

progetti.

- Introverso / a Pensatore
sensibile percettivo
Curioso, osserva in silenzio
e analizza la vita.
Indipendente, logico,
realistico.
- Introversi sentimentali
sensibili percettivi: ritirati,
sensibili, premurosi, gentili.
Non mi piacciono i
disaccordi e non forzare le
opinioni degli altri.
- Calcolatore intuitivo
introverso / a:

individualista, intenso.
Determinato e impegnato
con le sue idee, i suoi
principi e il suo lavoro.

- Introvert / a Intuitive
Thinker Calculator: ha
un'ottima gestione delle
proprie idee e dei propri
interessi. Scettico e critico
nei confronti degli altri.
Scemo.
- Introverso / a Percettivo
intuitivo sentimentale:
riservato, curioso e
reticente fino a quando non
conosci qualcuno bene.

Caloroso, leale ed entusiasta.

- Introverso / a Pensatore
Intuitivo percettivo: logico, analitico, accurato, ama risolvere i problemi. interessi scientifici, non come le brevi conversazioni.

Estroversi ed estroversi

- Calcolatore estroverso di Thinker Thinker: ama organizzare e controllare.

Diretto, impersonale, cerca la questione dei fatti, la mentalità aziendale, sistematica.

- Pensatore sensibile percettivo estroverso: mente pratica, meccanica, versatile, tollerante. Bene risoluzione dei problemi sul punto.
- Calcolatore estroverso sentimentale sensibile: affettuoso, utile, collaborativo, laborioso, loquace. Hai bisogno di armonia intorno.

- Perceptive Sentimental extrovert: Sensitive
socievole, amichevole, le piace uscire, godersi tutto. Atletico e attivo. Ha molto buon senso.
- Estroversa percezione Disponibilità a fare quasi tutto ciò che è interessante. Spirito vivace, fantasioso, spontaneo, rapido. Intuitiva percettiva
- Calcolatore intuitivo interessato a ciò che sentimentale estroverso: a ciò che

pensano gli altri.
Considerato, simpatico,
diplomatico, simpatico.

- Calcolatore del pensatore intuitivo estroverso: franco, giusto, forte, deciso, intelligente, saggio, fiducioso. Bene il motivo.
- Pensatore percettivo intuitivo estroverso: rapido, loquace, spiritoso, promotore. Gli piace essere il difensore del diavolo. Non gli piace la routine.

SETTE ABITUDINE DI PLENITUDINE

Le sette abitudini del benessere sono fissazioni automatiche della personalità per un comportamento specifico, ma a volte possono essere attaccamenti ossessivi alle persone che ci circondano o alle droghe e in questa sezione del capitolo riassumo accuratamente. Le abitudini che alleviano l'ansia sono piuttosto dipendenze emotive. Integrare tutte le abitudini necessarie nella nostra vita segreta e nell'agenda personale per raggiungere l'obiettivo del tutto; è nei sette gruppi di abitudini dei giocatori principali. Finisce sempre in un posto,

ed è quello in cui ti dici ad alta voce:

"Il mio obiettivo è agire e sforzarmi sempre di mantenerlo pienamente".

Il punto cruciale è controllare noi stessi, quindi questo è sempre instabile all'esterno, ma troveremo il modo di canalizzare lo stress momentaneo o quotidiano attraverso attività che mettono in risalto il nostro benessere. Riuniti tutti rappresentano la salute, il benessere fisico e il successo.

Abitudini alimentari

Le donne sono aminoacidi e gli uomini sono proteine. La fame è una necessità vitale. Noi percepiamo attraverso la

fatica, lo svuotamento gastrico dello stomaco e la semplice abitudine dell'orologio biologico. Il nostro corpo richiede molte sostanze nel campo del cibo.

Questi nutrienti devono essere scelti con moderazione e sanità mentale, sapendo sempre quale sia il peso o la massa corporea che dovremmo mantenere per vivere senza rischi o malattie. Le regole sono sempre mangiare di tutto, senza evitare cibi che ci dispiacciono, cercare sempre di innovare modi migliori per prepararli, mangiare pochi alimenti con grassi in quanto dovrebbe rappresentare solo il 30%, il restante 70% deve essere composto da alimenti ricchi di

carboidrati , proteine e fibre alimentari.

Secondo alcuni nutrizionisti di esperti, la maggior parte delle persone che vengono nei loro uffici per chiedere aiuto sono principalmente problemi di obesità. Ma perché non pensare che la nutrizione sia solo per le persone con quel problema con il loro cibo, troppi cercano consigli su problemi cardiaci, colesterolo, carenze ossee, carenze digestive o intestinali e persino problemi di peso ridotto e anoressia.

Nelle sue consultazioni le donne confessano che le più grandi tentazioni della dieta le commettono con dolci, zuccheri, dessert e prelibatezze che

trascorrono le loro ore a merenda. Mentre succede, gli uomini di solito senza dubbio rompono il tuo peso bevendo liquori e birra, il che è dovuto ad avere 7 calorie per grammo.

Abitudini di bellezza e igiene personale

"Siamo quello che mangiamo"

Senza dubbio le affermazioni delle affermazioni che sono diventate popolari negli ultimi decenni, dopo l'arrivo delle grandi catene di fast food e dei preservativi di prodotti industriali nelle città, sono ora una fonte di campagne sanitarie per gli attuali governi. Grazie al contributo della ricerca scientifica, dei media e dell'interesse della popolazione consapevole, oggi

possiamo anche dire:

"Dimmi cosa mangi e ti dirò cosa potresti morire"

Ciò indica che, parallelamente allo stesso valore nutrizionale della nostra dieta, la nostra vitalità, bellezza esteriore e intelligenza si riflettono.

È noto che il segreto di una pelle liscia e naturale, una buona vista e muscoli sodi sono a dieta ricca di verdure, cereali e tuberi. Il resto delle calorie e dell'energia necessarie per le nostre varie attività sono concentrate nei frutti di legumi o baccelli, come arachidi, uva passa e cioccolato. Anche le cole le

hanno, ma dobbiamo anche prenderci cura del nostro peso lipidico lontano da assomigliare alla fibra alimentare, creare cedimenti situati nel corpo. I cereali sono quelli che formano, tra le altre funzioni, con la sua ricca fibra e vitamina E, la flora intestinale necessaria per un migliore metabolismo dei nutrienti.

Proprio come hai i capelli naturali, sani e lucenti; denti puliti e buon umore dipendente dal corpo come fluoro, cereali, latticini e l'uso di sostanze deodoranti non antitraspiranti, come si sospetta producano incidenza di tumore al seno e disagio sotto le ascelle.

La nostra faccia è delicata rispetto al resto del corpo, la pelle deve essere lavata quotidianamente con sapone o avena delicati e purificata da eventuali rigonfiamenti con un tampone imbevuto di alcol evitando condimenti dannosi negli alimenti. Le creme esfolianti per il viso, a seconda del tipo di pelle, sono una pratica estetica che dà ottimi risultati.

La rasatura è un'abitudine importante quando sappiamo che ogni parte del nostro corpo è esposta all'umidità e a molti acari, germi e batteri che possono ripararsi nei capelli quando non vengono puliti regolarmente.

Per quanto riguarda i capelli già sappiamo che una dieta ricca di cereali come sesamo e heishima, oltre ai collageni, uova e gelatina ci aiuta a mantenere i capelli forti e sani senza dover ingerire molti integratori vitaminici dallo scaffale della nostra camera o del bagno.

Infine, la necessità di rinnovare la nostra pelle in modo naturale attraverso la luce solare è buona perché il fegato è coinvolto nella conversione della vitamina D immagazzinata per proteggere le ossa e la pelle. Il fattore di protezione solare per prendere il minimo è di 15 ph valore è raccomandato a un livello di fattore 50

in luoghi asciutti e in estate può essere molto necessario per la protezione delle scottature.

Abitudini sociali

Complesso che equilibrare le tue virtù e i tuoi difetti

Viviamo circondati da norme sociali, che ci sottopongono a modelli di comportamento, su come muoversi, come parlare e cosa dire quali sono i tempi giusti. Questo ci riempie nei momenti di tensione. Anche quando affrontiamo sfide, nuove situazioni nel nostro sviluppo professionale, sentimentale o sociale, siamo pieni di

inibizioni e spesso tendiamo a perdere il controllo dei nervi e la fiducia in noi.

Sono i valori che definiscono comportamenti comuni, concessi dall'azienda con legittimità e consenso.

La combinazione di emozioni che attraggono certe idee che rimangono nel subconscio ma che influiscono per determinare i comportamenti sono quelle che conosciamo come complesse. Quando questi sono associati a difetti, sia fisici che psicosociali, abbiamo che sono prodotti squilibri emotivi che quasi sempre iniziano a sciogliere le nostre qualità negative. Cerca e scopri qual è la causa specifica che produce quel

complesso, o paura, è il primo passo per bilanciare questa variazione, esitazione o transizione che affrontiamo nella nostra vita. Inizia a prepararti ad affrontare il fatto che finisci di portarci alla soluzione meno dolorosa e dannosa per noi e più conveniente e chi ci circonda sarà la sfida.

Suona, suona ... Ciao, come stai! Un altro aspetto di importanza psicologica emotiva è la responsabilità di mantenere i legami tra famiglia, partner e amici, essendo sempre interessati a ciò che accade nella loro vita e evidenziando affinità comuni piuttosto che ferite o offese passate.

La vita moderna è costantemente convulsa da fattori interni ed esterni che dobbiamo imparare a tollerare. Guardati allo specchio e chiediti quanto sei perfetto per chiedere di più di quello che dai e il tono con cui chiedi. Puoi riflettere su ciò che scopri. In conclusione, chiamate e incontri in cui la condivisione è sempre un alimento spirituale anche per le persone più banali. Perdonare significa anche darsi la possibilità di dimenticare le offese commesse e ricevute.

Incanalare lo stress positivo e negativo è la chiave del successo sociale. La maggior parte delle volte quando sferziamo desideri fisiologici o emotivi

spontanei, dobbiamo reprimerli per vari motivi. Questa situazione deve quindi essere incanalata attraverso l'espressione aperta di ciò che realmente sentiamo o di attività come fisiche, sportive o creative. Leggero o pesante, dipenderà dalla capacità di ogni persona.

D'altra parte il bisogno emotivo che si manifesta anche nella depressione nervosa dovrebbe essere trattato da specialisti della psicologia quando impediscono il normale sviluppo delle nostre relazioni sociali. Ma soprattutto propone che questo stato di energia psichica venga scaricato semplicemente trovando il riposo e la tranquillità

appropriati.

Si dice che il cuore abbia tre parti spirituali per definire l'amore. Nell'antichità descriveva questo sentimento forte come l'inizio del cosmo. Nel cristianesimo, Dio compatisce gli uomini sulla terra stabilendo un rapporto di rispetto e adorazione che è al di sopra delle forze fisiche e materiali, con lui la forza dello spirito risiede in una dimensione soprannaturale per loro. Ciò che nessuno contesta è che l'amore è una forte inclinazione emotiva focalizzata su una persona, un animale e un gruppo di persone o oggetti che tutti noi sentiamo in modo paradigmatico.

Gli angoli e i risentimenti dell'anima di ogni sussulto sono nel mezzo dell'amore erotico, dell'amore fraterno e dell'amore divino. Servirli e mantenerli pieni per ravvivare le aspettative sono un altro motivo per sentirsi sazi.

Abitudini di allenamento

Respirazione e spiritualità interiore

I respiri più semplici esercitano tutto ciò che conosciamo e che abbiamo persino praticato in qualche fase della nostra vita. Ad esempio, sono esercizi di stretching mattutini. In essi viene aspirato attraverso il naso e fuori dalla bocca, svuotando completamente ed

evacuando l'anidride carbonica.

Le routine di allenamento complessive sono suddivise in aree definite del lavoro corporeo in un numero di giorni alla settimana. Su Internet puoi trovare alcuni consigli molto convenienti da fare a casa con un divano o una sedia trapuntato e anche occasionalmente visitare una palestra.

Puoi prendere la decisione di iniziare in piccolo. Ad esempio parti di lavoro del corpo in cui si accumula grasso. A partire da un giorno alla settimana, seguendo sempre una dieta calorica regolare, fornita di snack o frullati calorici, non si corre il rischio di

trovarsi nel bel mezzo della normale fatica e malessere.

Le aree del corpo più comuni sono il torace e le cosce e i muscoli posteriori della coscia. Dovrebbe iniziare con esercizi di stretching che comportano l'allungamento delle estremità delle braccia e delle gambe, posizionandole indietro, piegate e ruotando leggermente la posizione della colonna da destra a sinistra e leggermente indietro. La luce cammina da 10 a 20 minuti per iniziare come una routine mattutina è anche una pratica di oggi. Quindi continuano con i push-up o push-up, in molte ripetizioni che puoi, vengono fatte inclinazioni sul banco che fanno due serie o ripetizioni

da 10 a 20 e allungando il manubrio con 3-4 serie di 20 ripetizioni. Segue le gambe che devono ruotare le cosce sdraiate e sedute in 3 serie da 15 ripetizioni, una con le gambe allungate e altre. Infine, i rapitori sono quelli dei movimenti di vita, fianchi, bacino e glutei di squat o rane.

Un altro giorno continua con le gambe e la schiena gemelle. Per eseguirli come pulldown lat e paddle sono necessari speciali attrezzi ginnici che aiutano a esercitare questi muscoli nel corpo e la cyclette.

Un terzo giorno puoi lavorare le braccia, coprendo i bicipiti, i tricipiti e le spalle.

In palestra puoi trovare anche bar per i vari livelli in aumento.

Al quarto giorno lavorativo con l'inclusione dell'aerobica addominale. Gli addominali vengono fatti sdraiati, sollevando le gambe e il tronco in 4 serie di ripetizioni che possono essere fatte a intervalli di brevi pause. L'aerobica è per tutte le persone che amano combinare il ritmo della musica con il fitness con i passi o chiamati ronzii ora. Anche i tapis roulant e le cyclette sono altre misure appropriate per completare le altre macchine di routine. Le routine di cardiobox sono un altro sport che viene ancora utilizzato nelle palestre e aiuta a canalizzare lo

stress e le tensioni negative accumulate.

La respirazione è un processo fisiologico continuo e vitale. Il suo funzionamento è involontario ed è controllato da una parte del centro nervoso del corpo, il midollo allungato del cervello. Mentre prepariamo il nostro corpo ad esercitare le articolazioni, lo stress cardiaco e la respirazione aumentano e alcune ghiandole per secernere preparano necessarie per sviluppare cellule di resistenza. Questo processo è così essenziale che se il cervello dura più di cinque minuti senza ricevere ossigeno, il danno si traduce in un sistema nervoso irreversibile.

Gli esercizi di respirazione sono utilizzati negli specialisti della terapia ologica per garantire che l'influenza della respirazione ritmata o controllata dell'aria fresca della foresta o delle aree disabitate porti il rilascio di tensioni e persino dell'asma.

L'elenco delle terapie di medicina alternativa che vanno dalla più antica chiropratica; ereditato dai tempi del medico Ippocrate di un'isola della Grecia, che nelle sue opere, oltre alla manipolazione della colonna vertebrale e delle articolazioni, non menziona consigli psicologici, salute, igiene e nutrizione.

Tra gli sport o le discipline asiatici, dall'antica Cina, a seguito dell'evoluzione dello shaolin dal VI secolo, è emersa la disciplina di difesa, l'esercizio e lo sport del Karate giapponese per "mano vuota". L'obiettivo principale non è la lotta ma l'autodisciplina. Come l'Aikido che è anche un'arte di difesa che può essere tradotta come armonia (ai), tra respiro (ki) e strada (do). Si concentra su movimenti rapidi e combattimenti. Un'altra di queste arti popolari taekwondo si distingue per la sua tecnica di calci volanti e di rompere tavole con le mani. Uno sport asiatico adatto per coloro che cercano di

raggiungere l'equilibrio e il controllo muscolare è il Tai Chi. Questa disciplina è meno difensiva di quelle menzionate e praticate all'aperto con movimenti fluidi e armoniosi.

D'altra parte, le terapie di medicina alternativa ci mostrano alcune opzioni come l'agopuntura. Ha iniziato ad essere utilizzato nel XX secolo e prevede l'inserimento di aghi in punti specifici in cui scorre l'energia (chi) del corpo, bloccando così il dolore. Gli aghi possono rimanere da pochi secondi a diverse settimane. L'auricolare è una forma di questa tecnica in quanto vengono stimolati i punti dell'orecchio che si riflettono in parti specifiche del

corpo.

Infine c'è il feng sui, che è una pratica spirituale che attribuisce il potere dell'energia positiva e negativa, yin e yang, come un equilibrio tra gli elementi fisici dell'ambiente e la casa. gli specchi si trovano in posizioni particolari per cercare l'armonia dei poli che controllano i fenomeni biologici utilizzati. Questi concetti si basano sul sistema filosofico e religioso cinese, chiamato Taoismo. Una delle sue principali discipline è il raggiungimento della longevità attraverso la salute, la respirazione e la concentrazione.

Allo stesso modo, abbiamo evidenziato

la pratica dello yoga, in un altro angolo dell'Asia, in India. È una forma di rilassamento fisico e mentale in cui l'uso della respirazione e delle posture del corpo trova l'equilibrio interiore, la pace interiore e l'armonia. L'Ayurveda che deriva da "ayus" è vita e "veda" è conoscenza; è l'antico sistema indiano che combina filosofia, medicina, spiritualità e scienza. Una delle sue principali tendenze fisiologiche sono i dosha. Sono divisi in tre, emotivo, fisico e stile di vita e costumi, che a loro volta sono divisi in tre dosha, uno è il fisico sottile delle persone, altri sono di corporatura media e altri sono probabilmente obesi. Nel caso di malattie vengono formulate

raccomandazioni generali che vanno da dieta, erbe, trattamenti di pulizia, esercizi e consigli.

Abbiamo citato terapie ora utilizzate come trattamento in varie malattie sistemiche. Una tecnica di relazione che oltre a contribuire a regolare la pressione sanguigna, a migliorare la circolazione e i muscoli, attiva anche la mente migliorando disturbi come depressione, stress e ansia; sono i massaggi. Lo shiatsu è un tipo di massaggio praticato esercitando una forte pressione sui punti del corpo per ottenere il riflesso nervoso. Il massaggio di drenaggio linfatico viene eseguito per prevenire l'infiammazione e la cellulite

nel corpo ed eseguito immergendo i piedi in soluzioni speciali. Il più doloroso è il massaggio che Cyriax applica agli atleti come metodi per anestetizzare un'area. Uno che non è essenziale tocca il paziente e le energie con un effetto su determinati organi sono canalizzate, è il massaggio energetico ed è noto come rotolamento. La terapia con pietre calde è una terapia esterna meno invasiva rispetto ad altre che provano disturbi del corpo con l'applicazione alternativa di pietre fredde o calde sulla colonna vertebrale dorsale per provare aree esogene specifiche.

La terapia in aree specifiche del corpo ai campi magnetici generati da bobine

elettriche è la magnetoterapia o la riflessologia esposta. Uno in cui vengono applicati al corpo di oli naturali essenza di fiori come rosa, camomilla e issopo, l'aromaterapia è. Si ritiene che una volta inalato stimoli i recettori olfattivi nel cervello, che a loro volta comunicano con organi come il cuore, guidando i cambiamenti di umore e memoria. Odori perché hanno un'influenza efficace su malattie della pelle, ghiandole surrenali, sinusite, artrite, vertigini e stress delle persone a seconda del tipo di essenza che frequenta l'uso e di come viene utilizzata, dai deodoranti per ambienti alle lozioni per il corpo.

L'acqua in abbondanza è anche un trattamento delle malattie che viene mostrato dai bagni grandi e lussuosi che i Greci hanno poi visitato in Germania nel corso degli anni. L'idroterapia espone l'acqua a temperature calde, che forniscono una relazione muscolare sufficiente a persone con spasmi o crampi. Vapors o Sitz servono anche per emorroidi infiammate e problemi intestinali. Vengono anche applicate le routine di fisioterapia che utilizzano sott'acqua per esercitare i muscoli e le ossa nelle persone di qualsiasi età trattate per problemi associati a questi sistemi. I bagni Sitz possono essere eseguiti seduti nella tariffa del servizio da bagno aggiungendo direttamente erbe

bollite e ottenendo i vapori nell'area dei glutei per migliorare gli episodi di malattia innescata o l'ano e il retto che sono benefici.

Un'altra terapia che aiuta nei problemi muscolari è la kinesiologia in cui vengono eseguiti test per correggere gli squilibri organici. L'effetto dei colori e della luce sulle emozioni delle persone viene utilizzato nella cromoterapia. E finalmente possiamo trovare che la musicoterapia sta ascoltando musica e suoni per influenzare la mente dei pazienti.

Per porre fine alle nostre abitudini di rilassamento e meditazione, non

possiamo dimenticare la spiritualità, che è la qualità che ci mette in contatto con il nostro spirito ed essenza immateriali e razionali. Il carattere intimo che ci ispira ad agire è governato dai nostri valori. In questa fede, che è la concezione del sapere soprannaturale, che senza vederlo si crede nell'esistenza di un essere supremo e del benessere che ci viene proposto e che dovrebbe essere il centro e l'equilibrio delle nostre decisioni e azioni. Da lì, ognuno di noi riconosce il rispetto per le altre libertà come il vincolo dell'unità sociale che deve regnare tra tutti.

Ecco perché le religioni si distinguono in quello scopo comune di incanalare

con umiltà le paure e le minacce del cuore che sfuggono al controllo della vita stessa.

Abitudini di riposo

Il sonno è una delle attività quotidiane più confortanti e rivitalizzanti. È quindi necessario sistemare il letto in una posizione comoda in cui una ventilazione adeguata. Il materasso e il cuscino completano il rituale quotidiano di riposo per offrire comfort. Il mal di schiena può essere causato da un materasso consumato o da una base

difettosa e improvvise reazioni di annegamento da un cuscino molto basso. Allo stesso modo il tetto e le superfici porose di schiuma poliuretana e amianto sono la causa di allergie e malattie respiratorie. Queste raccomandazioni dovrebbero essere tenute a mente quando si determinano le cause di un brutto sogno che sta per diminuire le nostre capacità fisiche e cerebrali ottimali. Infine, dovresti sapere che riposare a sufficienza tra le 7 e le 8 ore, dall'adolescenza alla maturità, reintegrare le forze perse. Nella vecchiaia le ore di riposo notturno, quindi riducono i pisolini diurni diventano obbligatori.

Le pillole di melatonina sono simili all'ormone artificiale prodotto dalla ghiandola pineale nel cervello che è attualmente accettato come integratore alimentare per regolare il sonno e altre condizioni come il viaggiatore Jet-Lag, le malattie cardiache, il Parkinson e altre malattie dell'invecchiamento.

Migliora le tue abitudini

L'individualità, che è rafforzata dagli ostacoli e dalle avversità che sorgono nelle varie fasi di sviluppo di ciascuno è un diritto che in alcuni paesi in via di

sviluppo, è talvolta minato dalla diffidenza del senso collettivo. Tuttavia, nella dottrina dell'egoismo che stima l'interesse personale come l'unica motivazione umana logica, l'individualista può avere un pensiero altruistico e l'interazione con la stimolazione di questa leadership che sorge l'abitudine all'auto-miglioramento. Il lavoro è quindi l'occupazione è svolta al fine di ottenere ricompense sociali ed economiche che meritano per le competenze e preso in prestito il servizio di una società o abilità aziendali.

Il leader individualista si ispira al benessere della comunità e questo

diventa evidente nell'allineamento attraverso l'esperienza patriottica dei blocchi del mondo attraverso il secolo scorso e i poteri politici, che sono riusciti a unire sotto il regime politico che ha chiamato democrazia.

Quando il desiderio di eccellere si oppone, limiti emotivi, intellettuali, economici, sociali e fisici; Viene indicato come un processo di lotta. La mente si allontana semplicemente, dopo aver esaurito le divagazioni. Ogni giorno che vengono intrapresi i passi salgono gli obiettivi della scala, saltando ostacoli e inciampando per imparare a rialzarsi senza inibizioni. L'obiettivo è dove puoi arrivare e dove

considera ciascuno di essi.

Lo studio universitario o accademico professionale è la chiave della porta del successo. Alcuni non finiscono mai per andare d'accordo con grandi volumi che richiedono la lettura per diventare un Master o un Dottore riconosciuto di qualsiasi specialità, ma può essere sufficiente per ottenere una laurea che più di un diploma, ti fa sentire orgoglioso dei tuoi sforzi.

Ci sono anche quelli che si ispirano all'arte, la loro vocazione è la danza o la danza, altri optano per strumenti musicali nel tuo genere musicale preferito, alcuni preferiscono i testi, i

testi o le narrazioni di libri di fantasia o di ricerca, altri sognano cantando, recitando e diventano stelle famose. Accademie, scuole o college hanno una grande offerta per coloro che osano. Devi solo provare a rimanere attivo.

Sei arrivato al traguardo? ... te ne procuri uno nuovo? Preparare qualcosa di speciale a cena, prendere una laurea, piantare un albero, avere un bambino, scrivere un libro, arrivare sulla luna come un coraggioso astronauta. Tutti sono obiettivi che devono competere, il che implica anche vincere o perdere.

Nella nostra vita non smetteremo mai di perdere qualcosa. Perdiamo ciò che

mangiamo quando usiamo energia, perdiamo stress quando sentiamo una bella battuta, perdiamo la gioia quando non ci trattano come speriamo e perdiamo la compagnia di coloro che amiamo quando il passaggio attraverso il mondo finisce. Gli Ins e Outs delle vie del destino sono circondati da alti e bassi. La soddisfazione personale, l'orgoglio o la presunzione vincono, ma sempre competono pieni di rischi.

Risposta positiva o negativa alla nostra ala delle domande, gli obiettivi che ci prefiggiamo, passo dopo passo, giorno per giorno, per incoraggiarci ad andare avanti devono essere continui. Possiamo averne molti contemporaneamente o

dimenticare, ma non abbiamo perdenti. Lo spirito combattivo per le preoccupazioni, le difficoltà e gli ostacoli, tanto piccoli quanto banali capricci o malattie terminali; Non deve andare nel nostro interno. Dovremmo ignorare o inventare altre realtà, spazi o tempi e quindi dobbiamo seguire come parte di noi che si è risvegliata, rinvigorita ad ogni tentativo.

Abitudini di piacere

La libertà è un valore umano riconosciuto per stabilire la capacità di

autodeterminare la nostra volontà, senza influire sulla convivenza con gli altri. Applicarlo è condizionato alle norme sociali. Pertanto, quando cerchiamo distrazione, divertimento, svago e divertimento, cerchiamo di agire sempre con moderazione e sanità mentale.

Al di fuori della monotonia dello studio o del lavoro, dobbiamo pianificare e aggiungere ai nostri piani sempre alcune di quelle possibili attività che vanno dalle passeggiate all'aperto o gite al cinema, ballare in discoteche, fare shopping e non dimenticare la routine di praticare un preferito o partecipare una palestra fuori per avere un domicilio professionale di allenatore è secondo il

nostro sport del patrimonio economico.

L'intelligenza emotiva all'autodistruzione è quella di sviluppare la capacità di controllare le emozioni, gli animi prodotti dalle impressioni dei sensi, è una virtù che si ottiene in più fasi. Nell'infanzia, nell'adolescenza e nella maturità, gestiamo le circostanze con approcci simili, ma cambiando nel tempo. La coscienza dell'autocritica è un altro concetto in cui dobbiamo approfondire. Conoscenza interna con la saggezza per riconoscere che è capace o inutile, a seconda delle circostanze. Evita sempre recriminazioni e pregiudizi autodistruttivi. Lasciare che le persone vicino a noi influenzino negativamente

l'ascolto delle loro offese o urlando in periodi di stress, rabbia o rabbia, dovrebbe essere ignorato e gestito attraverso tecniche di evasione, essere estroverso.

A volte puoi piangere; altri sopportano il dolore in silenzio. Poter urlare o colpire gli altri può ritorcersi contro. Sentirsi bene non è anormale, se si ha la possibilità di fare un passo indietro e ascoltare coloro che hanno ignorato. Le emozioni sono l'effetto della vita. Le terapie di rilassamento e la meditazione, le attività sportive creative o ricreative, sono senza dubbio le soluzioni più tempestive a questi problemi. La sicurezza in sé è una virtù che si ottiene

solo quando vengono svelati i segreti, cerca il perdono e cerca di migliorare il valore con la realizzazione personale.

Una conclusione da ricordare è coinvolta in una vita motivante. La combinazione delle conseguenze della terapia interna; pasti alimentari ed erbe medicinali, con terapia esterna; aromi di fiori ed essenze aromatiche con oli balsamici; e ciascuno di questi quattro elementi coordinati, organizzati e armonizzati per la propria percezione e saggezza personale, ti faranno scoprire il meraviglioso potere che la natura detiene nel suo grembo e la terra ci dà per la nostra esistenza duratura.

	PREPARAZIONE	ABITUDINI	ORA
GIORNO 1	* FAI UN ELENCO DI SUPERMERCATI E ACQUISTA. OGNI CIBO È IMPORTANTE.	ALIMENTAZIONE: MANGIARE UN MENU DEI LIBRI 12 DIETA PLENITUD.	8:00 P.M.
GIORNO 2	PREPARARE UNA MASCHERA VISO E UN RASOIO.	IGIENE E BELLEZZA: APPLICARE LA MASCHERA VISO E LA RIMOZIONE DEI CAPELLI APPLIQUEZ LE MASQUE FACIAL ET L'ENLEVEMENT DE CHEVEUX	7:00 A.M.
GIORNO 3	* PREPARARE SPORTSWEAR, TISANE STIMOLANTI E UNA CANDELA BIANCA.	ESERCIZIO, RELAX E SPIRITUALITÀ: FAI UNA PASSEGGIATA MATTUTINA, BEVI TÈ VELA E GIRA A PONDER E CHATTA CON IL TUO ANGELO DELLA GUARDIA.	6:00 A.M.
GIORNO 4	PREPARARE UNA MELATONINA DI PILLOLA, rendendo il letto e indossando il pigiama COMODO.	ROMPERE: 8 ORE DORMIRE E NON DIMENTICARE DI LASCIARE L'AVVIO DELL'OROLOGIO DI ALLARME.	10:00 P.M.
GIORNO 5	* REVISIONE DEI PROFILI E DELLE RETI CELLULARI PER CONTATTO CON GLI AMICI.	VITA SOCIALE: Partecipa a un evento con gli amici e fai nuove amicizie.	7:00 P.M.
GIORNO 6	* VERIFICARE LA CLASSE DI INFORMAZIONI OI CORSI DISPONIBILI, ACQUISTA LIBRO DI AUTO-AIUTO.	SUPERAMENTO: UNISCITI A UN CORSO DI PREFERENZA E LEGGI IL PRIMO CAPITOLO	7:00 P.M.
GIORNO 7	* PRENOTA BIGLIETTI evento e invita una persona speciale.	RICREAZIONE: PARTECIPAZIONE EVENTUALE E GODERE LA COMPAGNIA DEI TUOI INVITATI.	10:00 P.M.

22 RICETTE DI DIETETICHE

I pasti che richiedono un consumo giornaliero possono essere più interessanti per il palato se prepariamo, condiamo e cuciniamo con buon gusto. Il ricco sapore di affumicato, ciò che fritto e speziato tende a sedurci e farci peccare molti volte a non prendersi cura di evitare il grasso in eccesso, il sale, il piccante. Anche di salumi e affumicati o salati metodi di conservazione. Cuocere, cucinare al vapore, grigliare o cuocere in padella immersi in acqua, dovrebbe essere il nostro opzioni regolari da preparare.



È quindi bene bilanciare il contenuto di alimenti con conservanti artificiali nella nostra dieta, con un maggiore contributo di alimenti naturali. E poiché parlare di diete ci terrorizza per il semplice fatto che sembra insipido, noioso e scolorito, è necessario imparare dalle ingegnose ricette che vengono utilizzate oggi nel buon cibo, sia ricco che povero.

Con Fullness Twelve diete, il pranzo sarà piacevole e salutare allo stesso tempo. Perché ci piace mangiare ciò che non è peccato! La buona notizia è che possiamo mescolarci con altri cibi, e il cattivo è come cuciniamo e quanto mangi. In questo capitolo vengono

presentate oltre 35 ricette sane sviluppate esclusivamente per questo libro.

Si va da bevande e frullati, insieme a tè medicinali, biscotti, dessert, salse per carni e insalate, salse per spuntini e alcuni piatti speciali.

RICETTA SAPS E SHAKES

RICETTE DI TÈ DI ERBE

RICETTE DI DESSERT

RICETTE DI MEDICAZIONE

RICETTE DIPS PER SNACK

RICETTE SPECIALI

- Ricette succhi e frullati

Ricette succhi e frullati

BEBANDA IMMUNITARIA AL MALTO

Effetti metabolici:

Gli aminoacidi, come l'acemannano, contenuti nelle foglie di Aloe Vera sono efficaci nel trattamento di molte malattie del sistema immunitario come raffreddore e influenza, leucemia, aterosclerosi e AIDS.

INGREDIENTI :

1 litro di malto

3 cucchiaini di zucchero di canna

3 cucchiaini di polline di fiori o / once di miele

1/2 libbra di carota tritata

2 foglie di aloe medie o aloe vera

1 limone

1 rametto di sedano tritato

14 capsule di complesso vitaminico B
(in flacone separato)

PROCESSI :

In un tagliere tagliare a fette carote, foglie di aloe vera e sedano. Sono messi in un frullatore con malto, polline o

miele e zucchero. viene posizionato un colino sopra la pentola e viene spremuto il succo di limone. il filtro viene rimosso, il coperchio e liquefa.

Bevuto, con una compressa complessa giornaliera B due o tre tazze della bevanda per 3-4 giorni, a seconda del miglioramento.

FRULLATO DI YOGURT

Effetti metabolici: l'alto contenuto vitaminico delle verdure a foglia verde e inferiore in altri elementi come azoto e alcaloidi, accanto all'alcool vitamina A contenuto nello yogurt, attiva la linfa del corpo, rigenerando i nostri globuli bianchi.

INGREDIENTI:

2 media preferibilmente sapore di yogurt

1 limone

20 grammi del cuore di un cavolo bianco tritato

3 cucchiaini di zucchero

1 pizzico di sale

1 tazza di acqua fredda

Tazza di latte parzialmente scremato

Cucchiaini da tavola di fiocchi d'avena qb

PROCEDURA: In un tagliere tagliare a julienne o cavoli e metterli nel frullatore con latte, acqua e yogurt. Avena, pizzico di sale e zucchero. Viene inserito un filtro sul frullatore e viene spremuto il succo di limone. Il filtro viene rimosso e

liquefa. Sono due tazze al giorno per un (1) giorno di bevute.

FRULLATO DI MELA E LATTUGA

Effetti metabolici: i componenti nutrizionali dei carboidrati contenuti nella mela e nella lattuga, si combinano per creare un potente tonico con sali, minerali e zuccheri che stimolano e regolano la funzione digestiva, la cistifellea e il fegato.

INGREDIENTI:

1 lattuga fresca media

1 mela rossa

3 tazze di latte magro

4 cucchiaini di miele o zucchero di canna
1 pizzico di sale o bicarbonato di sodio

PROCESSI:

Su un tagliere tagliare a pezzi lattuga e mela, preferibilmente con la buccia. Aggiungi il latte, il miele o lo zucchero e un pizzico di sale. Quindi sostituisci Soda e bevi freddo dopo cena.

FRULLATO INTESTINALE DI CAROTA

Effetti metabolici:

Le proprietà delle carote sono eccellenti, poiché il contenuto di carotene nella loro arancia contiene

vitamina A e fibre e grassi sono molto importanti per la salute degli occhi, della pelle e del tratto intestinale. L'amido di fibre o frutta serve a regolare le funzioni intestinali e prevenire la diarrea. Antiossidanti e aranciata alla vitamina C completi di molti nutrienti necessari in grandi quantità.

INGREDIENTI:

- ½ libbra di carota tritata
- 3 arance
- 2 cucchiari di zucchero o miele
- 1 pizzico di sale
- 2 tazze d'acqua

PROCESSI:

Frullare tutti gli ingredienti con il succo

filtrato di arance. Prendilo da bere ai pasti.

FRULLATO CALORICO DI BARBABIETOLA

Effetti metabolici:

La barbabietola contiene molte calorie e zuccheri, nonché vitamina A e C, alcune proteine e grassi. Hanno energia per aiutare e aumentare la massa muscolare.

INGREDIENTI:

2 barbabietole a fette

1 arancia o banana

3 cucchiaini di zucchero di canna o miele

1 pizzico di sale

2 tazze d'acqua

1 tazza di orzo precotta o microonde

1 cucchiaino di arachidi

PROCESSI:

Tagliano barbabietole e spremute di arance o banane (la preferenza). Si aggiungono acqua, zucchero, sale, arachidi, orzo precotto e sbattuto nel frullatore. Fa due tazze al giorno da bere tra i pasti.

FRULLATO DI NOCI

Effetti metabolici:

Il gelato è un trattamento ricco ideale per attirare i grassi del latte al palato,

ma i cibi combinati sono generalmente più sani. I grassi sani delle noci a volte sono difficili e difficili da deglutire interi, quindi vengono usati liquefatti per dare un sapore migliore alle macedonie mescolate per creare uno spuntino con carboidrati e zuccheri perfetti per ogni momento della giornata.

INGREDIENTI:

Preferenza di sapore di gelato 2 tazze

1/2 tazza di banane o banane

1/2 tazza di ananas

1/2 tazza di bacche o kiwi

1/2 tazza di noci secche (mandorle, noci e pistacchio)

PROCESSI:

Lavare e tritare tutti i frutti e tagliarli a pezzi. Tutto in un frullatore con gelato e frutta pronti si incontrano. Può essere servito con cracker Graham.

FRAPPÈ INTEGRALE

Effetti metabolici:

I cereali sono una ricca fonte di vitamine del gruppo B, che dovrebbero essere consumate quotidianamente, così come le fibre per prevenire molte malattie.

INGREDIENTI:

1 ½ tazze di grano intero

1 ½ tazze di latte magro

2 cucchiaini di zucchero

Uvetta a piacere

PROCESSI:

Agitare tutti gli ingredienti nel frullatore e conservare in frigorifero per servire freddo.

- Ricette del tè alle erbe

Ricette del tè alle erbe

Tè di artiglio di gatto

Effetti metabolici:

Serve per eseguire il debug della cistifellea e regolare i sistemi respiratorio e immunitario come il cancro, la leucemia e l'AIDS.

INGREDIENTI:

50 grammi di artiglio di gatto gambo di pianta

2 cucchiaini di miele o zucchero di canna

1 spicchio

1 ½ tazza di acqua

PROCESSI:

Immergere in una tazza e mezza d'acqua 50 grammi di gambo e chiodi di garofano. Fai bollire per 5 minuti e spegni quando l'acqua è scura. Lasciar riposare e sforzare. Prendi 3 tazze al giorno, addolcite con miele per sette giorni all'inizio della mattina e a digiuno.

Tè alla menta

Effetti metabolici:

Per alleviare il mal di testa e il mal d'orecchi, sanguinare lo stomaco e facilitare il parto.

INGREDIENTI:

1 cucchiaino di foglie di menta o bustina preconfezionata

2 cucchiaini di miele o zucchero di canna

1 spicchio

1 ½ tazza di acqua

PROCESSI :

Immergere in una tazza e mezza di acqua e foglie di chiodi di garofano. Fai bollire per 10 minuti e spegni quando l'acqua è giallastra. Lasciar riposare fino a che freddo. Prendi 1 tazza al giorno, addolcita con miele per cinque giorni, all'inizio della mattina e a digiuno.

Tè di Piantaggine e sedano

Effetti metabolici:

Ridurre l'infiammazione e come antireumatico.

INGREDIENTI :

1 cucchiaino di foglie di piantaggine o

sacchetto preconfezionato

½ sedano

2 cucchiaini di miele o zucchero di canna

1 spicchio

1 ½ tazza di acqua

PROCESSI:

Immergere in una tazza e mezza di foglie di banano d'acqua, sedano e chiodi di garofano. Fai bollire per 10 minuti e spegni quando l'acqua è giallastra. Lasciar riposare fino a che freddo. Prendi 1 tazza al giorno, addolcita con miele per cinque giorni, all'inizio della mattina e a digiuno.

Tè alla malva

Effetti metabolici:

Per alleviare tosse, raffreddore e mal di gola.

INGREDIENTI:

1 cucchiaino di foglie di malva o
sacchetto preconfezionato

2 cucchiaini di miele o zucchero di
canna

1 spicchio

1 ½ tazza di acqua

PROCESSI:

Immergere in una tazza e mezza di foglie e chiodi di garofano di malva. Fai bollire per 10 minuti e spegni quando

l'acqua è giallastra. Lasciar riposare fino a che freddo. Prendi 3 tazze al giorno, addolcite con miele per cinque giorni, all'inizio della mattina e a digiuno.

Te alla curcuma

Effetti metabolici:

Per alleviare ulcere, emorroidi e fluidi vaginali delle donne (giù).

INGREDIENTI :

½ cucchiaino di foglie di curcuma o
sacchetto preconfezionato

2 cucchiaini di miele o zucchero di
canna

1 spicchio

1 ½ tazza di acqua

PROCESSI :

Immergere in una tazza e mezzo d'acqua lascia curcuma con chiodi di garofano. Fai bollire per 10 minuti e spegni quando l'acqua è giallastra. Lasciar riposare fino a che freddo. Prendi da due a tre tazze al giorno, addolcito con miele per cinque giorni, all'inizio della mattina e a digiuno.

Te al rosmarino

Effetti metabolici:

Per stimolare la sudorazione, alleviare

gli spasmi muscolari e controllare la tensione nervosa e ipertensione.

INGREDIENTI:

1 cucchiaino di foglie di rosmarino o
sacchetto preconfezionato

2 cucchiaini di miele o zucchero di
canna

1 piccolo guscio di cannella

1 ½ tazza di acqua

PROCESSI :

Immergere in una tazza e mezzo di acqua
rosmarino foglie e cannella. Fai bollire
per 10 minuti e spegni quando l'acqua è
scura. Lasciar riposare fino a che
freddo. Prendi 2 tazze al giorno,
addolcite con miele per tre giorni,

all'inizio della mattina e a digiuno.

Infuso di salvia

Effetti metabolici:

È per alleviare la diarrea, la flatulenza, l'urina stimolante e come pelle astringente.

INGREDIENTI:

7 foglie di salvia o sacchetto
preconfezionato

2 cucchiaini di miele o zucchero di
canna

1 guscio di cannella

1 ½ tazza di acqua

PROCESSI:

Immergere in una tazza e mezza di foglie di salvia e cannella. Fai bollire per 10 minuti e spegni quando l'acqua è giallastra. Lasciar riposare fino a che freddo. Prendi 4-5 tazze al giorno, addolcito con miele per tre giorni, all'inizio della mattina e a digiuno.

- Ricette di Dessert

Ricette dessert

Biscotti alle arachidi e all'uvetta

Serve: 18-24 biscotti regolari.

Effetti metabolici:

I semi di arachidi con l'uva passa creano una potente combinazione ricca di

energia e grassi saturi.

INGREDIENTI //

4 tazze di farina (1 libbra)

1 ½ tazze di zucchero

2 e ½ margarine stick leggeri

3 uova

1 tazza di arachidi sbucciate

Uvetta 2 tazze

1 cucchiaino di lievito o bicarbonato di sodio

2 cucchiari di vaniglia

PROCESSI //

1- Preriscaldare il forno a 350 gradi F. Fondere la luce della margarina per riscaldare il forno a microonde o una

casseruola.

2- Uvetta Nel frullatore a media velocità schiacciata e lasciata da parte.

3- In una grande ciotola o telaio della ciotola; colino o passaggio, uno ad uno, tutti gli ingredienti in polvere: farina e lievito per spezzare i grumi.

4- Nella ciotola del mixer il burro, le uova, lo zucchero vanigliato e sbattere fino a unire bene. Sullo stesso contenitore aggiungerà la farina e l'uvetta setacciata e schiacciata, battendo fino a formare una miscela di biscotti rigida e compatta.

5- Grasso, con la barra di margarina media rimanente, un biscotto o olio di semi di girasole o soia.

6- Cucchiaino posizionato sul vassoio uno per uno porzioni di biscotti impasto pellettizzato per riempire gli spazi. Vengono presi immediatamente arachidi e semi a piacere, uno per uno su ogni biscotto posto.

7- Inserire il vassoio nel forno preriscaldato e lasciare cuocere per 10-12 minuti.

8- Togliere dal forno e lasciare raffreddare prima di aprire il vassoio. Ripetere le procedure 5, 6 e 7 con la

miscela rimanente.

Biscotti alla cannella e mela

Per: da 12 a 20 biscotti di dimensioni normali.

Effetti metabolici:

La mela è un frutto ricco di fosforo per le proprietà attribuite per combattere l'anemia, neutralizzare il colesterolo e prevenire l'insonnia. La cannella è uno stimolante naturale dell'apparato digerente e muscolare.

INGREDIENTI //

4 tazze di farina (1 libbra)

1 tazza di zucchero di canna

2 ½ barrette di margarina leggera o

povera di grassi

2 uova

1 ½ cucchiaino di latte in polvere

2 cucchiaini di cannella in polvere

2 mele rosse, tagliate a pezzi con il suo guscio

1 cucchiaino di lievito in polvere

2 cucchiaini di vaniglia

PROCESSI//

1- Preriscaldare il forno a 350 gradi F. Fondere la luce della margarina per riscaldare il forno a microonde o una casseruola.

2- In un frullatore le bucce delle mele vengono schiacciate e messe da parte. Mele sbucciate, tritare in piccoli pezzi.

3- In una grande ciotola o telaio della ciotola; colino o passaggio, uno ad uno, tutti gli ingredienti in polvere: farina, lievito e cannella per spezzare i grumi.

4- Nella ciotola del mixer il burro, le uova, lo zucchero vanigliato e sbattere fino a unire bene. Sullo stesso contenitore aggiungeranno la farina e i gusci setacciati e schiacciati con mele tritate, battendo fino a formare una miscela di biscotti rigida e compatta.

5- Ungere, con la restante mezza pagnotta di margarina, o una teglia con spray da cucina.

6- Cucchiaino posizionato sul vassoio uno per uno porzioni di biscotti impasto pellettizzato per riempire gli spazi.

7- Inserire il vassoio nel forno preriscaldato e lasciare cuocere per 10-12 minuti.

8- Rimuovere dal forno rimuovere il vassoio, il vassoio piatto e lasciarlo raffreddare prima di sbloccarlo. Ripetere le procedure 5, 6 e 7 con la miscela rimanente.

Biscotti allo zenzero

Serve: da 12 a 20 biscotti regolari.

Effetti metabolici:

Lo zenzero è un tubero che dona alle ricette un sapore speziato leggero e unico. Stimola il sistema respiratorio, immunitario, digestivo e riproduttivo femminile.

INGREDIENTI //

4 tazze di farina (1 libbra)

1 ½ tazze di zucchero o miele 2 tazze
grattugiate o raschianti

2 ½ barrette di margarina leggera o
povera di grassi

3 uova

4 cucchiaini di zenzero grattugiato

2 cucchiaini di zenzero in polvere

5 cucchiaini di latte in polvere

- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 2 cucchiaini di vaniglia

PROCESSI //

1- Preriscaldare il forno a 350 gradi F. Fondere la luce della margarina per riscaldare il forno a microonde o una casseruola.

2- Sbriciolare con radice di zenzero fulminante fino a 4 cucchiaini.

3- In una grande ciotola o telaio della ciotola; colino o passaggio, uno ad uno, tutti gli ingredienti in polvere: farina, lievito e cannella per spezzare i grumi.

4- Nella ciotola del mixer il burro, le

uova, lo zucchero vanigliato e sbattere fino a unire bene. Sullo stesso contenitore vengono aggiunti farina setacciata e zenzero grattugiato, battendo fino a formare una miscela di biscotti rigida e compatta.

5- Ungere, con la restante mezza pagnotta di margarina, o una teglia con spray da cucina.

6- Cucchiaino posizionato sul vassoio uno per uno porzioni di biscotti impasto pellettizzato per riempire gli spazi.

7- Inserire il vassoio nel forno preriscaldato e lasciare cuocere per 10-12 minuti.

8- Togliere dal forno e lasciare raffreddare prima di aprire il vassoio. Ripetere le procedure 5, 6 e 7 con la miscela rimanente.

Strudel di noci e cioccolato

Effetti metabolici:

Le noci sono frutti necessari per una dieta equilibrata. Il suo sapore è speciale e il valore nutrizionale di carboidrati e proteine lo rende ideale da abbinare a dessert, oltre ad essere combinato con un antiossidante come il cacao al cioccolato prodotto.

INGREDIENTI PER PASTA //

2 tazze di farina

½ cucchiaino di sale

1 cucchiaino di zucchero bianco

1¼ tazze di burro magro

1 uovo

¼ di tazza di latte parzialmente scremato

Succo di frutta di mezzo limone

PER IL RIEMPIMENTO //

2 chili di Noni o frutta

½ tazza di zucchero di canna

½ tazza di mandorle

½ tazza di uva o pinoli

½ tazza di uvetta

5 cucchiaini di cacao in polvere

1 cucchiaino di cannella

½ tazza di pangrattato

2 cucchiaini di cottura del rum

PER COPERTINA //

2 cucchiaini di farina

½ quarto burro

1 cucchiaino di marmellata

1 tuorlo d'uovo

PROCESSI //

1- Inizia a incollare mescolando farina, sale, zucchero, burro, succo di limone e uova. Il latte viene aggiunto gradualmente per raggiungere la durezza e la compattezza della pasta.

2- Sbucciare, rimuovere il cuore e tagliare in fogli ben magri o trasparenti. Mescoli insieme con uva, uva passa,

cioccolato in polvere, cannella, zucchero, biscotti sbriciolati e liquore.

3- Metti la farina un tovagliolo e posizionala sopra la pasta. Distribuire con il rullo fino a uno spessore di 3-4 mm. Distribuire sulla pasta il burro fuso con un cucchiaio o un pennello e poi la marmellata.

4- Metti il ripieno lentamente su metà dell'impasto. Avvolgi l'impasto con il ripieno all'interno, curandone la forma a imbuto (prendi il tovagliolo in modo che l'impasto non si rompa).

5- Con l'aiuto del tovagliolo, posizionare lo strudel su una padella

unta e infarinata. Spennellare la superficie con tuorlo d'uovo e margarina fusa che rimangono.

6- Cuocere in forno a un livello medio di 40 a 45 minuti, fino a quando la superficie è marrone dorato e rimuovere lo stampo.

Crumble di mango e ananas

Per 8 persone.

Effetti metabolici: il mango maturo è un delizioso frutto ricco di acidi, ma lo accompagna con l'ananas aiuta a digerire senza disagi digestivi come talvolta si verificano, rendendoli una scelta

equilibrata di dessert.

INGREDIENTI PER RIEMPIMENTO //

1 e 1/2 libbre di buon mango maturo

1 e 1/2 libbra di ananas

1/3 di tazza di zucchero bianco

2 cucchiaini di cannella in polvere

1 cucchiaino di succo di limone

PER COPERTINA //

1 tazza di farina

1 tazza di zucchero di canna

1 pizzico di sale

1 stick di margarina fusa a basso contenuto di grassi

PROCESSI //

1- Preriscaldare il forno a 375 ° F. /

2- Sbucciare il mango e l'ananas e mescolare in un bicchiere piatto con zucchero, cannella e ciotola di succo di limone.

3- In un'altra ciotola mescolare farina, zucchero di canna e sale. Mescolare con la frutta e aggiungere il burro e unire gli ingredienti un po', fino a renderli friabili.

4 Cuocere per 45 minuti fino a congedo d'oro.

5- Rimuovere e lasciare raffreddare. Puoi servire immediatamente accompagnato da gelato alla vaniglia.

Torta di mais e formaggio

Dosi per 12 persone.

Effetti metabolici //

Il mais è un grano ricco di carboidrati e proteine per aiutare a costruire la massa muscolare. Hai servito con crema di formaggio e latte con vitamina A e grassi insaturi.

INGREDIENTI PER BASE //

3 tazze e mezza di farina

4 tazze di mais intero cotto pre

$\frac{1}{4}$ di tazza di olio vegetale o di girasole

1 $\frac{1}{2}$ tazze di zucchero di canna

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale

1 cucchiaino e mezzo di lievito in polvere
6 uova
½ tazza di acqua
½ stick di margarina, olio o spray per
ingrassare.

PER COPERTINA //

2 contenitori di crema di formaggio
regolari (3 once ciascuno)
1 chilo di formaggio cremoso giallo o
mozzarella, intero e non affettato può
essere facoltativo mezzo chilo ciascuno)
½ tazza di latte evaporato
1 uovo
3 cucchiaini di amido di mais
½ cucchiaino di sale

PROCESSI //

1- Preriscaldare il forno a 350 gradi F.

2- In una grande ciotola o telaio della ciotola; colino o passaggio, uno ad uno, tutti gli ingredienti in polvere: farina, lievito e sale per spezzare i grumi.

3- L'intero mais precotto con mezzo bicchiere d'acqua Sbattere nel frullatore.

4- Nella ciotola di olio per miscelatore, uova, zucchero e sbattere fino a quando non si uniscono bene. Sullo stesso contenitore si aggiunge mais cremoso cotto e farina mista, battendo fino a formare una pasta densa e compatta per la miscela fresca.

5- Crema di formaggio con uovo, amido di mais, latte e sale per coprire Agitare.

6- Con una grattugia grattugiare il formaggio sbriciolato (non affettato).

7- Ungere, con la restante mezza pagnotta di margarina un bicchiere di Pyrex (9 pollici di diametro) o spray da cucina.

8- mais a base di Pyrex è vuoto, quindi posiziona con cura che non vanno a fondo tutto il formaggio grattugiato. Quindi viene aggiunta la crema di formaggio.

9- Inserire il vassoio nel forno

preriscaldato e lasciare cuocere per 40-45 minuti.

10- Togliere dal forno e lasciare raffreddare prima di servire il contenitore. Guarnire con mandorle, un rametto di prezzemolo e circa due cucchiaini di margarina fusa, come opzione.

Muesli integrale

Effetti metabolici:

I cereali e i cereali sono ricchi di vitamine del gruppo B, che se miscelati con uova e arachidi formano una tripletta completa di energia, nutrienti e

grassi insaturi per l'equilibrio delle funzioni del corpo.

INGREDIENTI:

- 1 tazza di farina
- 1 barretta di burro
- 1 tazza di zucchero di canna
- 2 tuorli d'uovo
- 1 tazza di cioccolato in polvere
- ½ tazza di fiocchi d'avena
- ½ tazza di fiocchi d'orzo
- ½ tazza di cereali di riso
- ½ tazza di cereali di mais
- ½ tazza di arachidi tritate
- ½ tazza di crusca di frumento
- ½ tazza di noci o mandorle
- 1 tazza di grano intero
- 1 tazza di uvetta

½ tazza di miele (verniciatura)

1 tazza di marmellata di fragole o gusto preferito

PROCESSI:

1- Mescola la farina con burro fuso, tuorli d'uovo e zucchero, sbattendo bene.

2- Aggiungi gli ingredienti rimanenti iniziando con la crema di riso e mais, sbatti fino a quando non si fondono.

3- Lavorare a mano per formare grumi e continuare ora con crusca di frumento, cioccolato, patatine, noci o mandorle, arachidi e uva passa.

4- Coprire una teglia con carta oleata e premere il composto per coprire l'intero composto fuso.

5- Cuocere in forno a 350 ° F per 15 minuti.

6- Rimuovere e lasciare riposare per 30 minuti. In un frullatore a secco schiaccia il grano intero. Aggiungi uno strato di miele e poi marmellata di fragole. Cospargi il cereale sulla base per coprirlo.

7- Cuocere 225 ° F per ora marrone.

8- Rimuovere, sformare e mettere a raffreddare per alcune ore.

9- Già freddo, tagliare in barre lunghe e servire.

- Ricette di salsa

Ricette salate

Salsa bianca

Effetti metabolici:

Lo yogurt è un prodotto lattiero-caseario di alto valore nutrizionale, proprietà di consistenza e con digestivo adatto all'uso come condimento nella preparazione di carni e insalate poiché la maionese può sostituire i grassi contenenti più olio e colesterolo d'uovo; dannoso per le arterie e circolazione

regolare.

INGREDIENTI:

2 tazze di aroma di yogurt bianco

1 cucchiaino di succo di limone

½ cucchiaino di pepe nero

3 cucchiaini di origano

1 cucchiaino di timo tritato

1 cucchiaino di basilico tritato

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

½ tazza di cipolla tritata

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di amido di mais

PROCESSI:

Mescolare lo yogurt in una ciotola con sale e pepe fino a fondere bene.

Aggiungi le spezie e le verdure

rimanenti e mescola con un cucchiaino.

NOTA: per le insalate, conservare sempre la besciamella e cucinare, refrigerato. Per il maiale, il pollo o il tacchino, aggiungilo dopo aver fritto per primo la carne con un cucchiaino di olio vegetale, olio d'oliva o girasole e fatto bollire in 2 tazze d'acqua e la pentola coperta a fuoco medio per 30 minuti. Per i frutti di mare consigliamo l'aggiunta di vino bianco.

Salsa verde

Effetti metabolici:

Le verdure a foglia verde sono un

complemento ideale per molti tuberi e cereali, migliorando così il sapore dell'ingrediente al palato.

INGREDIENTI:

- 1 ½ tazze di olio d'oliva
- 3 cucchiaini di origano
- 1 cucchiaino di coriandolo tritato
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- ½ tazza di cipolla tritata
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di cumino

PROCESSI:

Mescolare in una ciotola l'olio con sale e cumino fino a fondere bene. Aggiungi

le spezie e le verdure rimanenti e mescola con un cucchiaino.

NOTA: per le insalate, conservare sempre la salsa verde, già preparata, refrigerata. Carne di pollo o tacchino, aggiungere per soffriggere la carne, quindi far bollire in 2 tazze d'acqua e la pentola coperta a fuoco medio per 30 minuti.

Salsa rossa

Effetti metabolici:

Il pomodoro è un frutto che anticamente era considerato velenoso, ma è ormai noto che è ricco di vitamine beta-

carotene e vitamine A e C, quindi è il condimento preferito per antonomasia e carni bianche e carne bovina.

INGREDIENTI:

- 1 chilo di pomodori tritati
- 1 bastoncino di achiote rosso o paprika
- 1 cucchiaino di aceto naturale
- ½ cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaio di basilico tritato
- ½ tazza di cipolla tritata
- 1 cucchiaino di sale
- 2 cucchiari di zucchero bianco
- 2 cucchiari di amido di mais
- ½ tazza di acqua

PROCESSI:

Nel barattolo di un frullatore sbatti il

sale, lo zucchero e l'amido di mais con acqua. Mescola la cipolla, il basilico, il pepe e l'aceto fino a quando non si fondono bene. Aggiungi i pomodori tritati uno ad uno alle spezie e alle verdure che si incontrano.

NOTA: per la pasta, tenere sempre la salsa rossa fredda. Carne di pollo o tacchino, aggiungere per soffriggere la carne, quindi far bollire in 2 tazze d'acqua e la pentola coperta a fuoco medio per 30 minuti.

Salsa gialla

Effetti metabolici:

L'aglio è un tonico cardiaco noto usato come condimento e senape stimolante immunitario ricco di zolfo minerale che completa un'attività detergente nel corpo.

INGREDIENTI:

1 tazza di yogurt bianco

1 tazza di salsa di senape

½ cucchiaino di pepe nero

1 cucchiaino di origano

½ tazza di cipolla tritata

½ tazza di cavolo tritato

(preferibilmente il cuore)

1 cucchiaino di sale

2 cucchiaini di zucchero bancario

2 cucchiaini di aglio tritato

½ tazza di acqua
3 spicchi d'aglio

PROCESSI:

Nel barattolo di un frullatore sbatti insieme yogurt, senape, sale, zucchero, aglio in polvere e pepe con acqua. Mescola la cipolla, l'origano, il cavolo e gli spicchi d'aglio fino a fondere bene.

NOTA: per le insalate, mantieni sempre la salsa gialla e cotta, fredda. Carne di tacchino e maiale, aggiungere dopo aver saltato in padella la carne prima con un cucchiaino di olio vegetale, olio d'oliva o girasole e bollita in 2 tazze d'acqua e la pentola coperta a fuoco medio per 30 minuti.

Salsa di pane macinato

Effetti metabolici:

Il pane tostato grattugiato o macinato viene utilizzato come fonte di fibre per piatti speciali e in casi di emergenza quando viene preparato un antidoto per l'avvelenamento. Nel cibo hanno sicuramente lo stesso effetto, oltre a dare consistenza agli alimenti quando sono semi liquidi.

INGREDIENTI:

2 tazze di pane tostato grattugiato o tritato

2 tazze di yogurt bianco

3 cucchiaini di origano
1 cucchiaio di erba cipollina tritata
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di pepe

PROCESSI:

Nel barattolo di un frullatore sbatti insieme lo yogurt, con pane tostato grattugiato, sale, pepe, prezzemolo, origano ed erba cipollina.

NOTA: per le insalate, conservare sempre la crema di toast, già preparata, refrigerata. Per carne rossa, tacchino e maiale, aggiungere dopo aver saltato in padella o soffriggere la carne prima con un cucchiaio di olio vegetale, olio

d'oliva o girasole e far bollire in 2 tazze d'acqua e la pentola coperta a fuoco medio per 30 minuti.

Vinaigrette

Effetti metabolici:

L'aceto è un alcool fermentato a base di lievito e zucchero.

INGREDIENTI:

1 tazza di aceto naturale

1 limone spremuto

½ cucchiaino di sale

2 cucchiaini di olio d'oliva o di girasole

1 cucchiaino di origano

1 cucchiaino di pepe nero

½ tazza di cipolla tritata

½ tazza di prezzemolo tritato

½ tazza di sottaceti tritati

½ tazza di acqua

PROCEDURA: Nel barattolo di un frullatore sbattere insieme aceto, limone, sale, olio, origano e pepe con acqua. Quindi mescolare la cipolla, il prezzemolo e l'aneto fino a fondere bene tutta la salsa.

NOTA: Conservare sempre la salsa di vinaigrette già preparata e confezionata in una bottiglia di vetro sterilizzata in acqua calda e coperta ben pressata. Refrigerare. Quindi aggiungilo alle insalate tritate le verdure o le verdure

preferite.

Salsa Agrodolce

Effetti metabolici:

La combinazione più perfetta di sapori si ottiene attraverso zuccheri, sale e condimenti naturali che risvegliano il palato anche dei più esigenti.

INGREDIENTI:

2 tazze di succo d'ananas

2 cucchiaini di amido di mais

2 cucchiaini di salsa cinese

4 cucchiaini di salsa di pomodoro o ketchup

1 cucchiaino di sale

6 cucchiaini di aceto

7 cucchiaini di zucchero

1 cucchiaino di paprika o peperoncino
(peperoncino)

PROCESSI:

In una padella a temperatura ambiente viene aggiunto il primo succo di ananas amido di mais e sciolto per evitare grumi. Si mette a fuoco basso e si aggiungono salsa cinese, ketchup, sale, aceto e zucchero. Cuocere per 5 minuti. Togliere dal fuoco e usarlo nella loro carne di pollo, manzo e maiale. L'imballaggio può essere svuotato immediatamente in un contenitore di vetro e refrigerato per un massimo di due settimane.

NOTA: può essere usato per insaporire la carne impanata con farina di mais e frita, aggiungendola come copertura. Per la carne rossa, il tacchino e il maiale, aggiungere prima soffriggere la carne con un cucchiaio di olio vegetale, olio d'oliva o girasole, far bollire in 2 tazze d'acqua e la pentola coperta a fuoco medio per 30 minuti.

- Ricette speciali

Ricette speciali

Crema di formaggio e spinaci

Effetti metabolici:

Gli spinaci sono una verdura a foglia verde ricca di ferro e vitamine A e C. Assaggiare gli snack diventa un integratore alimentare.

INGREDIENTI:

1 contenitore 4 once di crema di formaggio

1 yogurt al limone

½ tazza di spinaci tritati

½ tazza di carciofo

½ cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe

1 cucchiaio di origano

1 tazza di parmigiano

PROCESSI:

In una ciotola lo yogurt al limone e la

crema di formaggio sono vuoti e sbattono con una spatola di legno fino a formare una crema densa. Vengono quindi aggiunte spezie, origano, sale e pepe. Seguito con grattugie di formaggio parmigiano. Alla fine il composto si unisce agli spinaci, tritati piuttosto piccoli e ai carciofi. Può essere servito con toast e bevande. Mantenerlo raffreddato da 2 a 3 giorni.

Crema di zucca piccante

Effetti metabolici:

La zucca o saponilla è una verdura dolce con carotene, come le carote. La sua morbidezza lo rende ideale per

accompagnare da salse a zuppe e insalate.

INGREDIENTI:

1 libbra di zucca tritata, zucca e precotto
1 yogurt aroma naturale o limone
½ cucchiaino di sale
1 cucchiaino di erba cipollina
1 cucchiaino di pepe
1 cucchiaino di salsa piccante
½ tazza di pangrattato o grattugiato

PROCESSI:

Lo yogurt in una ciotola e la sapodilla si svuotano e con una forchetta si schiacciano. Quindi continua a battere con una spatola di legno fino a formare una crema liscia. Erba cipollina, sale,

pepe e salsa piccante: vengono aggiunte le spezie. Spalmabili seguiti con pane tostato grattugia. Può essere servito con tortillas di mais tostate e bevande. Mantiene fresco fino a 2 giorni.

Crema di aglio e banana matura

Effetti metabolici:

Le banane piantaggine o maschili hanno un alto contenuto di acqua, regolano i carboidrati e solo una percentuale di grassi, proteine e fibre oltre al gusto speziato di aglio e margarina.

INGREDIENTI:

2 banane mature

1 tazza di burro fuso
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di pepe
1 cucchiaio di origano
1 cucchiaino di aglio in polvere
2 spicchi d'aglio

PROCESSI:

In una ciotola si sciolgono il burro e le banane con una forchetta vuota e macinando andando a fare la purea. Quindi continua a battere con una spatola di legno fino a formare una crema densa.

Crema di avocado e pomodoro

Effetti metabolici:

Un frutto ricco di grassi sani, insaturi, non aumenta il colesterolo dall'organismo se consumato con moderazione è l'avocado.

INGREDIENTI:

2 avocado maturi, pelati e tritati

1 tazza di pomodori tritati

1 tazza di cipolla bianca tritata

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di peperoncino

1 cucchiaio di aceto

PROCESSI :

1- In una ciotola avocado e pomodoro vuoti. Con una forchetta li fai andare a

schiacciare il purè. Zucchero, sale, peperoncino, aceto e cipolla: vengono poi aggiunte le spezie.

2- Quindi picchia con una spatola di legno fino a formare una crema densa.

3- Servire con tortillas di mais tostate, pane all'aglio tostato o bevande. Lascialo raffreddato fino a 2 giorni.

Tortillas ripiene

Effetti metabolici:

Le tortillas di grano sono un altro modo originale di variare i pasti. Tra verdure, verdure e cereali, carne macinata e salse

di condimento; ci possono essere più di 100 modi per riempirli e combinarli insieme ed è qualcosa da scoprire all'ora di pranzo. Come sono chiamati tacos, quesadillas o pasta fillo, tutte le opzioni salate e dolci sono valide, perché gli avvolgimenti sono veloci da produrre e nutrienti.

INGREDIENTI//

8 tortillas di farina (opzionale: pasta fillo)

½ stick di margarina

1 tazza di carne tritata (opzionale: pollo, manzo, prosciutto)

½ tazza di cavolo rosso o bianco

1 tazza di fagioli cotti (opzionale: fagioli neri regolari o soia)

2 tazze di lattuga grattugiata

2 tazze di pomodoro

1 tazza di condimento per salsa naturale
(salse opzionali: rosso, verde o bianco)

PROCESSI:

1- Su una padella a fuoco basso, sciogli un cucchiaino di margarina e arrostiti un pezzo di tortilla di grano integrale. Faire pochi secondi e capovolgi. Togliere dalla padella e ripetere con le tortillas rimanenti.

2- Mescolare il cavolo con le verdure in umido.

3- Riempi le tortillas aggiungendo un cucchiaino di salsa nel mezzo della

tortilla, metti un po' di carne, le verdure stufano un'altra cucchiata e metti un po' di lattuga e pomodoro.

4- Arrotolare la tortilla due angoli verso l'interno facendo attenzione a non sporgere il ripieno.

5- Ripetere con ogni tortilla. Servire immediatamente

Patate ripiene

Effetti metabolici:

Le patate o i tuberi di patata sono apprezzati per l'alto valore nutrizionale, la posizione condivisa con pasta e pane

a base di grano.

INGREDIENTI PER COPERTURA:

7 grandi papà

2 uova

6 cucchiaini di amido di mais

4 cucchiaini di farina

1 ½ cucchiaino di sale

2 tazze di acqua per bollire le patate

PER IL RIEMPIMENTO:

1/2 kg di carne macinata di manzo

2 cucchiaini di olio

1 tazza di cipolla

2 cucchiaini di origano

1 tazza di pomodoro perita (piccolo)

SALSA DI SOURE PER:

2 tazze di succo d'ananas

2 cucchiaini di amido di mais

2 cucchiaini di salsa cinese

4 cucchiaini di salsa di pomodoro o
ketchup

1 cucchiaino di sale

2 cucchiaini di aceto

2 cucchiaini di zucchero

1 cucchiaino di peperoncino
(peperoncino)

PROCESSI //

1- Sbucciare i sette papi e far bollire in una casseruola media con acqua fino a quando non si ammorbidisce un po '. Rimuovere le patate dal fuoco, scolarle

e lasciarle raffreddare per alcuni minuti.

2- Prendi ogni patata e taglia una fetta come coperchio all'estremità superiore. Tenere da parte le copertine da utilizzare in seguito per raccogliere il riempitivo.

3- Con un cucchiaino rimuovere la polpa interna di ogni patata, creando lo spazio che introdurrà il ripieno.

4- Dopo aver rimosso la polpa, si prepara la carne macinata con salsa agrodolce da riempire. Prima di iniziare cucchiaini di amido di mais sciolto in tazze di succo d'ananas. una pentola di olio viene posta e soffriggere per 5

minuti cipolla, sale e origano. Il pomodoro e la carne macinata vengono quindi aggiunti e fritti per altri 5 minuti. vengono aggiunti polpa di patate rimanenti, salsa cinese, cucchiaini di ketchup, pepe rosso, zucchero e aceto. Infine mescolare i succhi di ananas con il controllo di amido di mais sciolto e cuocere la carne con la salsa per 20 minuti. Mescoli costantemente fino a quando non è asciutto.

5. In una piccola ciotola viene preparata la patata impanata mentre si raffredda la carne, prendendo le due uova con sei cucchiaini di amido di mais e quattro cucchiaini di farina. Si mescolano e battono con una forchetta fino allo

spessore appropriato.

6- Prendi ogni patata e riempi di carne. Mettili sopra e spalmando le patate con il composto di farina.

7- In una padella mettere abbastanza olio e calore a fuoco medio e friggere fino a doratura.

8- Rimuovere e scaricare l'olio in eccesso per servire immediatamente.

Pizza vegetariana

Effetti metabolici:

Pane integrale, mozzarella e verdure

possono essere una deliziosa miscela per cena. Può fornire un piatto completo di vitamine, carboidrati e grassi insaturi.

INGREDIENTI PER LA BASE DURATA:

2 chili di farina

2 cucchiaini di lievito secco attivo

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di zucchero

6 cucchiaini di olio d'oliva

1 e $\frac{1}{4}$ tazze d'acqua

PER COPERTINA //

1 cucchiaio di aglio tritato

2 cucchiaini di pangrattato tostato

2 cucchiaini di origano

2 cucchiaini di prezzemolo

- 1 chilo di mozzarella
- 1 tazza di pomodori a fette
- 1 tazza di cavolo bianco o viola
- ½ tazza di cipolla tritata
- 2 cucchiaini di margarina a basso contenuto di grassi
- 2 tazze di funghi (opzionale)

PROCESSI //

1- In una ciotola setacciare la farina con il setaccio. Sciogliere in acqua, sale, zucchero e lievito. Lasciar lievitare per 15-20 minuti.

2- Aggiungere il lievito alla farina con l'olio e mescolare bene per formare l'impasto con un movimento rotatorio fino a quando non si è formato.

3- Avvolgere l'impasto in un sacchetto di plastica e lasciarlo riposare per 30 minuti a temperatura ambiente fino a raddoppiare le dimensioni.

4- Con una porzione di pasta in una palla andare. Schiaccia la pallina per appiattare, con entrambe le mani, estendendola fino a raggiungere la forma rotonda dello stampo con un diametro di 9 pollici.

5- Lascia i bordi con uno spessore di 1 pollice, segnandolo con il dito.

6- Ungere lo stampo della pizza con un cucchiaino di margarina, posizionare

l'impasto. Aggiungere la margarina, la mozzarella grattugiata, cospargere con aglio tritato, pane tostato grattugiato. Metti il cavolo tritato, il pomodoro a fette e la cipolla. Terminare con un altro strato di formaggio e cospargere origano e prezzemolo e mettere il cucchiaino rimanente di burro.

Cuocere in forno a 350 ° F 7-25-30 minuti.

8- Togliere dal forno, tagliare a metà e servire caldo.

23 DECALOGO DI PIENEZZA

- 1° Pianificherai in anticipo la dispensa con l'immaginazione e la precisione di chi si costruisce da solo.
- 2° Berrete abbastanza acqua ogni giorno.
- 3° Mangi molto riso, mais, grano, avena e orzo e Vanaras che ti piacciono sempre tra la pasta, cereali, tortillas e pane.
- 4° Amerai i fiori, le verdure e i tuberi; per la tua pelle, le tue ossa, le tue difese e le tue polmoni.
- 5° Delizia il tuo palato con frutti dolci, succosi e succulenti e raccolti quotidianamente dalla natura.
- 6° Moderare l'assunzione di carne bovina e latte nelle loro forme, nonché pollame, frutti di mare e maiali, per il durata del battito del cuore.
- 7° Zuccheri e salini i tuoi alleati, non i nemici, il pancreas e le arterie.
- 8° Cercherai nel grasso solo il livello di energia richiesto per attivare la tua giornata senza gravi rischi di accumulo nel tuo corpo.
- 9° Lo spuntino tra i pasti sarà il momento di coccolare il tuo corpo senza danneggiarlo.
- 10° Ti senti sempre affamato senza rimproverarti, ma il digiuno ti aiuterà con le piante medicinali.

Come studente di scrittura creativa ho iniziato nel 2007, diversi blog personali di siti su una popolare piattaforma Internet erano di vari argomenti in cui, con brevi voci o articoli, ho commentato la mia esperienza con alcuni passatempi preferiti come arte, letteratura e nutrizione. Grazie a questi primi passi nella lettura, negli anni la redazione più originale scorreva e mi ha motivato a ideare alcuni progetti che alla fine sono stati consolidati in questo libro autopubblicato che puoi leggere e

imparare tanto quanto ho imparato da una miscela di test e test con i miei disturbi di salute. Ora so meglio come raggiungere la mia salute e non spaventarmi con alcuni sintomi acuti o lievi che non significano all'inizio dell'invecchiamento.

I primi tre articoli che ho pubblicato e ripubblicato continuano ad affascinarmi qui in questo ultimo capitolo che vorranno condividere con altri che verranno aggiunti nelle future versioni elettroniche.

Abbiamo mai visto un bodybuilder. I suoi corpi snelli, muscolosi e sani denotano la sua rigorosa disciplina per raggiungere e mantenere le loro figure invidiabili.

Ma nessuno è lungi dall'essere in grado di modellare il tuo corpo allo stesso modo. Sia che risparmiaste qualche chilo o che siano necessari, ci sono alcune opzioni per coloro che vogliono migliorare il proprio aspetto e l'autostima. Ciò che è più vero del mito è che gli steroidi anabolizzanti più precisamente androgeni sono sostanze contenute negli aminoacidi e proteine scientificamente migliorate, che insieme alle vitamine aiutano ad accelerare il

processo di condizionamento del corpo e la definizione muscolare, anche raddoppiando la sua misura.

Miti sul suo uso

Dalla sua apparizione commerciale sul mercato 50 anni fa, uomini e donne usano sebbene sia stato detto molto sui suoi possibili effetti collaterali. Tuttavia, i suoi rischi a breve termine non danneggiano o influenzano la salute secondo gli studi canadesi, considerano quindi e effetti benigni e reversibili. Naturalmente, sarebbero stati collocati sugli scaffali dei negozi per il benessere fisico. I pensieri sbagliati riguardo al

loro uso sono principalmente nell'ignoranza delle conseguenze dell'autodecisione o dell'automedicazione di alcuni tipi non autorizzati di steroidi anabolizzanti da parte della FDA, e ancora peggio delle loro interazioni legate al loro abuso.

L'uso moderato di questi integratori ormonali dipende dal successo ottenuto proponendo di iniziare un regime di esercizi. Naturalmente sarà sempre accompagnato da una dieta equilibrata, ricca di fibre e povera di grassi, con la quale può anche compromettere qualsiasi sequel indesiderato, come l'acne. Così come un adeguato periodo di riposo di otto ore.

Risultati attuali

Ognuno di noi ha un fisico diverso, quindi dovresti tenerne conto quando stabilisci le loro aspettative sul loro sviluppo muscolare e segui le linee guida per raggiungere questo obiettivo.

Attualmente gli sportivi e le persone il cui ritmo di lavoro è molto attivo e sotto pressione, considerano seriamente il loro consumo. Nel mercato locale possiamo trovare alcune opzioni sia per perdere peso che per vincere, non diventare così rischioso come fiale iniettabili di testosterone. Per una

persona magra che desidera ingrassare rapidamente, ci sono formule note che vengono preparati frullati di proteine con 3000 calorie. Con loro sviluppa la massa muscolare attraverso l'assunzione di calorie e sostanze nutritive che si perdono facilmente durante questo allenamento. È importante iniziare la preparazione con piccole quantità, aumentando gradualmente le misure e deglutendo lentamente. Altrimenti, l'opzione per coloro che vogliono perdere peso, sta riducendo le capsule. Sei appena ingerito e aiuti il catabolismo già attivato, ovvero la scomposizione naturale dei grassi immagazzinati nel corpo. Questo non significa che puoi trascurare la tua dieta

perché il rischio di tornare allo stesso peso in breve tempo.

In ogni caso, non c'è motivo di essere sconfitto. Il segreto del successo nel raggiungere il peso ideale è la perseveranza nel rendere le nostre abitudini, non solo alimentari, ma anche psicologiche, un nuovo modo di vivere. Non ci stare. Quell'immagine speculare può essere migliorata prendendo la decisione di credere in uno stile di vita sano e iniziare a fare qualcosa per te ora.

© Copyright, 2010.

*"È VITALE CHE PRENDITI CURA
DELLA TUA NUTRIZIONE.
IL TUO CIBO SARÀ LA FONTE
L'ELISIR DEI GIOVANI ETERNI.
È PROVA DI OTTENERE MENO
MALATO,
PER VIVERE PIÙ LUNGO E MEGLIO.
"*

Riprendiamo questo blog in questo 2014 per condividere informazioni su salute e benessere per tutti voi. Il boom della nutrizione sta raggiungendo l'apice. Guarda i media per un'ora. Ad esempio, giornali e riviste, presentiamo sempre articoli e interviste di ogni tipo che

aggiornano e le informazioni più recenti su migliaia di argomenti si espandono. Questi hanno un unico punto in comune: la nostra cultura, il nostro stile di vita.

Questo cominciò a imporsi come uno stereotipo capitalista, più di 30 anni fa furono introdotti nel mondo commerciale la diversità internazionale dei prodotti che cercano di migliorare il nostro aspetto, rendendoci più attraenti e completandoli; minore. I valori estetici della nostra vita stanno facendo ciò che vogliono, mettendoli talvolta sopra i valori intellettuali e spirituali. Sempre, essenzialmente la prima impressione.

La lotta è davvero contro

l'invecchiamento, il che significa un impatto uguale sulle nostre abitudini, pari alla degenerazione naturale di ogni essere umano senza distinzione di età, sesso o classe sociale.

Per iniziare a preoccuparti fino all'orribile, ricorda solo i titoli più interessanti degli ultimi mesi: aumento dell'obesità nella popolazione mondiale, individuazione del cancro nell'uomo e negli animali, cambiamenti climatici che danneggiano le colture in molti paesi, mancanza di controllo del ciclo dell'azoto e dei suoli di selenio in natura e scoperta di nuove malattie epidemiche in tutto il mondo: l'AH1 N1.

Cosa deve essere conosciuto e messo in pratica

"Solo i forti sopravvivono" impone il massimo del passato. E se l'imitazione è una delle affermazioni dell'estetica, che è la più accettata dalla maggior parte come una branca della filosofia aristotelica, allora non abbiamo dubbi sul fatto che, di volta in volta e in un modo o nell'altro, siamo vittime di queste tendenze.

Il cibo è uno dei valori vitali come l'abbigliamento e l'alloggio. Per non andare così lontano, ricorda il filosofo francese Henri Bersong, che lo definì

"l'uso dell'intelligenza per creare un sistema di simboli che descrivono la realtà ma falsifica il mondo reale".

© Copyright, 2010.

SMOOTHIES ANABOLIZZANTI
E LA MIA SALUTE

*"DOPO LA MIA ESPERIENZA
PERSONALE
CON QUELLI ANABOLICI ORALI
STEROIDI ARTIFICIALI CALORICI
DELLE LISCIE
VENDUTI IN NEGOZI DI*

*SUPPLEMENTI,
POSSO PROVARE OLTRE CHE COSA
PRECEDENDO ALCUNI QUESTI
PROBLEMI CONTROVERSIALI. "*

Continuiamo con queste critiche e lamentele positive sulla nostra salute e sul nostro benessere. Ed è che secondo altri scrittori Web commentati, questo problema non è più finanziato da laboratori di ricerca milionari per il suo studio. Ma avverti solo i loro rischi.

Per sapere non è necessario essere un medico, niente di più per essere un normale lettore o osservatore, abbastanza. Per coloro che hanno preso la decisione di seguire i consigli del

primo articolo di questa serie, è necessario ora sapere molto di più su ciò che accade dopo aver iniziato a seguire.

Naturalmente i lunghi effetti collaterali sono in qualche misura negativi per la nostra salute.

Praticamente tutti i farmaci li hanno, e non credi semplicemente prendi le piccole scatole di medicinali e dai uno sguardo approfondito a ciò che viene detto, su Internet o sulle directory della farmacologia, che con chiarezza onesta dai produttori possiedono laboratori, capsule, sciroppi e altri medicinali che frequenti, avverti. Tutto

sembra così avere un lato positivo, ma altri cattivi.

Bilancio dell'azoto

Quando ho sostituito la mia solita infanzia di vitamine con steroidi anabolizzanti, alimentato dalla sua promessa che aiuta ad aumentare di peso e vitalità muscolare, non immagino nemmeno gli effetti che non avrebbero segnato raccomandazioni fastidioso venditore. Adesso può sembrare divertente, ma non lo era.

In uno dei link che possiamo cercare nella rete appare questo

commento:

"Gli effetti anabolici del nandrolone decanoato si riflettono in un bilancio azotato positivo. L'azoto fa parte della proteina, Deca Durabolin fa sì che le cellule muscolari immagazzinino più rilascio di azoto, determinando un bilancio azotato positivo. Un bilancio azotato positivo è sinonimo crescita muscolare perché la cellula muscolare, in questa fase, assorbe una quantità maggiore di proteine del solito".

Quando ho usato non sapevo che l'uso continuato di questi composti nei frullati aveva un periodo limite di 8-9

settimane, cioè due mesi e mezzo. Li ho presi per un periodo di più di 4 mesi, poi mi sono fermato, perché mentre loro stessi avvertono, è successo che non hanno più sentito l'effetto di prima. La cosa peggiore è che non ha mai guadagnato abbastanza massa muscolare, perché ha semplicemente ridotto la dose raccomandata notando a volte il loro consumo sciogliendomi uno strano stato di palpitazioni e tachicardia, non so se sono sempre normali. O sono un altro effetto della mia allergia alimentare.

Sulla stessa pagina il seguente avvertimento: "Nel momento in cui rilasci che i progressi sono stati lenti fino a diventare irrilevanti, dovresti

smettere di prendere e riposare per alcuni mesi. Sfortunatamente, la fretta di ottenere risultati spettacolari e l'incoscienza che alcune persone ostentano condurre a situazioni che potrebbero qualificarsi come minimo irresponsabile e assurdo. Nulla può sostituire il duro allenamento, la corretta alimentazione, il riposo, la motivazione e la perseveranza. "

Riassumendo, sappiamo che anche questi nuovi e sorprendenti trattamenti di bodybuilding, e sono costosi o più economici, necessitano di una dieta equilibrata; cioè con TUTTI i gruppi alimentari. Nel mio caso il ciclo dell'azoto si è manifestato con lo stesso

ultimo episodio affaticamento cronico, indicazioni di sovrappeso, stress, sonnolenza e perdita di appetito dopo. Ma questo non significava l'inizio di un'epatite, ma una notevole assenza di questo nutriente con altri minerali come il selenio e la silice negli alimenti dei miei pasti regolari. Per chi vuole segnare, basta aggiungere al carrello Super lotto di insalate a foglia verde come cavolo, spinaci, carciofo e aglio; più tè, come il tè verde e l'equiseto, disponibile nei negozi o nelle farmacie medicina alternativa.

Copyright, 2010.

*"SENTIAMO DA TUTTI I LATI,
LEGGIAMO LIBRI E RIVISTE,
O AL LAVORO, È CONSIGLIATO DAL
NOSTRO MIGLIOR AMICO. "*

Ma c'è molto che non si sa dietro l'espressione: "Ha funzionato con questa dieta, lo consiglio." Ed è che sebbene la sua origine sia incerta, non esitate a provarli, sapendo che molte di queste proposte dimagranti non seguono le linee guida minime di una dieta equilibrata e sono fatte senza controllo medico. Anche nel peggiore dei casi può essere l'innescò di cadere in gravi

malattie come la bulimia e l'anoressia.

Le diete sono tecniche di assottigliamento volontario. Vengono in tutti i colori, sapori e durata. Non c'è dubbio che nel corso degli anni non sia più una pratica necessaria per molte persone che vedono che sperano di ritrovare il loro peso normale.

Probabilmente abbiamo sentito parlare di alcuni dei suoi nomi appariscenti come la dieta Atkins, la dieta Scarsdale o Montignac e Barry Sears. Sono tutti famosi nutrizionisti che negli ultimi anni hanno rivoluzionato le abitudini alimentari di molte persone nel mondo, comprese le celebrità

conosciute.

C'è anche la dieta dell'ufficio, i carciofi, e così l'elenco continua fino a quando non ne troviamo altri così inverosimili come la dieta della Luna, basata sull'influenza del sole sui liquidi che ingeriamo.

Le cattive diete

Mentre alcuni ti permettono di mangiare del cibo, alcuni proibiscono ad altri che non dovrebbero essere mangiati insieme. Alcuni sottolineano l'assunzione di carboidrati; come verdura, verdura e frutta. Tra questi, la

dieta della zuppa di pomodoro, per il suo basso contenuto calorico, che può ridurre fino a sette chili in una settimana, permettendo di mangiare riso integrale e caffè. La dieta Montignac va contro tutti i carboidrati come riso, pasta, pane e patate. E proibiscono di mangiare frutta dopo i pasti. Altre diete come l'antidiet, è una delle meno raccomandate in quanto evita il consumo di carboidrati, aumenta il livello di acido urico e colesterolo. Al contrario, altri includono il consumo di carboidrati puri, come miele, zucchero e marmellate che ci forniscono calorie che ci danno abbastanza energia nelle diete sportive e psicologiche. Nel caso dei grassi, gli unici ammessi sono l'olio d'oliva,

l'avocado e simili. Infine, le diete meditano sull'alto contenuto di proteine animali nei loro regimi, come carni e formaggi su grassi e carboidrati.

È interessante notare che i più noti nel suo genere in Nord America sono le diete Clinic May, Scarsdale, "The zone" e più recentemente diffuse; la dieta OMG "Oh my Good".

Fibra, essenziale

Spesso quando decidiamo di seguire una dieta, siamo facilmente delusi nel renderci conto che la quantità di ciò che mangiamo non ci dà la

sensazione di pienezza e ancora in sovrappeso. E c'è un carboidrato complesso che non dovrebbe mai mancare in nessun menu e fibra dietetica o polisaccaridi amidacei (PNA). Questi sono i resti delle pareti delle cellule vegetali. Il 40% dei PAN è in cereali ottenuti da grano e mais. Il suo principale vantaggio è che aiutano a mantenere la sensazione di pienezza. A) Sì, aiutano anche a evitare problemi gastrointestinali. Perché non dimenticarli come opzione per la loro merenda?

© Copyright, 2010.

*"SINTOMI DEL CORPO CHIARO
Soffriamo quotidianamente
E MANIFESTA RICURRENTAMENTE
NELLA NOSTRA VITA IN BREVE O A
LUNGO TERMINE,
SONO Certamente SEGNI. "*

Il dolore è definito come la sensazione angosciante e scomoda di una parte del corpo per cause interne o esterne.

Sono terminazioni nervose o recettori trovati dalla pelle da distribuire in tutto il corpo, con vari gradi è la sensibilità, che ci avvisa. Ricorda il primo effetto che proviamo alcune delle tante volte che proviamo dolore. O per una causa esterna o interna, è sempre stato uno stimolo meccanico attraverso le fibre nervose al cervello raggiunto sottolineando che la nostra schiena; per esempio, non aveva più la forza di continuare a lavorare.

Anche se si ritiene che i dolori del corpo si riflettano su altre parti del corpo, ad esempio la schiena al petto dopo un periodo di riflessione che ha colpito la milza, sensazione di angoscia.

Anche Potrebbe essere che un riprodotto già all'interno del nostro virus della bocca per noi pensi alla necessità di ottenere un antidolorifico.

La prima cosa che facciamo quando la causa dello shock o del sussulto è interna, è ignorarla, tuttavia, non è fino a quando il dolore o il disagio persiste che prendiamo qualsiasi decisione necessaria per risolverlo. Andare dal medico è il più comune e sappiamo che sicuramente sono l'opzione migliore. Ma cosa succede quando non possiamo, forse, potresti sapere in anticipo quali organi si trovano nell'area in cui percepiamo il dolore?

Ogni dolore è una malattia diversa

Forse quelli che non hanno avuto una relazione diretta con l'area della scienza della nutrizione non conoscono ancora l'importanza che ha il sistema immunitario nel nostro corpo, qual è il loro ruolo e come dovremmo migliorare la loro capacità di proteggerci dalle malattie che sciamano intorno.

Distruggendo i patogeni nel flusso sanguigno ci difende dalle malattie autoimmuni malattie immunitarie come le allergie, altre sono ereditarie o congenite e benigne, ma altre come il cancro e l'AIDS sono mortali e sono

ancora allo studio.

Le vitamine, insieme a proteine, grassi, carboidrati e minerali sono anabolizzanti naturali che attraverso il nostro cibo forniscono nutrienti essenziali per mantenere una buona salute e un normale sviluppo. La fonte naturale di vitamine è mangiare una dieta equilibrata e completa, si dice che raccolga tutti i gruppi alimentari della piramide alimentare, secondo la sua proporzione: carne e prodotti a base di carne; frutta e verdura; cereali e cereali; e minerali. Ma dovresti sapere che nei casi di persone che non seguono una dieta ottimale o perché non possono includere alimenti per cause allergiche,

il cui stato di salute oscilla, quelli che sono venuti da un intervento chirurgico o che semplicemente tendono a saltare i pasti dovuti per mancanza di appetito o altra ragione, mangiano troppi alimenti trasformati, fanno diete per dimagrire. Peder, che hanno l'abitudine di fumare o bere e persino anziani; maggio Richiede l'uso di integratori vitaminici.

È anche importante notare che per tutta la nostra vita, il nostro corpo richiederà diversi livelli di assunzione di determinati nutrienti. Ad esempio, neonati e bambini sono in costante crescita, è necessaria un'alta nutrizione in calcio e vitamine A e D. Nell'adolescenza, a volte è consuetudine

trascurare il cibo normale per il cibo spazzatura per essere più gustoso che può anche portare a carenze nutrizionali. Dalle nostre abitudini alimentari la maturità fluttua per vari motivi e, poiché nella vecchiaia, il nostro corpo inizia a perdere la capacità di assorbire determinati nutrienti.

Recentemente organizzazioni internazionali come l'Organizzazione mondiale della sanità e la FAO, valutano i livelli massimi stabiliti (o ULS), per ferro, vitamina A e B12 e acido folico, in base a fattori di rischio che portano il loro elevato apporto. Questo viene fatto al fine di stabilire livelli di assunzione a livello

internazionale.

Con ciò cerca di andare oltre la "dose giornaliera raccomandata" (RDI, ALARA). E tale è l'importanza che è stata data a loro e ha suggerito di considerarli cibo anziché droghe. Conoscere di più sulle funzioni di ciascuna delle vitamine può aiutare a ridurre, in una certa misura, le nostre frequenti visite dal medico, per identificare, con i nostri sintomi, quale insufficienza vitaminica stiamo riscontrando.

Quando si verificano malattie

Nel caso in cui soffriamo di crampi alle gambe o di disagio avvertiamo il cuore, potrebbe essere che manchi la vitamina B1 nella nostra dieta. Disturbi del sistema nervoso, vertigini e depressione, riflettono una mancanza di B2. Sanguinamento e caduta dei denti hanno dimostrato di dipendere dal consumo di vitamina C, non dal consumo per prevenire il raffreddore. La mancanza di vitamina D si manifesta nel rachitismo. E la carenza di ferro spesso causa anemia, specialmente nelle donne. Per questi motivi sappiamo che le verdure includono foglie verdi e gialle, frutta, ma anche fegato, uova e cereali; sono i cibi ricchi di queste vitamine. Se sei di quelli che spesso trascurano il

valore nutrizionale che porta alla sua bocca, dovresti prendere in considerazione la possibilità di parlare con il tuo medico per includere integratori vitaminici nella loro dieta.

© Copyright, 2019.

COME SI DIFFONDE LA DISTRUZIONE?
QUANDO IL NOSTRO CORPO AVVERTE II

*"IL PERIODO IMMEDIATAMENTE
PRECEDENTE
LA SCOPERTA E LA DIAGNOSI
DI UNA MALATTIA È DI
IMPORTANZA VITALE. "*

Pertanto, dobbiamo sensibilizzare e iniziare a informare ciascuno dei sintomi di malattie più familiari ed ereditarie predisposte a ciascuna di noi.

Secondo uno studio condotto negli ultimi anni negli Stati Uniti, si ritiene che l'80% delle malattie della pelle siano psicosomatiche. Questo descrive ciò che colpisce la mente; dandogli la capacità di agire sul corpo o al contrario; corpo alla mente. Inoltre l'ipocondria è una condizione caratterizzata da un'alta sensibilità del sistema nervoso con tristezza normale e una preoccupazione costante e ansiosa

per la salute. Entrambe le descrizioni ci avvicinano a ciò che è noto come medicina biologica e chiropratica.

Sentimenti, personalità e dolore

Il flusso di sangue attraverso i capillari della superficie della pelle è il riflesso più evidente che le emozioni che tradiamo. Il rossore che si forma sul viso e sul collo è un effetto di ansia quando il sangue viene spinto verso la pelle o ha la pressione alta è lo stato aggravante di questa reazione se accompagnato da stress fisico e mentale.

L'opposto è il pallido, il sangue

viene spinto nei muscoli. L'insicurezza o la paura possono lasciarci in evidenza in molti momenti della vita. Cattiva circolazione nelle mani Può anche causare spasmi nervosi noti come "mani e piedi freddi". Per questo, gli esperti raccomandano, senza maschera, dicendo cosa sta davvero cercando di nascondere, ad esempio in una riunione o prima di una prova, quindi fai un respiro profondo e rilassati.

In caso di lombalgia, si dice che la parte bassa della schiena sia prodotta da un sovraccarico di vita causato dal tentativo di essere troppo responsabile. Bilanciare le attività razionalmente e fare una pausa con una dieta ricca di

calcio e ferro può risolverlo. Accelerato in ciò che viene detto e pensa, una contraddizione porta alle persone. Fare una pausa e ascoltare è meglio prevenire la lingua, male probabilmente lavato, soffocamento.

Finalmente possiamo trovare una malattia urologica, che è legata alla sicurezza durante l'evento sessuale con un partner. Secondo gli specialisti la tensione sperimentata provoca una predisposizione ad acquisire infezioni sul tessuto vaginale nelle donne e l'uretra negli uomini.

© Copyright, 2014.

*"SONO UOMINI E DONNE
DALLA ZONA DI MEDICINA E
SCIENZA*

*Hanno teorizzato e testato le teorie
VALUTABILE PER IL
MIGLIORAMENTO DELLA VITA
UMANA
ATTRAVERSO IL CONSUMO
PROGRAMMATO
OGNI GRUPPO DI NUTRIMENTI ".*

Potremmo trovare un elenco di centinaia di nutrizionisti di tutto il mondo che mettono in luce le loro conoscenze e scoperte nel campo della

nutrizione umana. Tuttavia, ci sono pochi nomi raccolti dalle varie correnti e tendenze che hanno saturato i media, i commenti e le critiche con la sua vivace e duratura diffusione internazionale.

Nella mia vasta esperienza come lettore e seguace di questi rapporti, libri e articoli pubblicati in varie fonti; che anche se a volte sembrano "bugie vendute male", ora possono essere ampiamente confermate da professionisti ed esperti nel campo delle apparecchiature mediche attraverso incredibili volti ringiovaniti di coloro che le praticano.

Avvertono e dobbiamo saperlo

Ognuno di noi può essere il nostro giudice all'ora di pranzo. Affrontare i rischi e combinare le nuove scoperte della scienza mondiale con una completa responsabilità di controllare noi, noi e

È possibile aggiungere o rimuovere anni della nostra aspettativa di vita. Questo articolo ha scelto tre delle proposte dietetiche più popolari degli ultimi 45 anni per evidenziare le buone e non le buone notizie che abbiamo portato.

1970: il concetto appare "Low carb"

Atkins

Dopo essere apparso nello show televisivo "Tonight Show" e successivamente nella rivista femminile "Vouge", il cardiologo del regime dietetico di New York, Robert Atkins ha iniziato a diventare famoso. Ispirato al suo episodio di obesità e superato da un consiglio medico con l'eliminazione degli zuccheri dalla dieta, il medico ha iniziato una rivoluzione nella nutrizione americana.

I suoi successi a quel tempo erano controllati con cibi di menu suggeriti, la quantità di dieta a base di carboidrati negli obesi. Ha eliminato con questo

molti frutti e verdure, che ha portato lo svantaggio, rimuovere la fibra secondo i suoi critici. Il peggior consiglio di Atkins, che è venuto a scoprire molto più tardi dai medici, è che l'assunzione di grassi saturi è stata ignorata, che anni dopo è arrivata a mettere in pericolo la salute stessa del nutrizionista. Con la diagnosi di problemi cardiaci e successivi attacchi superati, un colpo a una passeggiata sul ghiaccio invernale ha falciato la sua vita all'età di 72 anni.

1995: rimanere nella zona biochimica di Sears

Più tardi, è apparso un giovane

concorrente e molto preparato accademicamente agli esami di brevetto. Il sangue ha mostrato che i pazienti erano entro il livello raccomandato. Derivato da quell'ondata di prodotti che hanno caratterizzato uno stile di vita "new age" in quei decenni, il biochimico Barry Sears ha creato la sua dieta "The Zone" che ha aiutato a raggiungere livelli sani di zucchero nel sangue, equilibrio ormonale, ridurre l'infiammazione e mantenere una gamma sana.

Ma ha confessato, i fantasmi attorno a Barry lo ispirano a escogitare una dieta del genere per superare la loro paura morire giovani come la maggior

parte dei suoi parenti. Ai suoi tempi questa dieta era molto famosa tra le star americane dello spettacolo. Tra i nutrienti che sono destinati a promuovere le capsule di Sears Omega 3 olio e colesterolo alimentare a basso contenuto di lipidi.

2012: un allenatore che ha suggerito i suoi adolescenti OMG

Negli ultimi anni ancora parlare ascoltare reti una nuova iniziativa nata nel Regno Unito da un personal trainer con esperienza nella gioventù, che raccomanda un intenso piano di 6 settimane. il suo pseudonimo di Fulton è

Venezia.

Il suo acronimo deriva dalla frase inglese "Oh my gosh", ed è il numero uno di riferimento da allora eBook di auto-pubblicazione "6 settimane Oh, mio Dio, diventerai il più sottile dei tuoi amici!" Ha sfatato un libro dietetico chiamato Dukan, discusso in un'altra occasione.

La buona notizia è che il piano è stato ordinato di ottenere la perdita di peso in quel periodo di tempo, dopo che le pazienti avranno già abbastanza fame da non ammalarsi. Si basa su esercizi di digiuno che possono essere faticosi, rimossi dal suo elenco alcune verdure

che hanno raccomandato di mangiare antiossidanti e altre. E stranamente chiama a fare il bagno con acqua fredda, forse per mantenere la temperatura metabolicamente stabile tra digiuni simili.

2013: un'attrice nutrizionista americana e un dottore vengono in TV

Mentre la scienza e la tecnologia continuano ad evolversi, dagli ospedali interrompe un medico carismatico, di origine turca con una proposta che la televisione ha assunto l'incarico, basta parlare con il paziente a una massa pubblica in cui l'uso di esperimenti

dinamici ed esperienziali ha chiarito alcune delle domande più comuni per specifici malattie.

Il suo nome è Dr. Oz e il suo programma trasmesso da una televisione americana ha portato a essere tradotto in altre lingue e raggiungere un vasto pubblico.

Un'altra star dei media è l'attrice comica americana Cameron Diaz che con il suo team ha pubblicato due libri, "Il libro del corpo" e "Il libro della longevità" in cui esposti attraverso un divertente i suoi lettori che scrivono i loro segreti preservano la loro salute, bellezza e successo negli schermi dei

film. Cosa non è piaciuto al libro
Potrebbe non imporre un periodo di
tempo specifico per raggiungere gli
obiettivi del piano come fanno molti
scrittori.

CHE COSA È SUCCESSO QUANDO IL
SOLUMEDROL È ENTRATO NELLE MIE VENE

*"PUOI IMMAGINARE COSA PUO
'ACCADERE
SE UN GIORNO, DURANTE LA
MANUTENZIONE A
EPISODIO DI ALLERGIE DELLA
PELLE,*

*Abbiamo provato a curare con ALOE
VERA,
NEL MEZZO DI UN TRATTAMENTO
CON A
SUPPLEMENTO AL LIEVITO DI
BREWER? "*

Perché in questa voce, che sarà molto personale, voglio condividere con voi, cari lettori, qualcosa mi è successo un po 'di tempo fa e mi ha lasciato una lezione preziosa.

Mentre racconto la mia testimonianza del prossimo capitolo intitolato "Ho imparato dalla mia malattia", dai miei diciotto anni ho

iniziato a soffrire di allergie cutanee. La causa, sono venuto a scoprire anche l'ascolto di parenti che soffrono di sintomi simili, è stato che il prurito sulla pelle del viso, del torace e dei piedi si stanno sciogliendo solo quando nei miei pasti includevano cibi in scatola e alcuni prosciutti di salsiccia.

Le consultazioni con i medici nel corso degli anni mi hanno iniziato sulla dipendenza da farmaci antistaminici di seconda generazione come il clorotrimetrone, che era mal di stomaco, e poi la ceterizina e allegra. Non potresti calcolare quante pile di capsule sono state presenti in ogni episodio allergico che ho avuto nei quindici anni

di sofferenza da questa situazione non chiamare malattia se, come ho capito ora, soffrono di circa un terzo della popolazione in Spagna, e chissà di più a Panama. Non appartiene a un singolo gruppo etnico, dice la popolazione bianca, ma anche a molti meticci e castizos che ho saputo che soffrono.

Un'esperienza indimenticabile

In quell'anno, i farmaci per via orale, di seconda generazione come penso li chiamino, non mi hanno più dato quel senso di sollievo all'allergia. Il giorno in cui mi sono iniettato per la prima volta un'allergia, è stata una

dermatite pruriginosa cronica con una certa diffusione nella parte centrale del mio corpo e delle cosce.

Allora non sapevo che prendere le pillole di lievito e bevande all'aloè vera ha aggravato la mia situazione invece di migliorarla.

Mi è stato detto di iniettare non sapere quanti millilitri di clorotrimetrone si sono mescolati con una soluzione di solumedrol, che penso sia una sostanza veramente "killer" di cellule T o semi-artificiali e molto assassini.

Sembra quindi che pochi minuti

dopo aver inserito questo medicinale nel mio flusso sanguigno dal mio braccio abbia iniziato a uccidere le cellule in modo incontrollato perché avvertiva vertigini, debolezza e sensazione di vertigini. Una vertigine nella mia pubblicità ha sentito cosa stava arrivando e il mio battito cardiaco accelerato mi ha fatto sentire che il mio sesto senso era disconnesso nel mezzo di sconosciuti nella sala d'attesa. Per fortuna sono passato presto.

Era solo e quindi dovevo andare a casa, cercando di fidarmi che tutto sarebbe andato meglio con le mie allergie.

In conclusione, non so se sia stato il fatto che abbiano mangiato qualcosa dopo aver atteso molto prima di essere iniettato, non so se questo sia legato alla morte di un giovane paziente nello stesso ospedale prima nello stesso pronto soccorso. Né se so se il medicinale è stato contaminato. Quello che so è che il mio sistema immunitario era nel caos che questa iniezione arrivò a sistemare un modo un po' grottesco e penso che la prossima volta dovrò iniettarmi la speranza non il solumedrol.

E, per favore, siete in allerta per controllare ben prima di cosa prescrivono loro "dottori" in casi come questi. Le iniezioni non sono una cura

permanente ma solo più durevoli, in seguito hanno saputo l'effetto della vitamina D3 su questi sintomi poiché praticamente i miei sistemi di condotti immunologici sotto la pelle formicolano con ogni alimento allergico che mangio. So anche che non posso mai essere un donatore di sangue per qualcuno.

© Copyright, 2014.

DIECI CONSIGLI PER LA RIMOZIONE
DELL'ACNE VISO

"IMPARATO BENE

*QUESTE DIRE CONSIGLI E SEGUALI
FEDELTA',
PUOI INSEGNARE MIGLIORE CURA
DELLA TUA FACCIA E IGIENE
PERSONALE
COSI' MANTIENI IL TUO SE'-ESTEEM.
"*

Ti guardi allo specchio e non ti piace quello che vedi? Potresti venire a trascurare il tuo aspetto, il che porta a detrimento la tua autostima o la tua capacità di interagire con successo con gli altri.

Suggerimento 1: riconosce il grado di acne che si soffre

I cambiamenti ormonali che iniziano durante l'adolescenza sono molti, ma uno dei più drammatici è il cambiamento nell'attività delle ghiandole sebacee. Le macchie nere appaiono intorno al naso, quindi piccoli brufoli popolano fronte, guance e schiena. per mantenere un'igiene costante questi sintomi cutanei possono scomparire come nella maggior parte delle persone. Nel caso di questa situazione e continuare a sviluppare diversi grani più grandi, macchie e dolore nei pori perché soffre di acne grave e dovrebbe agire immediatamente.

Suggerimento 2: evitare cibi grassi in

eccesso

I dolci ad alto contenuto di grassi come il normale cioccolato e gelato, le frittelle immerse nell'olio caldo e alcuni condimenti come burro e maionese, sono alimenti che scatenano l'acne. Sostituisci questi alimenti con più secchi come cioccolato nero, crema pasticcera, soffriggere in meno grassi e condimenti in misura minore, con cucchiaini come regola permanente.

Suggerimento 3: osserva la tua igiene personale.

L'uso delle mani è di fondamentale importanza per la pelle. Non importa se

è secco, oleoso o misto; il contatto con microbi, batteri e acari abbonda sulla tastiera, sui corrimano, sulla ruota della macchina e su tutto ciò che tocchi durante il giorno intasando i pori e creando brufoli e brufoli. Usi il gel dell'alcool per disinfettare le mani tutte le volte che è necessario e ciò che accade il disinfettante raccoglie la polvere al solito posto. Ricorda: la pulizia è salute.

Suggerimento 4: idea il tuo rituale quando vai a letto.

Dormire almeno 8 ore al giorno ti aiuterà a gestire meglio lo stress accumulato. Rilassati bevendo tè.

Sostituisci la federa ogni settimana o proteggila dalla polvere in una borsa speciale ben protetta mentre non in uso. Gli acari non andranno a letto o cammineranno su di te.

Suggerimento 5: purifica il sangue per un periodo ogni anno

La medicina botanica è un'altra scelta naturale per coloro che non sono complicati quando il tè moderatamente ha un sapore amaro come la griglia dei cespugli. Combina la tua foglia di lattuga con crescione. Se i tuoi non sono il tipo di tè o insalate, prova frutta come limone, alto antiossidante o rosso o verde dell'uva che possiedono proprietà

detergenti delle tossine nel sangue e quindi si riflettono su tutta la pelle.

I suggerimenti rimanenti vedranno nella nostra prossima voce.

© Copyright, 2014.

DIECI CONSIGLI PER LA RIMOZIONE
DELL'ACNE VISO II

*"ACNE
NON È UN CATTIVO SPERANZA.
OGGI CI SONO MOLTI MODI
PER SCARICARLO DAL TUO VOLTO.*

"

Abbiamo terminato questo distico di articoli con gli ultimi cinque suggerimenti per mantenere una carnagione attraente.

Suggerimento 6: utilizzare un sapone neutro Ph

Lava il viso per prevenire le cellule morte della pelle e il sebo prodotto dalle ghiandole sebacee che ostruiscono i pori causando gonfiore dei brufoli gravi che lasciano cicatrici per tutta la vita. I saponi rossi o il pH neutro sono molto buoni, insieme allo zolfo

sono antibatterici e quelli dell'avena in quanto sono esfoliati.

Suggerimento 7: ottieni una maschera naturale

Anche gli ingredienti naturali possono aiutare. Usa mezzo cetriolo sbucciato, il succo di un limone, due cucchiaini di miele e un cucchiaino di fiocchi d'avena. Mescolare tutti gli ingredienti in una piccola ciotola e applicarlo sul viso e lasciarlo agire per 20 minuti rimuoverlo. Metti due bustine di tè e sedati in frigorifero, sugli occhi per evitare gonfiori e occhiaie e rilassare gli occhi stanchi. Ripeti l'operazione almeno una volta alla

settimana.

Suggerimento 8: bere bevande Aloe vera

Quando vai alle sezioni refrigerate nei prodotti dei supermercati, concediti gelati e bevande analcoliche. Sostituiscili con bevande a base di aloe vera, apporta proprietà naturali per il recupero di tutti i tessuti danneggiati dal tuo corpo. Puoi anche seminare una pianta e applicare il foglio di gel direttamente per asciugare e risciacquare. Vedrai la differenza in pochissimo tempo.

Suggerimento 9: visita il tuo dermatologo e segui i trattamenti

Se hai già seguito i passaggi sopra e senti che qualcosa non è completamente migliorato, è tempo di consultare un medico dermatologo che ti prescriverà alcune creme e pillole in combinazione con questi suggerimenti, il tuo problema curerà l'acne grave. Non dimenticare di seguire!

Suggerimento 10: controllare la clinica estetica

Le gravi cicatrici dei pori e alcuni punti o lentiggini rimanenti sul viso non scompariranno mai con i trattamenti prima menzionati. Pertanto si consiglia di utilizzare altri trattamenti invasivi

della medicina con attrezzature e tecniche più costose. Infine, vedi diverse opzioni pubblicizzate e scegli quella che si adatta meglio alle tue possibilità.

© Copyright, 2019.

M ANGIARE COME I HUSKY?

*"LASCIA CUCINATO
SOLO UNO DEI
TRE PASTI AL GIORNO.*

*MANGIATO NATURALE,
MANGIARE COME CRUDO COME
PUOI ...
COME FANNO GLI ESKIMOS. "*

Si dice che tra le regioni artiche del Nord America e della Siberia abitate dai discendenti di una delle tribù nomadi più straordinarie. Le città vicine le chiamano letteralmente nella loro lingua "mangiatori di carne cruda" o eschimesi, e non perché sono cannibali di carne umana.

La vita nell'ambiente artico è difficile, le bestie pesanti mangiano i deboli e gli indifesi. L'uomo a cui

mancano le risorse per accendere il fuoco, trova abbastanza piacere per il tuo palato mangiando carne ripiena di pesce, uccelli artici, trichechi e foche abbondano lungo le sue rive.

Cerchiamo per un minuto al loro posto e pensiamo come abitudine o necessità di cucinare anche i pasti. In questo modo potresti perdere una certa percentuale di nutrienti dai nostri pasti. È qualcosa che rende robusto questo "Inuit" o persone.

Quanto possono essere buoni?

Anche se alcuni potrebbero non

essere il piacere di mangiare bene crudo, includere più cibi crudi può essere molto buono per il nostro benessere generale.

A differenza di questi villaggi remoti, la cultura occidentale ci insegna a uccidere i microbi che l'acqua e i cereali possono portare. Cercare sempre il punto di morbidezza nel cibo può essere dannoso se usato per cucinare più a lungo del necessario per il cibo.

Ad esempio, la carne bianca e la carne rossa non richiedono lo stesso tempo di cottura per ammorbidirsi. Pollo e pesce sono piatti che vengono cotti a un livello di temperatura che si

ottiene graduando l'intensità delle fiamme o la memoria del microonde. come raccomandazione monitora e mantieni la consistenza della sua carne, legumi e verdure secondo le ricette.

Un altro esempio di cibo crudo, ma sembra meno noioso che troviamo nelle noci come mandorle, castagne e noci.

Questi sono ricchi di acidi grassi e accompagnano perfettamente pane, dessert e frullati. Frutta e verdure a foglia verde, mangiano sempre crude, lavorate a malapena in un mixer o in un picador. A pranzo pensa a tutto ciò che può essere mangiato crudo, non scherzare con la cucina o spendere

legna, gas o elettricità.

© Copyright, 2014.

12 CIBO MIRACOLOSO DAL MONDO

Vogliamo condividere con voi la nostra lista con il cibo TOP più miracoloso, raccomandiamo in base al nostro piano 12 Diete Plenitude.

Cibo 12: le qualità dello yogurt

Il latte può essere irritante per alcuni, quindi per non perdere la sua

capacità di migliorare la flora intestinale, lo yogurt diventa lo spuntino ideale per gli alimenti.

Food 11: Il potere del cioccolato fondente

Ci sono pochi alimenti che possiamo ottenere i flavonoidi e i polifenoli nel cioccolato fondente e, non il confit, è la migliore opzione di dessert per mantenere il livello di colesterolo buono e la pelle liscia.

Cibo 10: la delicatezza dell'origano

Le foglie aromatiche di queste erbe usate secche o fresche, hanno elementi

che aiutano a stimolare digestivamente lo stomaco delicato. ulteriormente per aiutare a liberare catarro dai bronchi.

Cibo 9: energia del mais

I chicchi di mais forniscono molte calorie ed energia al loro ritmo quotidiano e non hanno molto tempo per mangiare. È anche diuretico a beneficio dei reni e la polvere agisce come un astringente sulle irritazioni della pelle.

Cibo 8: il valore di Avocado o Aguacate

Il suo elevato e significativo apporto di grassi insaturi, combinato con

una certa percentuale di proteine, lo rende il miglior sostituto di condimenti, oli e formaggi. Oltre alla loro cura fotochimica del cancro orale.

Cibo 7: Proprietà del limone

Secondo recenti ricerche, la buccia e il succo assunti settimanalmente possono ridurre gli effetti dannosi del cancro della pelle e dei tumori della pelle. Leggi il resto del cibo miracoloso.

Cibo 6: Le meraviglie dei semi di lino

Il seme di lino o di lino è una delle ultime scoperte in campo nutrizionale in

diversi paesi. I diabetici, gli obesi e coloro che soffrono di problemi ora hanno una migliore aspettativa di vita nel cuore che consumano in piccole quantità.

Cibo 5: Miracles of Carrots

Carotenoidi o provitamina A Le radici di carota sono un importante nutrimento per la crescita, il funzionamento della vista e inoltre regolano la nostra flora intestinale.

Cibo 4: The Wonders of Ginger

Il suo sapore speziato e amidaceo lo rende una delle radici più saporite.

Ha il dono di migliorare le vertigini dei viaggiatori, è digestivo e persino afrodisiaco. Ma la scoperta principale sono le sue sostanze anticancro "gingeroles" per l'umanità.

Cibo 3: il valore dei funghi

La specie di fungo bianco, chiamata funghi, è nota per la sua vitamina D e antiossidanti che aiutano a rafforzare il sistema di lotta al virus immunitario. Si dice che funzioni contro il cancro. Ma attenzione a mangiare troppo.

Cibo 2: The Power of Perejil

Le foglie verdi di questo

condimento di spezie superano le sue molte proprietà per gli altri. Tra gli altri, è uno stimolatore gastrointestinale antifatulente, allevia gli spasmi muscolari nella sclerosi di alcuni pazienti ed è ricco di vitamine A e C che ricostituiscono le cellule.

Cibo 1: le qualità dell'aglio

I denti raccolti in bulbi di aglio piccanti possono essere sgradevoli, ma lo sapevi che contengono davvero la più grande ed efficace combinazione di minerali e vitamine. Sono una capsula che rinvigorisce il cuore, i reni aiutano nelle allergie e nel sistema nervoso. Per questi motivi è il nostro numero uno del

nostro massimo di pienezza.

© Copyright, 2014.

E EFFETTI COLLATERALI
DALL'ARMADIETTO DEI MEDICINALI

*"QUESTI SONO DROGA CHE
CONSUMIAMO PIÙ
FREQUENTEMENTE PER
MIGLIORARE I Disturbi comuni,
MA SULLE ALTRE MANI I NOSTRI
CORPI
POSSONO ESSERE Soffrendo ALTRI
EFFETTI*

E TUTTO PER RENDERE MEGLIO SENTIRE NOI. "

Per diversi decenni è diventato popolare avere a casa un kit di pronto soccorso per la sicurezza della salute della famiglia. Aiuti di banda, alcool, capsule e bancone per sciroppi sugli scaffali delle farmacie li riempiono quasi sempre per essere cercati nel loro bagno quando necessario. E, naturalmente, non vengono sconfitti.

Ma cosa ti ha fatto pensare che l'uso continuo ed eccessivo di dosi di farmaci comuni come il paracetamolo o il paracetamolo, le bustine effervescenti

per mal di stomaco e sciroppi di diarrea hanno effetti collaterali sulla salute delle persone? Questo articolo mostra più di questi 3 farmaci comuni e i loro effetti.

Perché siamo così sicuri?

La dose raccomandata di ogni farmaco cerca di alleviare i nostri disturbi come febbre o gastrointestinale. Leggerli è molto importante quando questi sono disponibili senza prescrizione medica, non esiste un consiglio vicino e tempestivo di un medico. La prossima volta che vai nella farmacia non così sicura e chiedi tutto ciò di cui hai bisogno per chiarimenti

sul tuo farmaco spesso usato.

Avvertimento sulla calma della febbre e dei dolori muscolari

Di recente ha avvisato la comunità medica e i consumatori del paracetamolo o paracetamolo, che è anche formulato con altri antistaminici per influenza, insonnia o allergie, i rischi degli effetti che questo farmaco può avere sul fegato se superiore a 325 milligrammi consumati. Naproxen Aleve è un altro marchio che dovrebbe essere usato con molta parsimonia.

Lasciando ora in passato più della

doppia dose di 500 milligrammi, questo effetto dannoso può causare reazioni come eruzioni cutanee o vesciche sulla pelle che non migliorano il paziente che continua a consumare paracetamolo. Gli effetti raggiungono complicati da intense infezioni contro l'herpesvirus alle estremità del corpo. Il normale recupero è inferiore a due settimane, ma si estende sui mesi è il segnale di urgenza con la possibilità di sviluppare una necrosi fatale.

Per ulteriori informazioni sulla Food and Drug Administration, consultare il rapporto completo su:

<http://www.fda.gov/ForConsumers/Cons>

Altri avvertimenti sulle bevande gastrointestinali

Un'assunzione continua di cibi e bevande ad alto contenuto di acido, come durante le vacanze, danneggia il nostro sano livello di controllo minerale del nostro sistema gastrico. Per questo consumo si consigliano non più di 10 grammi di solfato di magnesio, ovvero solo due buste in polvere effervescenti sciolte in mezzo bicchiere d'acqua a temperatura ambiente prima di dormire o alzarsi prima di colazione. I marchi sono Alka Seltzer e Salt Andrews. Uno dei commenti più allarmanti trovati su questo medicinale è il mito secondo cui

il consumo tra adolescenti e donne è in grado di produrre effetti contraccettivi o aborti.

La lingua e le feci nere soffrono di diarrea

Un altro effetto poco noto del subsalicilato di bismuto, un scarso elemento di colore rosato, ed è in grado di agire come agente antidiarroico liquidi per liquidi frenanti nelle feci, riduce l'infiammazione dell'intestino e può uccidere i microrganismi che producono diarrea.

I nomi dei prodotti che contengono

questo elemento vanno da compresse masticabili, liquidi e compresse, e PeptoBismol e Kaopectate noti, indicati per adulti e bambini sopra i 12 anni.

© Copyright, 2014.

COSA ABBIAMO ASCOLTATO
SU SUCCHI E ZUPPE

*"COME CIBO
PROCESSO ARTIFICIALMENTE
CON CONSERVANTI E ADDITIVI
POSSIAMO OTTENERE UN BASSO
FORNITURA DI NUTRIENTI E*

*HANNO AUTORIZZATI PER IL
CONSUMO;
È NOTO CHE PUÒ ESSERE VIETATO
ALCUNI PAESI PER I LORO EFFETTI
DUBI
NELLA SALUTE DELICATA DI
ALCUNE PERSONE. "*

Se provassimo a mettere in evidenza il nostro elenco di tutti i prodotti che vengono offerti in vendita sugli scaffali dei supermercati, potrebbero causare brutte esperienze; da mal di stomaco, diarrea e persino acne, saremmo sicuramente vegetariani.

Non possiamo sempre garantire che siano gravemente dannosi per la nostra

salute, ma se mettono in discussione la relazione tra costo e qualità di ciò che meritiamo come consumatori. Ricordo che un po' di tempo fa, le compresse di vitamina C non mi permettevano di bere succhi di frutta di marca. Questo perché con acido ascorbico. Ho optato per i succhi di frutta in scatola e non ho percepito più disagio, evitando sempre bibite gassate, tranne lo zenzero. Ma no, non era il pomodoro e le verdure.

Un'altra volta sono arrivato alla mia casella di posta un messaggio che avvisava degli effetti gastrointestinali che una specifica zuppa istantanea di marca, causava un particolare gruppo di persone. E se ciò non bastasse, ora un

video di rete mostra spietatamente quando i pulcini vengono schiacciati vivi in una macchina di lavorazione nota per pepite e tortini fritti. In questo articolo oggi sappiamo di più su questi alimenti trasformati.

Perché sono condannati ora?

Non intendiamo dire che l'aceto fa male ai batteri e all'acidità, o che gli emulsionanti e gli stabilizzanti usati nella maionese grassa deteriorano il sistema arterioso di tutti allo stesso modo, ma sappiamo che ci sono miscele di additivi che la sua composizione potrebbe sembrare un sapore migliore. E

questo non significa che sia il prodotto che ci nutre il nostro corpo e la nostra mente.

I succhi con un'alta percentuale di polpa di frutta naturale possono fare la differenza negli stati critici causati dalle bevande.

Noodles e pasta sono una tradizione culinaria in paesi come Cina, Giappone e Italia dove; farina e uova preparate, vengono vendute principalmente fresche, non secche. Nel caso delle zuppe, i consumatori riscaldati nel forno a microonde e in combinazione hanno una dieta povera di sostanze fitochimiche, tra cui le fibre

alimentari, possono essere vittime delle loro cattive abitudini alimentari.

La soluzione è nei menu che si combinano

Include verdure a foglia gialla e verde durante la settimana, perché sono ricchi di minerali e vitamine che ripristinano l'equilibrio perso dagli additivi alimentari in eccesso digeriti. Inoltre, l'infrarosso del forno a microonde dovrebbe essere rimosso fino a quando la flora intestinale e il tessuto adiposo non si riprenderanno, poiché potrebbe essere che la dieta non abbia incluso abbastanza porzioni di cereali

ricchi di crusca di frumento e segale.
Provalo e vedi i miglioramenti!

© Copyright, 2014.

**L'ERITEMA DI LUPUS È IL TUO
NEMICO INTELLIGENTE?**

*"È PRESENTATO COME UN SET
MALATTIA, SINTOMI
E ATTACCO RANGING DEI DANNI
IMMUNOLOGICI
LA TUA SALUTE CON SCAVI E
MISSIONI;
PER CUI PERDONO PISTA*

FINO AL GIORNO CHE PUOI GIÀ ESSERE TROPPO TARDI. "

Iniziamo una serie di articoli su malattie poco conosciute, sintomi e; soprattutto, dei loro attuali trattamenti naturali.

Il lupus è una malattia che ha avuto origine dal XII secolo quando il fisico Rogerius descrisse un eritema malare. Puoi iniziare in qualsiasi parte del corpo, tra le più frequenti possono esserci pelle, sistema nervoso, fegato, articolazioni, sistema riproduttivo, vasi sanguigni, reni e polmoni. Tra i gruppi etnici la maggior parte dei presenti sono

donne in età fertile afro-caraibiche, americane e latinoamericane, asiatiche e del nord Europa.

Si tratta di una malattia autoimmune, correlata al sistema immunitario, che può essere trattata secondo le modalità del mittente, cioè ogni occorrenza, scompaiono e riappaiono sistematicamente tutti i sintomi. Non vi è consenso medico sul fatto che il caso di una precondizione genetica, ambientale o di una serie di fattori scatenanti. Questo articolo continua.

Ha il margine di errore diagnostico più

elevato

Perché sintomi come affaticamento cronico o affaticamento fisico, scarso appetito e perdita di peso con dolori muscolari e articolari sono segni di altre malattie, non parte del gruppo di 11 criteri. Fino ai primi anni '80, la loro diagnosi nei pazienti era molto imprecisa.

Fino a quando un gruppo di medici americani non ha stabilito undici criteri accettati come sintomi che sono stati rivisti nel 1997 come base per la diagnosi ACR di Lupus.

Fino ad oggi sono stati identificati

otto geni all'interno del cromosoma 6 del DNA genetico dei pazienti che presentano. Per quanto riguarda la relazione ambientale con agenti infettivi come virus e batteri che scatena la malattia, non è stato ancora in grado di dimostrare il loro consenso.

Ha dimostrato la comparsa del tipo di "lupus indotto da farmaci" come procainamide, idralazina e chinidina.

Un anticipo sarebbe l'identificazione dell'apoptosi

Una delle ovvie manifestazioni cellulari è la rilevazione di un disturbo

nel processo di morte cellulare dell'individuo, chiamato "apoptosi".

Come parte di un normale processo, lo sviluppo dell'organismo programmato il debug di queste cellule da parte di macrofagi specializzati provoca una crisi cellulare. Questa crisi o disturbo evanescente è caratterizzato dal legame degli anticorpi alle cellule mature del proprio organismo che si depositano complessi antigene-anticorpo.

Nel 2006 un gruppo di medici dell'Università di Oviedo ha pubblicato un lavoro in cui si afferma: "I macrofagi del corpo macchiabile sono grandi

cellule fagocitiche nei centri germinali dei linfonodi. Sono cellule che CD68 esprimono la proteina, una delle grappoli di differenziazione della membrana cellulare. Queste cellule normalmente inghiottono i linfociti B. Hanno subito apoptosi dopo ipermutazione somatica. In alcuni pazienti con lupus eritematoso sistemico, si possono trovare pochi macrofagi corporeo significativamente macchiabili e queste cellule raramente contengono cellule B apoptotiche materiali. significa che l'esperienza reattiva delle cellule B ha aumentato la sopravvivenza. Inoltre, i nuclei apoptotici non sfruttati possono trovarsi al di fuori dei macrofagi corporei

colorabili che rappresentano una minaccia alla tolleranza dei linfociti dei linfociti B e T, associati ad un aumento del rilascio di autoantigeni. "

Una dieta per il paziente con lupus

Esistono vari cereali, verdure ed erbe specifiche che dovrebbero essere presenti in modo permanente nella dieta di una persona con sintomi di Lupus.

1. MAIS, AVENA E LINO:

Una dieta ricca di questi cereali può aiutare ad aumentare la riserva di energia nel paziente. Inoltre l'avena è in

grado di controllare l'operazione controllando il livello di colesterolo nel sangue.

2. EUCALIPTO, SARSAPARILLA, ALBERO DELLA BAIA:

Il potere della combinazione di queste erbe medicinali è significativo per combattere quei sintomi legati ai dolori muscolari e alla febbre reumatica. Oltre alla sua proprietà di migliorare la rimozione dei liquidi dal corpo attraverso l'urina. Addolcisci il tè o scalda le tazze di miele invece di zucchero.

3. AGLIO, CELERY E CRESS:

Questi combinati in cene di insalate frequenti foglie verdi dieta sono in grado di aumentare la quantità di alcune cellule nelle carenze di sangue sono comuni nei pazienti con lupus eritematoso.

© Copyright, 2014.

*"PREDISPOSIZIONE GENETICA
ALCUNE MALATTIE
È EVIDENZIATO IN ALCUNI CASI
FAMIGLIE CON DIAGNOSI DI
CANCRO
CHE SONO ANCORA SOTTO STUDIO.
"*

Gli antiossidanti sono spazzini molecolari che difendono le nostre cellule dai processi distruttivi in grado di innescare i radicali liberi. Al contrario, i radicali liberi sono molecole potenzialmente dannose prodotte dalle cellule come parte della loro normale attività o possono essere in risposta a lesioni fisiche.

Alcuni radicali liberi possono causare lesioni cellulari danneggiando la superficie delle membrane cellulari, distruggendo i produttori di energia degli organelli mitocondri, iniziando la morte cellulare in alcuni organi del corpo a danno del nostro benessere.

In parole più familiari possiamo dire che le cellule del nostro corpo non sono completamente protette dai dannosi "nemici" dei radicali, senza la continua inclusione di alimenti ricchi di "antiossidanti". In questo articolo stiamo parlando scientificamente dell'alimento più testato per prevenire e riprendersi dalla minaccia del cancro.

Sette di nove tumori sono prevenibili con l'alimentazione

In medicina, si chiama crescita del tessuto patologico del cancro che deriva dalla continua proliferazione di cellule anormali. Questo tumore o crescita per la sua capacità di distruggere il tessuto situato adiacente o remoto, è un gruppo di malattie con manifestazioni e naturalmente variabili cliniche.

Tra i suoi fattori scatenanti la malattia nelle persone è l'eccessiva esposizione al sole in caso di cancro della pelle. Nel caso del tumore

prolungato è l'uso di sigarette o tabacco da fiuto. E nel caso di tumori della laringe, esofago, stomaco, colon, seno, utero e prostata sono correlati alla nutrizione del paziente.

Antiossidanti: molti alimenti contenenti

In medicina, si chiama crescita del tessuto patologico del cancro che deriva dalla continua proliferazione di cellule anormali. Questo tumore o crescita per la sua capacità di distruggere il tessuto situato adiacente o remoto, è un gruppo di malattie con manifestazioni e naturalmente variabili cliniche.

Gli alimenti ricchi di fibre possono aiutare a ridurre il rischio di cancro al colon. Una dieta variata con abbondanza di frutta e verdura ricca di vitamine A e C può ridurre il rischio di cancro alla laringe, all'esofago, allo stomaco e ai polmoni.

Ha stabilito una connessione tra i cibi salati, affumicati e curati con nitrati e tumori esofagei e allo stomaco. Il rischio di colon, seno e utero è aumentato nelle persone obese. Le diete ricche di grassi possono contribuire all'emergere di alcuni tumori, come seno, colon e prostata.

Olio d'oliva, succo o succo oleoso

estratto dalla spremitura a freddo delle olive, frutto di olive; È dorato o verdastro, colore denso e profumo profumato. La parola deriva dal nome arabo az-zait dell'olio, che significa "succo d'oliva". L'oliva si estende in tutta la regione del Mediterraneo. La sua frutta, oliva o oliva, olio d'oliva di così alta qualità culinaria estratta.

Ricco di acido oleico (monoinsaturo) e povero di linoleico e linolenico (polinsaturo) provoca livelli ridotti di colesterolo a bassa densità (colesterolo LDL) o persone "cattive" che consumano e aumenta i livelli di colesterolo ad alta densità (colesterolo HDL) o 'bene'. Ha antiossidanti naturali

perché contiene a-tocoferolo (vitamina E) e polifenoli, il cui componente principale è il tirosolo. Il suo colore dorato verdastro è dovuto ai residui di pigmenti clorofilla e carotenoidi.

Cereali (fiocchi) e porridge a base di avena tostata sono ricchi di proteine e sono eccezionali fonti di tiamina o vitamina B1. Negli ultimi anni hanno un uso molto diffuso come cereali per la colazione e fanno parte di molti alimenti preparati. Farina di avena contiene antiossidanti che prevengono la rancidità dei cibi grassi; pertanto viene incorporato in prodotti come arachidi al burro, margarina, farine di cioccolato e pasticceria e applicato come

conservante sulla faccia interna dei sacchetti di carta utilizzati per il confezionamento di noci, caffè e patatine (patate).

© Copyright, 2019.

Ho imparato dalla mia malattia. Chi ha scritto questo libro è uno scrittore che può sicuramente dire che ha ancora molto da imparare. Ma come comunicatore sociale e ricercatore ha trascorso gran parte della sua giovinezza sperimentando molte di queste malattie acute o lievi.

Come figlio di un padre farmacista e madre di un sopravvissuto all'ictus minore, sono venuto a imparare come evitarlo e prepararsi quando si imbattono in una nutrizione assertiva e in

botanica della medicina alternativa. Ma sì, è vero che fino ad oggi, da paziente, non avrei mai potuto allergicamente abbandonare definitivamente i medicinali per allergie.

Ci è successo per tutta la vita molte volte abbiamo ascoltato testimonianze reali di persone di ogni classe sociale che condividono le loro esperienze, dolorose e incredibili che hanno attraversato periodi difficili di malattia. Alcuni di questi sono episodi casuali di tutti i giorni; come quando un terribile raffreddore, starnutisci qualcuno che ci ascolta, ti consigliamo un farmaco. Altre sono tabelle complesse sintomatiche dopo le quali si possono prendere

settimane o anni, visitando vari medici, cliniche e ospedali, per vari punti di vista della stessa malattia che deve essere trattata con farmaci, a volte diversi ed estremamente costosi, a volte disponibili e altri così scarsi e cessò la speranza di disperare per molti pazienti.

Per cominciare, il fatto che il bambino scopra che le iniezioni attaccano le malattie infettive, rendendoci meno vulnerabili rispetto al passato grazie ai progressi della scienza, era per me a metà degli anni '80 una novità. Successivamente l'esperienza dei vari cambiamenti nell'adolescenza, per essere più pronunciata nel tempo, che richiede

anche il consumo di integratori vitaminici al fine di soddisfare i vari obblighi intellettuali e fisici che mi hanno portato a contare fino a venti bottiglie li ho presi con una fiducia fiduciosa.

Nel 2000 con l'arrivo di un nuovo secolo in cui il potere dell'informazione nei mass media iniziò ad espandersi con una rapidità insolita, aprimmo nuovi tabù, come l'uso della clonazione per la riproduzione e l'esplosione della chirurgia plastica. Il Flus si evolve più forte ogni volta e con epidemie; Le zanzare diventano una specie migratrice che minaccia vaste aree e cambiamenti climatici in mezzo alla proliferazione

chiamata radicali liberi; Rende le difese del nostro sistema immunitario meno resistenti ad altre malattie del gruppo, come lo squilibrio degenerativo, allergico e nutrizionale, tra gli altri. Improvvisamente ho pensato che le nostre malattie abbiano una certa percentuale di malattie da carenza che nessuno può o vuole discutere. L'automedicazione diventa una produzione oscura di domande che la scienza ci pone ancora come marionette.

Fu allora, con vent'anni che iniziai a soffrire di allergie ad alcuni cibi, soffrivo di vertigini e perdita della vista per cadere nell'anemia tra i sedentari, immerso nel peso ridotto, vittima di

problemi gastrici e mediocrità nutrizionale che mi ha portato a incontrare anabolizzanti. Naturalmente ho consultato in ogni momento i medici di medicina generale e gli specialisti che mi hanno raccomandato dei farmaci tempestivi.

Tuttavia, gli effetti collaterali di questi sono spesso ignorati fino a molti anni dopo che i trattamenti seguono che riflettono notevolmente le loro conseguenze ci rendiamo conto che molti nutrienti potrebbero mancare nella nostra dieta abituale e ciò che gli specialisti avvertono che la medicina è reale e crudele. Nel mio caso, gli antistaminici, inizialmente prima e poi

seconda generazione; hanno indebolito le mie funzioni epatiche bloccando il beta-carotene per attaccare la mia produzione anormale di istamina nel flusso sanguigno, insieme alla mia soppressa eliminando alcuni importanti nutrienti per ottenere il massimo evitare episodi di ricadute o allergia stagionale alla dieta.

Sin dai miei vent'anni, afflitto dalla pressione di mantenere il mio peso normale forse ho enfatizzato i miei dipinti di debolezza, fluttuando sempre le mie difese contro lo stress da lavoro come bibliotecario scolastico. Sempre alla ricerca di maggiori informazioni in libri, riviste che mi sono venute in mano

e, naturalmente, Internet, ho scoperto molte cose che attiravano la mia attenzione. A poco a poco stavo cambiando le mie abitudini alimentari dannose, alla sperimentazione della gastrite che i farmaci peggioravano solo innescando un altro effetto, e che era l'acne vulgaris e le cicatrici del viso.

Finalmente già stanco di alti e bassi, ho trovato steroidi anabolizzanti, quelli elaborati sinteticamente presentati più potenti degli integratori tradizionali. Tutto è andato bene, fino a un anno dopo che il suo effetto è diventato meno assimilabile per il mio corpo e la manifestazione di sintomi tra cui cinque; Sono stato messo alla prospettiva di

sospetta anemia acuta da carenza di ferro. alcune congetture ipocondriache I sono state disturbate per un po ', e considerare l'esposizione a sostanze chimiche come cemento, asfalto e poliuretano bituminoso utilizzate sui tetti o sul lavoro che avrebbero potuto influenzare insieme dagli stessi specialisti medici avvertono. Anche la risonanza magnetica dell'inquinamento del telefono cellulare delle antenne di comunicazione in atmosfera è stata identificata come causa di stress e mal di testa. tutto ha superato solo dal cambiamento delle mie abitudini alimentari.

Ora, prendendo le raccomandazioni

dei dottori, imparando un po' da solo ed essendo più responsabile della mia alimentazione, adottato in parte a causa della situazione sanitaria dei parenti nella casa di famiglia e della tua dieta che mi è stata imposta, ho capito il significato di salute. Ho verificato quanto irresponsabile stavo considerando la mia bocca per la mia salute, il che ha portato conseguenze che hanno ferito alcuni dei miei organi a essere silenziose vittime di torture che non erano mai normali. Ora, grazie alla nutrizione naturale, dipendenze gratuite o eccessi come alcol, tabacco da fiuto e alimenti adeguati per rafforzare il sistema immunitario con la medicina alternativa e il consiglio tempestivo di

medici di fiducia, sono stato in grado di continuare a lottare per superare queste malattie, che senza dubbio erano il risultato di nutrire un disorganizzato e sovvertito.

Questo è il motivo per cui questo libro è stato scritto che ha messo a disposizione dei lettori come risultato della mia profonda ricerca a beneficio dei poteri acquisiti nel campo del giornalismo medico che utilizza la rete virtuale di informazioni, molte fonti di letteratura, la dimostrata da studi scientifici che supportano la percentuale di benefici che gli effetti del mangiare bene fanno in modo che molte punte di malattia vaghino tra i loro dubbi

diagnostici rispetto al punto di diventare vittime dell'ignoranza verso uno stato di scienza che ha ancora molte lacune da attraversare, i ponti stabiliscono legami trovando e chiarire vaghe promesse.

L'autore.

Acidi: avere un sapore di uva acida o come lui. / **Citrico.** corpo solido, molto solubile nel gusto acido dell'acqua che si separa evaporando questo, in cristalli spessi incolori. È contenuto in diversi frutti e soprattutto nel limone, che viene estratto.

Attività: insieme di operazioni o caratteristiche di una persona o attività dell'entità.

Alcool: gusto inodore che brucia liquido e forte odore, che brucia facilmente dando una leggera fiamma

bluastra. È ottenuto dalla distillazione di prodotti dalla fermentazione di sostanze zuccherine o amidacee come uva, melassa di barbabietola, patate. Fa parte di molte bevande, vino, liquori, birra, ecc.

Alcaloidi: uno qualsiasi dei composti organici azotati di base prodotti dalle piante. Principalmente producono azioni fisiologiche caratteristiche carattere generalmente tossico come nicotina.

Ammine: sostanza ammoniacale derivata sostituendo uno o due atomi di idrogeno con radicali alifatici o aromatici.

Aminoacidi: sostanza chimica organica

la cui struttura molecolare comprende un gruppo amminico e un acido carbossilico. Venti di queste sostanze sono i mattoni delle proteine.

Indice di massa corporea: è il rapporto tra il peso in chilogrammi e il quadrato dell'altezza in metri persona. Viene utilizzato per determinare se esiste o meno un peso in eccesso.

Osso: la natura dell'osso.

Calorie: unità di energia termica equivalente alla quantità di calore richiesta per aumentare la temperatura di un grammo di acqua di un grado Celsius da $14,5^{\circ}$ a $15,5^{\circ}$ C.

Carboidrati: nome generico di molte sostanze organiche e reazione neutra costituita da carbonio, idrogeno e ossigeno, che come zuccheri e amidi contengono gli ultimi due elementi nella stessa proporzione contenuta nell'acqua.

Catabolismo: insieme di sostanze dei processi di degradazione metabolica per sostanze più semplici.

Catalisi: trasformazione chimica motivata da corpi che sembrano invariati dopo la reazione.

Cella: il corpo dell'unità più piccolo in grado di agire autonomamente.

Nell'essere umano la costituzione molecolare e il modo in cui le cellule hanno formato sostanze molto complesse, organi cooperanti.

Cereali: applicati alle piante erbacee che portano frutti farinacei o questi stessi frutti; come grano, segale e orzo.

Formaggio: prodotto ottenuto dalla maturazione della cagliata di latte per ciascuno dei tipi in base alla loro origine o al metodo di fabbricazione.

Colesterolo: alcool steroideo, bianco o insolubile in acqua. Partecipa alla struttura di alcune lipoproteine plasmatiche e viene attribuita la sua

presenza nella genesi in eccesso di aterosclerosi.

La funzione fisiologica circolatoria della maggior parte degli animali metazoi, che è che il sangue lascia il cuore attraverso le arterie, è distribuita in tutto il corpo per fornire alle cellule le sostanze di cui hanno bisogno per esercitare le loro attività vitali e tornare alle vene del cuore.

Date: figura ellissoidale estesa di palma da frutto, lunga circa un metro e mezzo da due spesse coperte da un film giallo, carne bianca commestibile e osso quasi cilindrico e duro.

Carenza: difetto o imperfezione. Ha un difetto che non raggiunge il livello considerato normale.

Disintossicare: combattere l'avvelenamento e i suoi effetti.

Dieta: regime che viene inviato per osservare i malati o le convalescenti nel mangiare e nel bere, e per estensione questo cibo e bevande.

Fibra alimentare: resti delle pareti delle cellule vegetali, una complessa miscela di carboidrati che non vengono digeriti nel tratto intestinale. Hanno trovato nel tipo solubile e non solubile, ed è noto per aiutare a placare o sentirsi sazi,

inoltre evita alcuni tipi di cancro.

Digestione: convertire gli alimenti digestivi in sostanze proprie per l'alimentazione.

Malattia: disturbo più o meno grave della salute. // Carezza. Prodotto da carezza o mancanza di determinate vitamine negli alimenti.

Endocrino: descrive la mancanza del dotto escretore della ghiandola e si riversa direttamente nei prodotti sanguigni (o ormoni) che secerne.

Energia: forza di volontà, vigore e determinazione nell'attività. //

Ionizzazione. Fisico.

Enzima: sostanza proteica prodotta da cellule viventi e funge da catalizzatore per i processi metabolici. È specifico per ciascun gruppo di reazioni.

Esercizio: qualsiasi movimento ripetuto del corpo e destinato a rimanere in salute o recuperarlo.

Fico: il secondo o il successivo frutto del fico è morbido, dolce o bianco e pieno di semi molto piccoli.

Diagramma di flusso: schema generale dell'organizzazione o di un'entità, un'azienda o attività.

Cibo: il cibo e le bevande che l'uomo e gli animali prendono per sopravvivere.

Ghiandola: uno qualsiasi degli organi che secernono materiali inutili o dannosi per l'animale, come i reni o i prodotti che il corpo utilizza nell'esercizio di una particolare funzione. Nell'uomo si secerne l'adrenalina.

Erba: ogni piccola pianta il cui gambo è tenero e perisce dopo aver dato il seme nello stesso anno o al massimo nella seconda, a differenza dei cespugli di s.

Abitudine: procedura speciale o condotta acquisita mediante ripetizione

di atti identici o simili o causata da tendenze istintuali.

Altezza: altezza o dimensione delle persone.

Ormone: prodotto della secrezione di alcuni organi del corpo, animali e piante, trasportati dal sangue o dai succhi di verdura, eccitati, inibisce o regola l'attività di altri organi o sistemi di organi.

Ipoglicemia: una malattia caratterizzata da una diminuzione al di sotto del normale livello di glucosio nel sangue.

Immunologico: stato di resistenza,

naturale o acquisito, che presenta determinati individui o specie contro determinate azioni di microrganismi patogeni o sostanze estranee.

Ionizzare: una molecola si dissocia in ioni o converte un atomo o una molecola in uno ione.

Kilocaloria: unità di energia termica pari a 1.000 calorie. Ciò è indicato dal simbolo kcal.

Lipidi Qualcuno di alcuni solubili in solventi organici e composti organici insolubili in acqua, in particolare esteri di acidi grassi a catena lunga.

Lipoproteine: molecola organica complessa, formata dall'attacco di un lipide e una proteina.

Menu: set di piatti che costituiscono un pasto.

Metabolismo: insieme di reazioni chimiche che hanno costantemente reso le cellule degli esseri viventi al fine di sintetizzare sostanze complesse da sostanze più semplici o degradare quelle per queste.

Minerali: appartiene al grande gruppo di sostanze inorganiche o ad alcune sue parti.

energia minima richiesta per ionizzare una molecola o un atomo in uno stato normale.

Muscolare Qualsiasi corpo composto principalmente da fibre contrattili.

Naturismo: dottrina che sostiene l'uso di conservanti naturali per la salute e il trattamento delle malattie.

Nervo: ogni cordone o filamento biancastro composto da molte fibre nervose del cervello, del midollo spinale o di altri centri sono distribuiti in tutto il corpo.

Azoto: un elemento chiave nella

formazione degli esseri viventi. gas, metalloide incolore, insapore e inodore, che non serve per la respirazione o per la combustione, che costituisce circa i quattro quinti dell'aria atmosferica.

Piramide nutrizionale: gruppi di alimenti grafici e ordinati nella rappresentazione dell'apice hanno mostrato coloro che dovrebbero essere consumati in quantità minori, come gli zuccheri.

Nutrizione: aumentare la sostanza del corpo animale o vegetale attraverso il cibo, riparando le parti che si perdono in azioni cataboliche.

Oli: grasso liquido verde giallastro,

ottenuto dalla spremitura delle olive. Per estensione, i suoi grassi liquidi ottenuti da altri frutti o semi.

pH: termine che indica la concentrazione di ioni idrogeno in una soluzione. È una misura dell'acidità della soluzione.

Proteine: una qualsiasi delle numerose sostanze che fanno parte del materiale di base di cellule e sostanze vegetali e animali. Sono formati da un gran numero di molecole di aminoacidi.

Ricette: nota che comprende che deve consistere in una cosa e nel modo di farlo.

Respiratorio: serve per la respirazione o la facilita.

Routine: abitudine inveterata personalizzata di fare le cose acquisite dalla semplice pratica senza spiegare le ragioni.

Insalata: verdure o più verdure miste, tagliate a pezzi e condite con sale, olio, aceto e altre cose.

Vendite: di solito sostanza bianca e cristallina dal sapore proprio dichiarato. È cloruro di sodio; abbonda nelle acque del mare ed è anche in masse solide all'interno della terra.

Stagionatura: ciò che funziona per condire alimenti e dare buon sapore.

Sessuale: pertinente o pertinente al sesso.

Spezia: qualsiasi sostanza vegetale aromatica usata come chiodi di garofano, pepe, zafferano, ecc.

Steroidi: struttura policiclica di composti derivati considerevoli, come steroli, acidi biliari, interesse biologico degli ormoni, ecc.

Zuccheri: nome generico di uno dei carboidrati che hanno un sapore più o meno dolce.

Sistema: gli organi coinvolti in alcune delle principali funzioni vegetative.

Test: test psicologico per studiare alcune funzioni.

Tossine: una sostanza, di solito natura albuminoide, prodotta da organismi viventi in particolare dai microbi e che funziona come un veleno, anche in quantità molto basse.

Trattamento: sistema di guarigione.

Tuberi: parte di uno stelo o radice sotterranea, che si ispessisce considerevolmente; nelle sue cellule si

accumula una grande quantità di sostanze di riserva.

Orinatoio: pertinente o pertinente all'urina.

Verdure: tutti i tipi di frutta o semi che crescono in baccelli. Frutto di leguminose.

Verdure: verdure in generale e soprattutto le verdure.

Aceto: liquido acido e astringente prodotto dalla fermentazione di un vino acido composto principalmente da acido ascetico e acqua.

Vitamine: ciascuna delle determinate sostanze organiche presenti negli alimenti e in quantità molto ridotte è necessaria per il perfetto equilibrio delle funzioni vitali.

Peso: forza di gravitazione universale esercitata sulla materia.

LIBRI:

* Salute e vita naturali. Dr. Josep Lluís Berdonces e Pedro Ródenas. Edizioni Popular Culture Medica.

* Aloe Vera. Neil Stevens. Editoriale Sirio. 2a edizione 1998. Barcellona, Spagna.

* American Inside Out. Sue Kay e Vaughan Jones. Scopri il vero te. Indicatore Myers-Briggs. Macmillan, 2007.

* Il piacere di mangiare bene: cibi da prevenire e curare. Leme Vidal, Eunice. Asociación House Editora Sudamericana.

ENCICLOPEDIA:

* Enciclopedia Encarta. Microsoft Corporation. 2006.

* Wikipedia.com

DIZIONARIO:

* Dizionario di sinonimi e contrari Oceano. Oceano editoriale. Barcellona, Spagna.

* Dizionario spagnolo. Accademia Reale Spagnola. Ventunesima edizione. Volume I e II. Madrid, Spagna. 1992.

* Dizionario del nuovo mondo di Websters. Warner Books. 1983.

PAGINE INTERNET:

* www.deporteymedicina.com.ar

* Articoli-mercadeo.blogspot.com

RIVISTE E ALTRE FONTI:

* Rivista di fitness. Nestle. Del 2007.

* Psicologia. Comunicazione Globus, S.A. 1997. Spagna.

* Diario La Prensa. Panama. Del 2005.

* Ricetta Libretto. La signora Emma Aizprúa. 2019.



EP
Ediciones
Promonet

Editoria Promonet

Promuovere la conoscenza nel mondo.

Edizione digitale “12 Diete Pienezza”,

serie completa

2019.

