

Sano grazie all'MSM



*Un rimedio miracoloso contro tutti
i dolori (con ricette)*

PAOLO RIVOLI

**Sano grazie
all'MSM**

*Un rimedio
miracoloso*

contro tutti i dolori
(con ricette)

di Paolo Rivoli

© 2018 DiGi Generation GbR
Paolo Rivoli
Tutti i diritti riservati.

Sommario

[Cos'è l'MSM: metilsulfonilmetano?](#)

[Funzionamento nel corpo umano](#)

[Perché abbiamo bisogno dell'MSM?](#)

[Carenze](#)

[Sovradosaggio](#)

[Alimenti che contengono MSN](#)

[Un quadro sugli alimenti contenenti zolfo](#)

[MSM tramite integratori alimentari](#)

[MSM nelle varie problematiche](#)

[Campi di impiego per la cura tramite MSM](#)

[MSM in caso di artrosi](#)

[Aspetti positivi nella cura dell'artrosi con](#)

[MSM](#)

[MSM in caso di reumatismi](#)

[MSM in caso di diabete](#)

[MSM in caso di tumore al seno o
all'intestino.](#)

[MSM in caso di mal di testa ed emicrania](#)

[MSM nel caso di allergie](#)

[MSM in caso di bruciori di stomaco e
malattie gastrointestinali](#)

[MSM nello sport](#)

[Idee per ricette con un alto tasso di](#)

[MSM](#)

[Ricette vegetariane](#)

[Piatti di pesce](#)

[Piatti di carne](#)

[Conclusione](#)

[Estratto: La dieta Atkins](#)

[Informazioni legali](#)

Cos'è l'MSM: metilsulfonilmetano?

Lo zolfo è un elemento importante che il corpo necessita per molte funzioni vitali. Gli egiziani e i cinesi conoscevano il suo effetto curativo già nel 5000 a.C. e utilizzavano lo zolfo non solo come medicina, ma anche per disinfettare le ferite aperte o altri tipi di infortuni.

Il corpo umano è formato per lo 0,2% dallo zolfo che viene assunto

principalmente attraverso l'alimentazione. Per questo motivo bisogna fare attenzione a seguire un'alimentazione che presenti lo zolfo per mantenere il corpo sano e performante.

Lo zolfo si trova in diversi alimenti proteici come per esempio le uova, il pesce, la carne o le noci.

In molti casi tuttavia non basta un'alimentazione normale per assumere la giusta quantità di zolfo e si necessita

di un ulteriore rifornimento attraverso un preparato di integratori alimentari.

L'MSM è un integratore alimentare che contiene il composto organico dello zolfo dimetilsolfato e che appartiene al gruppo dei solfoni.

Come integratore alimentare viene usato il metilsulfonilmetano, in breve MSM, per un apporto ulteriore di zolfo per il corpo umano e per gli animali.

A differenza di quello che dice la stampa medica specializzata, nella

popolazione c'è un'ampia carenza di zolfo che può causare dei danni considerevoli al corpo umano. Chi assume poco zolfo per molto tempo, soffre spesso di dolori articolari, spossatezza, problemi di circolazione, unghie fragili, capelli spenti o incapacità a svolgere i compiti essenziali per la vita di tutti i giorni. Chi ne è colpito lamenta spesso una costante spossatezza che può influenzare negativamente la qualità della vita.

Attraverso l'assunzione di MSM

(metilsulfonilmetano) non solo puoi compensare la mancanza di zolfo, ma anche evitarla in maniera preventiva.

Da noi non è ancora estesa la conoscenza degli effetti positivi dell'MSM, mentre negli USA in molti studi scientifici sono stati registrati risultati positivi e successi nella cura di coloro che ne hanno preso parte.

Uno studio sorprendente sull'effetto dell'MSM sui pazienti affetti da dolori cronici, è stato pubblicato dal Prof.

Stanley W. Jacob, direttore di una clinica nel Portland. Durante questo studio che si è esteso per una durata di 20 anni, si è potuto aiutare ad avere una vita priva di dolori a più del 70% dei 18.000 pazienti che ne hanno preso parte, grazie all'assunzione di preparati di MSM. Durante lo studio sono stati testati diversi dosaggi che non hanno mostrato nessun effetto indesiderato.

Uno dei molti vantaggi dell'MSM è un utilizzo variegato in molti campi di utilizzo. Può essere usato sia oralmente

che esternamente e ha in questo modo non solo un effetto analgesico ma anche antinfiammatorio.

L'MSM sostiene non solo la creazione del collagene ma aiuta anche nella creazione di proteine importanti, che sono fra le altre cose responsabili della formazione delle ossa, di capelli sani e unghie solide. Il collagene è una proteina importante che contribuisce a un tessuto connettivo tonico e alla salute di denti, cartilagine, tendini e legamenti.

Se nel corpo c'è una mancanza di MSM, non solo ci può essere un allentamento della pelle ma anche un'infiammazione dolorosa delle articolazioni.

Un'assunzione regolare di integratori alimentari che contengono MSM, non solo porta a una migliore formazione delle cellule del corpo ma lo depura dalle tossine presenti.

Il corpo trasforma in continuazione le cellule vecchie in nuove. Se l'organismo non ha a disposizione lo zolfo sufficiente, questo processo naturale

viene impedito e la creazione di nuove cellule ostacolata. In questi casi il sistema immunitario non è l'unico a essere indebolito; una mancanza di zolfo nel corpo può portare nel tempo a una lunga serie di malattie.

L'MSM è già stato utilizzato con successo con pazienti donne che soffrono di osteoartrite, una malattia delle articolazioni che colpisce in particolare le donne in età avanzata. Questa malattia diffusa viene provocata da una deformazione della cartilagine

che può portare a un'inflammatione delle articolazioni o alla formazione di cisti.

Nella medicina tradizionale queste malattie vengono solitamente trattate con medicinali analgesici e antinfiammatori che purtroppo hanno molti effetti indesiderati spiacevoli.

Secondo gli studi, i prodotti con MSM hanno lo stesso effetto analgesico e antinfiammatorio dei farmaci tradizionali prescritti, ma sono molto

più tollerati dai pazienti.

Un'altra malattia dolorosa del sistema motorio che colpisce molte persone dall'età di 65 anni, sono i reumatismi.

Nella maggior parte dei casi sono le articolazioni, i muscoli, i tendini, le ossa e la colonna vertebrale a risentire delle complicazioni dei reumatismi che si basano su una malattia del sistema immunitario o un'inflammazione dei tessuti.

Con una cura a base di MSN, i dolori

reumatici non solo vengono limitati ma contribuiscono effettivamente a una diminuzione dei gonfiori o infiammazioni presenti. In molti casi, le persone testate che soffrivano di reumatismi, hanno riportato dei miglioramenti delle complicazioni già dopo poche settimane.

Anche nel campo della medicina sportiva l'MSN viene sempre più utilizzato per curare gli infortuni. Le parti muscolari fragili sono spesso molto dolorose e impediscono agli

sportivi di performare al meglio durante l'allenamento o nelle competizioni.

Gli stiramenti muscolari causano uno stop degli allenamenti per più giorni o persino settimane e possono provocare dolori anche in situazioni di riposo.

Quando gli stiramenti sono gravi, ovvero quando sono interessati intere fasce muscolari, può servire solamente un intervento operativo che può essere però incentivato attraverso un'assunzione regolare di MSN.

Nel caso di tensioni muscolari o stiramenti gravi, l'MSN velocizza il processo di guarigione e agisce preventivamente contro ulteriori infortuni della massa muscolare.

In questi nostri tempi moderni, sempre più persone soffrono di allergie che spesso sono difficili da curare con la medicina tradizionale. L'MSN si è dimostrato efficace anche contro le allergie e secondo degli studi si avvicina molto all'effetto degli antistaminici tradizionali che non di

rado sono legati a effetti indesiderati spiacevoli.

Ai pazienti che soffrono di allergie alla polvere, ai pollini, ai peli di animali o di tipo alimentare, può essere risparmiata l'assunzione di medicinali negativi per il corpo tramite il consumo regolare di preparati di integratori alimentari a base di MSN.

Secondo la ricerca, l'MSN crea una barriera protettiva sulle mucose e impedisce così la formazione di

allergeni che causano complicazioni.

Lo stress che ci opprime nel quotidiano, non solo può portare a malattie cardiache e circolatorie ma anche a molte altre complicazioni sia a livello fisico che mentale. L'MSM può essere di grande aiuto anche nel caso di complicazioni fisiche causate dallo stress.

Le persone testate che hanno preso questo preparato a base di MSM per più mesi, si sentivano più performanti e

forti.

Gli integratori alimentari a base di MSN si trovano sotto forma di capsule, polvere o pastiglie nelle farmacie, nei negozi di alimenti naturali ma anche in molti negozi online.

Per l'utilizzo esterno si utilizzano gel o unguenti che possono essere impiegati anche per piccoli infortuni per una guarigione antinfiammatoria veloce e donano anche una notevole morbidezza alla pelle.

Funzionamento nel corpo umano

Lo zolfo è legato a molti processi metabolici nel corpo umano e appartiene così ai più importanti minerali necessari per vivere di cui ha bisogno l'organismo.

Il minerale e i suoi composti vengono assorbiti dai batteri e dalle piante e

finiscono nel corpo umano attraverso l'alimentazione aiutando in questo modo il metabolismo.

I composti dello zolfo reagiscono molto sensibilmente al calore o al freddo. Già quando si cuoce, si scalda, si griglia il pesce, la carne o la verdura fresca, questo minerale importante svanisce e questo porta a un apporto insufficiente di zolfo nel corpo.

Un'assunzione sufficiente di zolfo è molto difficile a causa dei moderni

metodi di produzione e lavorazione di frutta e verdura fresca e questo causa in molte persone diverse malattie che grazie all'integratore alimentare MSN possono essere in molti casi alleviate.

Nell'organismo umano, l'MSN viene ricavato dal DMSO (dimetilsolfossido) che è stato studiato già abbastanza. Il DMSO è un medicinale registrato che dispone di diverse qualità positive.

Si trova spesso sotto forma di gel o unguenti come sostanza lenitiva e

antinfiammatoria che può essere utilizzata anche esternamente nella cura di infortuni.

Grazie alle sua qualità, penetra molto velocemente e in maniera efficace nella pelle e provvede a una guarigione più veloce delle parti interessate.

Un grande svantaggio del DMSO è la sua intolleranza per le cellule del corpo se usato in grandi dosi. Nella cura orale o nell'utilizzo esterno in alte concentrazioni, il DMSO ha l'effetto di

una tossina per le cellule e può causare danni al fegato e ai reni. L'MSM ha dimostrato di essere un'alternativa ottimale al già conosciuto dimetilsolfossido perché ha le stesse caratteristiche positive ma è tollerato dal corpo e non è tossico anche se usato a dosaggi superiori.

Oltre alle sue qualità analgesiche e antinfiammatorie, l'MSM ha un'ulteriore funzione importante nel corpo. Da una parte rinforza l'effetto di vitamine e sostanze essenziali, come la vitamina C,

il magnesio e il selenio e dall'altra si occupa allo stesso tempo di un assorbimento più rapido e efficiente da parte dell'organismo.

Lo zolfo sostiene la produzione di ormoni e enzimi vitali come p. es. l'insulina, il glutatione o gli amminoacidi, che rafforzano il sistema immunitario e proteggono in questo modo dalle malattie. Se nel corpo c'è una mancanza di zolfo, queste parti essenziali non funzionano più al meglio e causano una difesa immunitaria ridotta.

In questo modo il corpo non solo è più facilmente attaccabile da malattie vegetative, ma si sente oberato e spossato.

Secondo gli studi, lo zolfo ha un effetto positivo per la rigenerazione delle cellule e rinforza la creazione di ossigeno nel sangue e nei tessuti. Queste caratteristiche hanno già riportato risultati positivi nel caso di malati di tumore e diabete dopo un'assunzione regolare e duratura di MSN. I partecipanti allo studio hanno riportato

che in molti casi è stato possibile fermare la crescita delle cellule tumorali.

L'MSM ha la capacità di incentivare la produzione di insulina nel corpo e attivare così il metabolismo. Grazie a queste qualità positive, i malati di diabete hanno potuto ridurre l'assunzione di insulina del 50% o addirittura rinunciare completamente.

Lo zolfo è inoltre una parte importante per il processo di disintossicazione nel

corpo. L'MSM impedisce che le tossine si accumulino e favorisce così la funzione del fegato che è l'organo escretore più importante.

Il composto organico dello zolfo agisce contro il fumo delle sigarette, le tossine ambientali e l'alcol e migliora il metabolismo del corpo. In questo modo le tossine non possono causare ulteriori danni all'organismo o innescare delle possibili complicanze.

A quanto pare lo zolfo assume una funzione importante nel corpo umano.

Per questo è essenziale fare attenzione al giusto apporto di questo importante minerale per sentirsi sani e in forma.

Anche l'industria anti-aging è a conoscenza delle numerose qualità positive dell'MSM. L'MSM sostiene la produzione di cheratina e del collagene e contribuisce così non solo a una pelle soda e tesa ma anche a unghie forti e capelli sani.

La crema anti-aging a base di MSM è acquistabile in diverse forme sul

mercato e ha un effetto positivo non solo sull'acne ma anche su rughe, cicatrici e zampe di gallina già esistenti che sono legate al naturale processo di invecchiamento della pelle. La pelle diventa più luminosa e liscia, ringiovanisce e diventa più sana.

Lo zolfo non è soltanto una parte importante per stimolare il metabolismo o migliorare le qualità della pelle ma contribuisce anche a una migliore concentrazione e capacità di assorbimento del cervello. Affinché il

cervello possa lavorare velocemente e in modo concentrato le informazioni inviate, sono necessari i messaggeri chimici, i cosiddetti neurotrasmettitori. Si occupano della trasmissione del segnale fra le varie cellule e gestiscono così la concentrazione e le capacità mentali.

Lo zolfo prende parte alla costruzione di questi messaggeri chimici e favorisce una migliore capacità di concentrazione e assorbimento da parte del cervello.

Perché abbiamo bisogno dell'MSM?

Lo zolfo, insieme al calcio e al magnesio, appartiene alle componenti più importanti e necessarie per la vita di cui il nostro corpo ha bisogno. L'MSM è un composto organico naturale dello zolfo che nasce specialmente dalla reazione dello zolfo nell'oceano e nelle alghe che vi si trovano. Le alghe legano lo zolfo e lo rilasciano nell'aria in forma gassosa . Qui si lega con l'ossigeno

presente (O₂) e con le precipitazioni ritorna nel ciclo naturale delle piante.

A causa dell'inquinamento dei mezzi e delle fabbriche però, la quantità di zolfo è molto diminuita.

A causa dei filtri montati nelle grandi aree industriali, lo zolfo che finisce nell'atmosfera è molto diminuito e di conseguenza si crea una vera e propria mancanza di zolfo nel mondo vegetale.

Questo fatto all'inizio non è stato

riconosciuto o comunque non preso sul serio, in seguito si è arrivati alla conclusione che la bassa presenza di zolfo nell'ambiente poteva essere bilanciata con delle relative misure sui fertilizzanti. Molti tipi di cereali, come ad esempio il grano, mostrano già da anni una carenza di zolfo che però non viene riconosciuta nella sua gravità e rimossa.

Questa carenza viene spesso spiegata come carenza di azoto e porta a delle perdite nel raccolto fino al 30%. I

cereali che vengono utilizzati per il pane
p.es. portano alla produzione di un
alimento scadente. Quando si fa
l'impasto, si crea una massa dura che è
difficile da lavorare e che dà un
prodotto di basso valore.

Gli animali che vengono alimentati con i
cereali a basso contenuto di zolfo, come
per esempio i volatili, mostrano delle
carenze che dopo il consumo si
riflettono chiaramente anche sul corpo
umano.

Gli alimenti che apportano un alto contenuto di zolfo sono quelli proteici come le uova, il formaggio, il latte, i volatili o il pesce ma anche nei legumi o nei semi si riscontra una quantità di zolfo relativamente alta.

Tuttavia attraverso la lavorazione industriale degli alimenti, cosa diffusa al giorno d'oggi, viene persa una buona parte dello zolfo contenuto naturalmente. Questo porta inevitabilmente a una carenza nell'uomo e negli animali.

Chi ha oggi la possibilità di comprare latte fresco o uova fresche direttamente dal contadino? Quello che acquistiamo si basa principalmente sul supermercato più vicino che offre soprattutto prodotti surgelati o prodotti pastorizzati.

Anche nei negozi bio, gli alimenti devono essere immagazzinati prima di poter essere rivenduti ai clienti, e mantengono così a malapena lo zolfo necessario per il corpo umano.

Lo zolfo si trova principalmente nelle

piante verdi, nelle alghe, nella frutta e in altre verdure. Per mantenere un equilibrio della concentrazione di zolfo nel corpo, l'unica possibilità sarebbe l'assunzione di alimenti crudi, ovvero frutta e verdura fresca.

Lo zolfo svanisce durante la lavorazione dell'alimento o durante il magazzinaggio dei prodotti freschi e così ha poca influenza sul nostro organismo.

A causa della mancanza di tempo, dello stress, della vita privata e lavorativa, il

nostro quotidiano è regolato da prodotti pronti e Fast-Food e in questo modo si riscontra in molte persone una mancanza di zolfo che porta inevitabilmente a malattie dolorose.

L'MSM come integratore alimentare è quindi una buona alternativa per apportare sufficiente zolfo al nostro corpo. Gli amanti dell'alimentazione a base di carne e di pesce non sono gli unici a beneficiare dell'assunzione di MSM, anche chi segue un'alimentazione vegana si rivolge ora agli integratori

alimentari.

Rinunciare alla carne, alle uova, al latte o prodotti simili che sono di origine animale, richiede non solo molta disciplina ma anche delle fonti sostitutive delle vitamine essenziali e dei minerali.

Soprattutto i vegani possono essere colpiti da una carenza di zolfo a causa della rinuncia a mangiare ogni tipo di carne, perché proprio in questi alimenti si trova un elevato contenuto del

minerale in questione. Ci sono in realtà anche dei tipi di frutta e verdura che dispongono di zolfo, ma la quantità è minore rispetto ai prodotti della carne e del pesce.

Mentre una coscia di pollo contiene più di 200 mg di zolfo per 100 g, il cavolo e l'insalata ne dispongono sotto i 100 mg.

Un supplemento di MSN è una buona alternativa per i vegani per potere assumere lo zolfo necessario e quindi prevenire una carenza.

Carenze

Se c'è una carenza di zolfo nel corpo umano, questa si manifesta con diversi sintomi e patologie.

La carenza di zolfo si manifesta non solo con dolori articolari o altre patologie del sistema motorio, ma anche con problemi al fegato, unghie fragili o patologie oculari come il glaucoma.

Una mancanza di zolfo influenza

negativamente il sistema immunitario e impedisce la creazione di cellule nei tessuti. In questo modo gli organi importanti non possono più performare al meglio e sono così più facilmente attaccabili dalle malattie.

Una carenza continua di zolfo può favorire una malattia alle articolazioni come la molto diffusa artrosi perché questo minerale è una parte importante del cosiddetto liquido sinoviale e della cartilagine che garantisce il libero movimento delle articolazioni.

Un'artrosi si basa principalmente su un danno alla cartilagine ed è particolarmente dolorosa per molte persone.

Non sono solo i più anziani a esserne colpiti: anche le persone a partire dai 40 anni lamentano sempre più spesso una difficoltà alle articolazioni che molto difficilmente può essere curata.

Un rifornimento sufficiente di integratori alimentari a base di zolfo non solo può prevenire i disturbi alle articolazioni ma

rappresenta anche una cura lenitiva per le persone che ne soffrono già.

Prima si riconosce la patologia e si cura con il sostegno dell'MSM, più alte saranno le possibilità di un miglioramento della malattia. In questo modo si può fermare il deterioramento della cartilagine, le infiammazioni scompaiono e permettono al paziente di avere una mobilità migliore e priva di dolori.

Una grave carenza di zolfo spesso si

ripercuote anche sulla pelle e sui tessuti connettivi. Senza un apporto sufficiente di zolfo viene spompato il metabolismo e di conseguenza la rigenerazione cellulare. L'MSM funziona da legame sintetico e contribuisce a un aspetto giovane e sano.

Le unghie fragili o i capelli spenti possono essere l'effetto di una mancanza di zolfo nel corpo perché la produzione di collagene senza l'MSM è possibile solo in parte. Per questo motivo sui siti anti aging si parla sempre più

dell'assunzione di preparati a base di MSM.

L'MSM è una parte molto importante per la rigenerazione cellulare che avviene nel corpo quotidianamente. Se nel corpo non è presente abbastanza zolfo le vecchie cellule non possono essere sostituite con quelle nuove. La cellula si indurisce e a lungo andare causa una limitata flessibilità dei tessuti. Questo può portare a danni non solo ai polmoni ma anche in altre parti del tratto gastrointestinale.

Oltre alle malattie agli organi causate da una mancanza di zolfo, spesso è anche la psiche così come la concentrazione e le prestazioni mentali a risentirne. Questo può provocare sbalzi di umore e anche depressione.

L'MSM ha una forte azione disintossicante e libera il corpo dagli inquinanti ambientali nei vari organi e nel cervello ai quali siamo sottoposti tutti i giorni.

Sovradosaggio

Chi comincia ad assumere gli integratori alimentari a base di MSM noterà già dopo qualche settimana un netto miglioramento del suo generale stato di salute.

Non ha importanza se si segue la terapia con l'MSM per curare malattie già esistenti oppure come misura preventiva.

A seconda del dosaggio all'inizio possono presentarsi alcuni effetti indesiderati come diarrea, dolori di testa e irritazioni cutanee. Questo dipende dal processo di disintossicazione dalle tossine presenti nel corpo e in molti casi gli effetti scompaiono dopo poco tempo. Più tossine sono presenti nel corpo, più intensi saranno i possibili effetti indesiderati.

I sintomi di disintossicazione si controllano in base al dosaggio dei

preparati di MSM. Più bassa è la dose, più limitati saranno gli effetti indesiderati. La durata del processo di disintossicazione dipende dal dosaggio che viene scelto.

L'MSM può essere digerito molto bene e anche ad alti dosaggi non risulta tossico perché il corpo riempie solamente le sue riserve di zolfo e elimina il resto attraverso i reni.

I medici consigliano una dose giornaliera di 250-500 mg, che tuttavia

deve essere assunta per un lungo periodo. I primi risultati positivi si presentano dopo 2 giorni fino a 3 settimane.

Per la cura di vere patologie come artrosi o reumatismi i miglioramenti possono essere visibili dopo qualche settimana se vengono assunte dosi maggiori. In questi casi però deve essere consultato il medico curante.

È comunque difficile raggiungere un sovradosaggio di MSN. Anche nel caso

di una somministrazione di grandi dosi nei soggetti che lo hanno provato per la prima volta non sono stati riscontrati dei casi di intossicazione o effetti indesiderati per la salute.

Alimenti che contengono MSN

Il composto organico si trova specialmente negli alimenti crudi come la frutta, la verdura, le noci, così come nel pesce, nella carne, nei latticini e nelle uova.

A causa della lavorazione dei cibi è praticamente quasi impossibile assicurare una quantità sufficiente di zolfo nel corpo tramite l'assunzione di

alimenti.

Lo zolfo svanisce quasi completamente durante la cottura, la surgelazione o una lunga conservazione. Per questo motivo la maggior parte delle persone è colpita da una carenza di zolfo senza esserne consapevoli.

Un ulteriore rifornimento tramite gli integratori alimentari a base di MSM è una buona alternativa per assicurare un equilibrio sano dello zolfo necessario per vivere.

Un quadro degli alimenti particolarmente ricchi di zolfo aiuta tuttavia a mantenersi in forma e in salute anche attraverso una normale alimentazione.

Un quadro sugli alimenti contenenti zolfo

Ecco una lista di alimenti che contengono quantità significative di zolfo. I numeri indicano i mg di zolfo presenti in 100 g di prodotto:

- Arachidi 395
- Frutti di mare (cozze) 369
- Carne (oca) 336
- Pesce (platessa) 331
- Pesce (caviale) 320

- Frutti di mare (capesante) 300
- Frutti di mare (gamberetti) 300
- Frutti di mare (granchio) 298
- Carne (piccione) 297
- Pesce (coregone) 295
- Pesce (persico) 282
- Pesce (lucio) 281
- Pesce (seppia) 274
- Pesce (rombo) 274
- Pesce (passera di mare) 273
- Pesce (carpe) 272
- Pesce (sogliola) 263
- Pesce (sebastes) 261
- Pesce (merluzzo) 252

- Pesce (tonno) 252
- Pesce (siluro d'Europa) 251
- Pesce (eglefino) 251
- Pesce (tinca) 248
- Pesce (trota) 247
- Carne (pecora) 247
- Noce del Brasile 245
- Pesce (sardine) 238
- Carne (luccio) 235
- Carne (fegato di manzo) 232
- Carne (fegato di vitello) 232
- Carne (vitello) 231
- Sesamo 230
- Pesce (acciuga) 229

- Pistacchi 225
- Carne (fegato di maiale) 224
- Carne (vitello) 224
- Carne (maiale) 223
- Pesce (halibut) 222
- Pesce (spratto) 221
- Carne (spinarolo) 220
- Carne (coscia di pollo) 217
- Frutti di mare (gambero di fiume)
214
- Carne (fegato di pollo) 213
- Pesce (sgombro) 211
- Carne (cervo) 208
- Carne (coniglio) 207

- Carne (capriolo) 206
- Pesce (salmone) 201
- Semi di soia 200
- Crescione 200
- Carne (quaglia) 200
- Avena 200
- Pesce (spratto) 200
- Pesce (rana pescatrice) 200
- Carne (tacchino) 200
- Carne (anatra) 200
- Frutti di mare (ostrica) 200
- Carne (cuore di maiale) 196
- Carne (pecora) 194
- Carne (lingua di maiale) 192

- Carne (lingua di vitello) 191
- Carne (lingua di manzo) 190
- Prezzemolo 190
- Carne (cuore di manzo) 186
- Anacardi 184
- Pesce (anguilla) 182
- Uovo di gallina 180
- Uovo di gallina (albume) 180
- Pesce (salmone) 180
- Carne (reni di maiale) 177
- Carne (coniglio domestico) 176
- Carne (cavallo) 176
- Carne (capra) 175
- Uovo di gallina (tuorlo) 170

- Frutti di mare (astice) 170
- Carne (reni di manzo) 167
- Carne (polmoni di maiale) 167
- Carne (reni di vitello) 167
- Nocciola 160
- Semi di zucca 160
- Mandorle dolci 150
- Papavero 150
- Pinoli 150
- Semi di lino 150
- Miglio 140
- Noce 140
- Carne (animella) 137
- Segale 130

- Broccoli 124
- Orzo 120
- Semi di girasole 120
- Crescione d'acqua 100
- Carne (stomaco di maiale) 99
- Carne (stomaco di manzo) 98
- Riso 90
- Cavolo 87
- Verza 80
- Grano saraceno 80
- Mais 80
- Erba cipollina 80
- Cavolini di Bruxelles 79
- Noce di cocco 76

- Fagioli 72
- Piselli 68
- Cavolo rosso 62
- Cavolo di Pechino 60
- Porro 58
- Insalata 57
- Cavolfiore 55
- Cavolo cappuccio 54
- Cipolla 52
- Scalogno 51

MSM tramite integratori alimentari

L'MSM sotto forma di integratori alimentari è una possibilità ottimale per mantenere in equilibrio la quantità di zolfo nel corpo e prevenire allo stesso tempo possibili malattie.

A causa delle emissioni causate non solo dai mezzi ma soprattutto dai grandi

impianti industriali, il quantitativo di zolfo nel terreno è diminuito sempre di più e c'è quindi bisogno di fertilizzare i campi con lo zolfo.

Nonostante i vari studi condotti in materia, sono poche le aziende agricole che concimano con lo zolfo e questo si riscontra nel raccolto di cereali, verdura e frutta poveri di zolfo.

Le piante povere di zolfo si riconoscono dal colore verde acceso delle foglie perché la carenza di zolfo impedisce

l'unione di cloroplasti e clorofilla.

Con un metabolismo limitato, la pianta cresce a fatica e anche una volta maturata rimane piccola e striminzita.

Un altro punto importante che parla a favore dell'MSM è la reazione del minerale non appena viene in contatto con il calore o il freddo. In pochi mangiano ancora carne o pesce crudi.

La verdura cruda fresca ha già alla spalle un lungo periodo di

magazzinaggio e anche durante la permanenza in frigo perde gran parte del suo contenuto di zolfo. La carne fresca o il pesce finiscono principalmente sui fornelli di casa o nel forno e perdono così durante la cottura lo zolfo vitale che di fatto si dissolve nell'aria.

L'MSM come integratore alimentare esiste sotto forma di polvere, pasticche, capsule o gel e unguenti nelle farmacie, negozi di prodotti naturali e tantissimi negozi online. Durante la scelta del preparato che fa per voi, così come per

molti altri prodotti, bisogna fare particolare attenzione alla qualità.

Un aspetto importante durante l'acquisto di prodotti a base di MSM è la purezza del preparato in questione. Non deve contenere additivi sintetici e dunque disporre di una purezza naturale. In molti casi vale la pena scegliere il preparato in combinazione con la vitamina C perché questa accresce di molto l'effetto del minerale.

Prima di decidere di assumere questi

integratori alimentari però, è consigliabile discutere del trattamento con un medico. Una visita che ci da un quadro generale dello stato attuale di salute è un procedimento utile prima di iniziare una terapia con l'MSM.

La visita è importante non solo per esaminare le possibili malattie già esistenti ma anche per capire se potrebbero esserci eventuali effetti indesiderati causati dall'assunzione di altri medicinali.

Si consiglia generalmente una dose di 500 - 1000 mg al giorno di preparato a base di integratori alimentari. Siccome c'è un aumento della prestazione energetica, si consiglia di assumere la dose la mattina e non la sera.

Ad ogni modo è importante rispettare giornalmente l'orario, in modo che la sostanza possa lavorare al meglio. Visto che i preparati MSM non sono un medicinale ma degli integratori alimentari, bisogna avere un certo livello di pazienza perché un effetto

positivo può essere riscontrato in molti casi solo a partire da qualche settimana.

Per le malattie acute a volte è necessaria una dose più alta per alleviare i sintomi o i dolori. In questi casi è inevitabile confrontarsi prima con il proprio medico di famiglia.

Un'alta dose di MSM non provoca comunque problemi perché il minerale non ha un'azione tossica nei confronti dell'organismo. Il corpo assorbe lo zolfo di cui necessita, il resto viene

nuovamente eliminato. In alcuni casi, gli alti dosaggi possono causare dei dolori di testa che però possono essere subito controllati con una riduzione del dosaggio. Le dosi più alte devono essere suddivise in più parti durante la giornata per mantenere costante il livello di zolfo.

L'MSM viene considerato un integratore alimentare sicuro che non presenta effetti indesiderati e quindi non causa danni all'organismo. Le madri incinta o che allattano dovrebbero discutere di

un'eventuale terapia all'MSM con il proprio medico, perché proprio in questi casi non ci sono dati che assicurino un'assunzione completamente sicura per le future mamme.

I ricercatori lo hanno testato su animali incinta ma non sono riusciti a ottenere risultati in relazione all'ambito umano.

Prima di somministrare l'MSM ai bambini sotto i 12 anni si deve consultare un medico o un pediatra. Per molte malattie che colpiscono anche i

bambini, l'MSM può portare buoni risultati di guarigione se usato in piccole dosi. La dose in questione deve essere regolata in base al peso del bambino e somministrata solo in piccole quantità.

In uno studio dell'università inglese di Sunderland sono stati raggiunti importanti passi in avanti attraverso il trattamento con la MSM come integratore alimentare nei bambini autistici. Durante le analisi è stato riscontrato nell'urina dei bambini colpiti un alto contenuto di solfiti. L'MSM è

stato utilizzato con successo per disintossicare il corpo e la mente ed è stato responsabile di un miglioramento della situazione di salute in più del 50% dei bambini malati che hanno preso parte allo studio.

MSM nelle varie problematiche

Una delle caratteristiche positive del composto organico dello zolfo MSM è il suo utilizzo flessibile per ridurre i dolori e le malattie in molti reparti dell'organismo umano.

L'integratore alimentare non previene soltanto una carenza di zolfo causata da un'alimentazione sbagliata, ma è anche consigliabile nel caso di malattie

croniche. Non è soltanto antinfiammatorio ma anche antidolorifico.

In molti casi l'MSM può aiutare i pazienti che soffrono da tempo di dolori cronici e fanno fatica a rinunciare all'assunzione di ulteriori antidolorifici.

Secondo gli studi, l'artrosi e i reumatismi possono essere migliorati attraverso l'MSM che porta a una mobilità priva di dolori, senza dover ricorrere agli antidolorifici tradizionali.

Campi di impiego per la cura tramite MSM

- Osteoartrite
- Reumatismi
- Allergie (febbre da fieno, allergia ai peli di animali / alla polvere)
- Malattie gastrointestinali
- Funghi e batteri
- Infortuni sportivi
- Dolori alla schiena
- Contrazione e affaticamento muscolare

- Malattie polmonari (bronchite, cisti polmonare, dispnea, tosse da fumatore)
- Pelle, capelli e unghie
- Acne
- Vene varicose
- Infiammazione dei tendini
- Borsite
- Mal di testa e emicrania
- Problemi vascolari
- Depressione e sbalzi d'umore
- Disturbi gastrointestinali
- Osteoporosi, Alzheimer, arteriosclerosi

- Cicatrizzazione
- Stress, capacità operative ridotte, problemi di concentrazione
- Bruciori, costipazione
- Tumore al seno e all'intestino
- Malattie autoimmuni
- Diabete
- Problemi con il ciclo femminile
- Sbalzi ormonali
- Disturbi epatici
- Tubercolosi

Un ampio campo di utilizzo dell'MSM che è già stato possibile documentare

con risultati positivi, sono le malattie croniche muscoloscheletrici.

Un sostenitore dell'uso di MSM come antidolorifico per i pazienti che soffrono di dolori ai legamenti è il medico americano, chirurgo e autore, professore Stanley Jacob che ha analizzato in alcuni studi svolti all'università di Portland l'effetto dei preparati a base di MSM nei pazienti affetti da dolori cronici. Da più di 20 anni si occupa di questo tema e nel 2003 ha raccolto i suoi risultati nel libro „*MSM: The definitive guide*. A

comprehensive review of the science and therapeutics of methylsulfonylmethane“, che ha scritto assieme al suo collega Jeremy Appleton.

Da più di 20 anni Jacob cura pazienti affetti da dolori cronici con l'utilizzo di preparati a base di MSM. Si tratta di persone che soffrono di dolori diversi tra loro, come dolori accidentali, emicrania, artrite, reumatismi o altri dolori cronici muscoloscheletrici.

Lui sostiene che l'MSM sia un

antidolorifico eccezionale contro i dolori cronici che non solo è privo di effetti indesiderati ma non crea dipendenza.

MSM in caso di artrosi

Al giorno d'oggi l'artrosi è una diffusa malattia delle articolazioni che colpisce specialmente le persone a partire dall'età di 65 anni. In molti casi chi è colpito da questa patologia si deve arrangiare e ricorrere all'utilizzo dei relativi antidolorifici.

Durante uno studio svolto all'università in California, sono stati riscontrati dei risultati positivi anche nei pazienti affetti da artrosi che hanno assunto

MSM. Durante uno studio clinico controllato con placebo, nel reparto ortopedico dell'università è stato testato un gruppo di 14 pazienti affetti da artrosi, 6 dei quali hanno assunto preparati placebo e i restanti 8 sono stati curati con integratori alimentari a base di MSM. Nessuno dei partecipanti sapeva se stava assumendo il preparato placebo.

Prima di eseguire lo studio, già qualche giorno prima tutti i partecipanti hanno dovuto smettere di assumere i rispettivi

antidolorifici per rendere i risultati del test più autentici possibile.

Hanno assunto giornalmente 2250 mg di MSM, dei quali 1500 mg la mattina presto prima della colazione, i restanti 750 mg prima del pranzo.

Già dopo qualche giorno i partecipanti hanno riscontrato evidenti miglioramenti dello stato del dolore. I dolori nelle articolazioni interessate sono stati alleviati e allo stesso tempo è migliorata la mobilità.

Dopo un'assunzione di MSM per un periodo di 6 settimane i pazienti affetti da artrosi hanno riscontrato un alleviamento del dolore dell'80% e di conseguenza un netto miglioramento delle condizioni di vita con meno dolori e allo stesso tempo una migliore mobilità.

Anche altri test e studi condotti dai medici curanti hanno riscontrato che il preparato ha potuto fermare un'ulteriore degenerazione della cartilagine.

Una combinazione di preparati di MSM insieme a un'assunzione di glucosammina si è rilevata efficace per i pazienti affetti da artrosi. Il power-duo ha permesso di ridurre i gonfiori e allo stesso tempo alleviare i dolori che si presentavano.

Aspetti positivi nella cura dell'artrosi con MSM

- Le infiammazioni articolari si sgonfiano
- Alleviamento del dolore
- Viene fermata la degenerazione della cartilagine
- Aiuta a creare nuova cartilagine
- Impedisce l'accumularsi delle tossine nei tessuti delle cellule delle articolazioni colpite

MSM in caso di reumatismi

Le cause dei reumatismi non sono studiate abbastanza dalla medicina moderna e ci sono dunque poche alternative nella terapia di questa malattia molto diffusa.

Milioni di persone sono colpite e soffrono di dolori cronici che possono essere alleviati solo attraverso l'assunzione di antidolorifici.

Così come per l'artrosi, l'MSM è stato

testato anche contro le complicazioni dei reumatismi come antidolorifico e contro i gonfiori. In molti casi i pazienti affetti da reumatismi non solo hanno riportato una completa scomparsa dei dolori locali nelle articolazioni interessate, ma anche uno sgonfiamento dell'infiammazione e di conseguenza una migliore mobilità.

MSM in caso di diabete

L'MSM in molti casi è anche una sostanza efficace contro il diabete. Lo zolfo gioca un ruolo importante nella produzione di insulina. Grazie alle sue qualità naturali, stimola la produzione di insulina nel corpo e si occupa allo stesso tempo di velocizzare il trasporto dello zucchero contenuto nel sangue verso le varie cellule. Qui lo zucchero viene trasformato in energia, che mantiene il corpo attivo e concentrato.

In questo processo l'MSM agisce in due modi. Per prima cosa il composto organico dello zolfo permette un trasporto senza intoppi dello zucchero verso le varie cellule. Inoltre l'MSM ammorbidisce la superficie delle cellule in modo che lo zucchero riesca a penetrare meglio nel tessuto cellulare.

In alcuni studi condotti su pazienti diabetici che hanno assunto preparati a base di MSM, sono stati diagnosticati diversi risultati positivi. In alcuni casi i pazienti colpiti sono riusciti a diminuire

di molto le dosi di insulina.

MSM in caso di tumore al seno o all'intestino.

La cura dei tumori tramite MSM è ancora in una fase iniziale e non è stata studiata abbastanza. I primi risultati hanno tuttavia dimostrato che l'MSM ha un effetto positivo sulla crescita delle cellule tumorali pericolose per la vita.

I test condotti sui topi da laboratorio hanno dimostrato che negli animali curati con l'MSM il tumore si è

manifestato molto più tardi rispetto a altri topi. Questi risultati riguardano soprattutto le donne che soffrono di tumore al seno o che sono particolarmente a rischio a causa della familiarità della malattia.

In questo modo non solo si rallenta la crescita delle cellule tumorali nel corso degli anni, ma in alcuni casi, con l'aiuto dell'MSM, le cellule tumorali si tramutano in cellule sane.

Questi studi non sono importanti solo

per la ricerca sui tumori al seno; anche per i tumori intestinali potrebbero esserci dei risultati simili. La medicina tradizionale è ancora scettica nei confronti della ricerca sull'MSM, ma in futuro anche gli oncologi dovranno occuparsi sempre di più di questo minerale naturale.

MSM in caso di mal di testa ed emicrania

Il composto organico naturale, grazie alle sue qualità disintossicanti, è un antidolorifico contro il mal di testa e casi di emicrania protratti nel tempo.

I pazienti che soffrono di un forte mal di testa o devono combattere continuamente con attacchi di emicrania, hanno già fatto esperienze positive tramite l'utilizzo dei preparati a base di MSM.

L'MSM favorisce il processo di disintossicazione nel corpo. In questo caso le tossine che si accumulano ogni giorno nel nostro corpo, vengono rimosse in maniera permanente e eliminate. Questo non succede soltanto nel corpo ma anche nel cervello che in particolar modo può essere compromesso tramite un possibile accumulo di tossine. Le conseguenze non sono soltanto di mal di testa e l'emicrania ma anche depressione e sbalzi di umore.

L'MSM favorisce una migliore comunicazione dei due emisferi cerebrali e stimola il metabolismo. In questo modo chi assume MSM non solo è più concentrato e attivo, ma può anche prevenire gli attacchi di emicrania.

MSM nel caso di allergie

L'MSM gioca oggi un ruolo importante nella cura delle allergie. In questo caso non viene utilizzato solo nella cura della febbre da fieno ma anche per altre forme allergiche frequenti come quelle alla polvere, alle medicine o alimentari.

I risultati di un'allergia non sono solamente irritazioni o eruzioni cutanee; anche gonfiori della mucosa, problemi respiratori, allo stomaco e all'intestino sono conseguenze ricorrenti per chi

soffre di allergie.

In molti casi la diagnosi definitiva per le cause dell'allergia è una cosa che richiede molto tempo ed è legata ad alcune visite mediche. L'MSM permette di proteggere le mucose dagli allergeni e offre una difesa costante dalle reazioni allergiche.

Il composto organico crea una barriera protettiva sulle mucose del corpo non lasciando così spazio all'attacco degli allergeni. Attraverso una secrezione

controllata di insulina, l'MSM previene
possibili infiammazioni e rende inutile
l'utilizzo di cortisone o altri
antistaminici.

MSM in caso di bruciori di stomaco e malattie gastrointestinali

L'MSM regola il ph nel corpo e previene in questo modo anche i bruciori di stomaco e altri problemi di questo organo. Grazie alle sue qualità che stimolano la digestione e la disintossicazione, è efficace anche nel caso di problemi di digestione e agisce in modo mirato sulla costipazione.

MSM nello sport

Muoversi a sufficienza non fa bene solo al corpo e allo spirito ma previene in molti casi le malattie del sistema cardiovascolare. Le persone che fanno sport regolarmente sono più efficienti e quindi pronte per lo stress nella vita quotidiana. Sia come hobby che a livello agonistico, durante l'allenamento quotidiano possono esserci anche degli infortuni, strappi o indolenzimenti che non solo provocano dolori ma in molti casi causano uno stop dall'allenamento.

I medici sportivi e i terapeuti ricorrono sempre più spesso ai preparati a base di MSM che se assunti con regolarità hanno un effetto positivo sulle parti muscolari affaticate.

Secondo gli studi, gli sportivi che assumono l'integratore alimentare MSM, soffrono meno frequentemente di tensioni muscolari dolorose. I tessuti muscolari infortunati si riprendono più velocemente e permettono di riprendere prima l'allenamento.

Questo meccanismo di riparazione che viene accelerato tramite l'assunzione di MSM è un punto in più specialmente nello sport agonistico perché i successi già ottenuti possono essere raggiunti di nuovo riprendendo in tempo l'allenamento.

Grazie alla sua qualità antinfiammatoria, l'MSM previene infortuni muscolari o articolari e ha effetti positivi sul sistema immunitario degli sportivi. In questo modo le possibili infezioni che

potrebbero rovinare la gioia dello sport,
non hanno praticamente nessuna
possibilità e vengono respinte per
tempo.

Idee per ricette con un alto tasso di MSM

Un'alimentazione ricca di vitamine e equilibrata, insieme al movimento, è una delle basi per la salute di ogni uomo.

Un'alimentazione sbagliata così come la mancanza di movimento non portano solo al sovrappeso ma anche a malattie pericolose per la vita.

Chi si alimenta in modo sano, si muove abbastanza e pratica uno stile di vita

sano, migliora la salute generale del corpo e della mente.

Ricette vegetarianane

Zuppa di lenticchie vegetarianana con pomodori:(ricca di proteine)

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di lenticchie
- 2 cipolle grandi
- 2 spicchi d'aglio
- 3 pomodori
- 750 ml di brodo vegetale
- sale, pepe, piccante, rosmarino
- 400 ml d'acqua

Preparazione:

Mettere le lenticchie nel brodo riscaldato e lasciare cuocere per 25 minuti. Sminuzzare cipolla e aglio e soffriggere nell'olio, aggiungere i pomodori tagliati a dadini e insaporire con sale, pepe e un po' di piccante e lasciare cuocere per 5 minuti. Versare un po' d'acqua al brodo vegetale con le lenticchie e aggiungere i pomodori, l'aglio e la cipolla e cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti. Alla fine aggiungere un po' di rosmarino.

Frittata di zucca e patate

Ingredienti per 2 persone:

- 300 di zucca Hokkaido
- 300 g di patate
- 300 ml di brodo vegetale
- 200 ml di latte
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 3 uova
- sale, pepe, noce moscata grattugiata
fresca
- rosmarino fresco o essiccato
- basilico fresco o congelato

Preparazione:

Tagliare la zucca in quattro parti e rimuovere i semi dalla polpa con un cucchiaino. Tagliare la polpa necessaria con un coltello. Per la ricetta basta la polpa di un quarto di zucca. Le zucche Hokkaido non devono essere sbucciate perché la parte esterna si ammorbidisce molto durante la cottura. Sbucciare le patate e tagliarle a fette sottili. Per farlo servitevi di un pelapatate.

Scaldare l'olio di oliva in una padella e aggiungere il rosmarino, saltare

brevemente e aggiungere la polpa di zucca e le patate. Rosolare fino a che gli ingredienti non si imbruniscono.

Mescolare di tanto in tanto le verdure.

Infine aggiungere il brodo vegetale e 100 ml di latte, mischiare brevemente e lasciare cuocere per circa 10 minuti a fiamma media in una pentola coperta.

Nel frattempo frullare il latte restante, le uova, sale, pepe e noce moscata fresca.

Per farlo è meglio un frullino o una frusta. Infine versare il liquido con

l'uovo sopra la zucca e le patate e lasciare cuocere a fiamma bassa.

Prima di consumarla, spargere sopra le erbe aromatiche.

Pasta fredda asiatica con la soia

Ingredienti per 2 persone:

- 150 g di soia
- 2 porzioni di pasta
- 3 pomodori
- ½ cetriolo
- 1 ciuffo di coriandolo fresco

- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di succo di lime o limone
- sale, pepe

Preparazione:

Cuocere la soia in acqua salata per circa 10 minuti. Negli ultimi minuti aggiungere la pasta e cuocerla con la soia. In seguito scolare la pasta.

Aggiungere i dadini di pomodoro e cetriolo, olio, salsa di soia e succo di lime insieme a sale, pepe e coriandolo.

Infine aggiungere la soia e la pasta e
mischiare.

Piatti di pesce

Salmone al gratin con spinaci

Ingredienti per 2 persone:

- 600 g spinaci
- 1 cipolla
- 400 g filetto di salmone
- 1 cucchiaio di olio di girasole
- 1 cucchiaio brodo vegetale (polvere)
- 4 cucchiaino panna
- 100 g formaggio
- 1-2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino sale marino

- 2-3 cucchiaino succo di limone

Preparazione:

Per prima cosa lavare gli spinaci e scottarli, poi tagliarli a pezzetti. Tenere da parte circa 80 ml di acqua usata per scottare gli spinaci. Sminuzzare la cipolla e saltarla in padella, aggiungere gli spinaci e spargere sopra la polvere per il brodo. Aggiungere la panna, l'acqua degli spinaci e l'aglio pressato.

Salare il filetto di salmone e spremerci sopra il limone. Mettere metà degli

spinaci in una teglia. Appoggiarci sopra il filetto di salmone e coprirlo con il resto degli spinaci. Tagliare il formaggio in piccoli pezzi e distribuirlo sulla superficie. Lasciare gratinare il tutto per circa 20 minuti a 200 gradi.

Gamberetti in padella: (con taccole, piselli e pomodori)

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di gamberi giganti puliti
- 1 mazzo di cipolline
- 1 peperoncino verde

- 125 g taccole
- 350 g pomodori
- 250 g piselli freschi o 75 g piselli congelati
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 125 ml brodo vegetale
- sale, pepe, menta fresca

Preparazione:

Aprire i gamberi e rimuovere la parte nera, in seguito lavarli e lasciarli asciugare. Pulire le cipolline, lavarle e tagliarle in pezzi da 2 cm. Lavare il peperoncino e tagliarlo per lungo in due

parti. Pulire le taccole, eliminare la parte finale e lavare. Lavare i pomodori e infine tagliare a dadini. Rimuovere i piselli freschi dai baccelli, lavare e lasciare asciugare.

Scaldare l'olio in una grande padella o in un wok e scottare i gamberi su un lato. Poi girali e aggiungi il mix di verdure.

Infine aggiungere il brodo e lasciare bollire brevemente. Condire con sale e pepe, coprire e lasciare cuocere per circa 2 minuti. Infine cospargere le

foglioline di menta sui gamberi.

Spaghetti con calamari e pomodori ciliegini

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g filetto di calamaro
- 1 peperoncino rosso
- 4 spicchi d'aglio
- 400 g pomodori ciliegini
- 400 g spaghetti
- sale, pepe
- ½ mazzo di prezzemolo fresco
- 4 cucchiaini di olio di oliva

Preparazione:

Pulire i calamari, lavarli e asciugarli con un panno. Lavare il peperoncino, pulirlo e tagliarlo a pezzetti. Sbucciare gli spicchi d'aglio e tagliarlo a fettine sottili. Lavare i pomodori ciliegini e tagliarli in quattro. Cuocere gli spaghetti al dente. Lavare il prezzemolo fresco e sminuzzarlo. Scaldare l'olio e saltarci l'aglio e i pezzi di peperoncino, aggiungere i calamari e saltarli su entrambi i lati. In seguito aggiungere i pomodori ciliegini, mischiare

brevemente e lasciare cuocere altri 1-2 minuti. Aggiungere gli spaghetti e mischiare con il resto degli ingredienti.

Disporre su un piatto e cospargere di prezzemolo.

Patate in padella con gamberi e acetosa

Ingredienti per 2 persone:

- 400 g patate
- 1 cipolla rossa
- 125 g pomodori ciliegini

- 25 g acetosa
- 8 gamberi sgusciati
- sale, pepe, polvere di peperoncino
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

Preparazione:

Cuocere le patate in acqua salata, pelarle e lasciare raffreddare. Sbucciare la cipolla rossa e tagliare in anelli fini. Lavare i pomodori ciliegini e tagliarli a metà. Lavare l'acetosa, pulirla e tritarla finemente. Tagliare nel mezzo i gamberi e eliminare la parte nera. Lavarli e condirli con sale, pepe e polvere di

peperoncino. Scaldare dell'olio di oliva in una padella e scottare i gamberi brevemente su entrambi i lati. Togliere i gamberi dalla padella, aggiungere il resto dell'olio, tagliare a metà le patate e cuocerle con gli anelli di cipolla per circa 5 minuti, aggiungere i pomodorini e cuocere per un altro minuto.

Infine aggiungere i gamberi scottati e scaldare brevemente. Aggiungere l'acetosa e disporre il tutto sul piatto.

Piatti di carne

Filetto di agnello con pomodori, peperoni e menta

Ingredienti per 2 persone:

- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 12 pomodori ciliegini
- 3 peperoni verdi
- 2 cucchiaini d'olio di oliva
- 300 g filetto di agnello
- sale, pepe, 2 cucchiaini di pepe verde sottaceto

- 175 ml brodo vegetale
- ½ limone
- 4 cucchiari yogurt magro
- menta fresca

Preparazione:

Sbucciare la cipolla e l'aglio e tagliarli a fettine. Lavare i ciliegini e i peperoni e tagliare a metà, poi tagliare i peperoni in pezzi da 2 cm. Lavare il filetto di tonno e asciugare con un panno. Infine riscaldare l'olio di oliva in una padella e saltare il filetto di salmone su entrambi

i lati per circa 4-5 minuti. Togliere dalla padella, e appoggiare su un piatto avvolto da carta stagnola. Aggiungere le strisce di cipolla, aglio e peperoni nella padella e saltare per un minuto continuando a girare, aggiungere i pomodorini e cuocere in padella per un altro minuto.

Aggiungere il brodo di verdure e il pepe verde e cuocere a fiamma alta per circa 3 minuti. Nel frattempo spremere il limone e mischiare il succo con lo yogurt magro. Condire con sale e pepe e

aggiungi un tocco di delicatezza con della menta fresca tritata.

Mettere il filetto di salmone insieme alla verdura e lasciare cuocere per un altro minuto. Infine disporre il filetto e la verdura su un piatto e servire con lo yogurt.

Carpaccio di manzo con parmigiano, rucola e funghi freschi.

Ingredienti per 4 persone:

- 3 cucchiaini di olio di oliva

- sale, pepe
- 400 g filetto di manzo
- 100 g funghi freschi
- ½ limone
- 30 g olive verdi denocciolate
- ½ mazzo di rucola
- 35 g parmigiano

Preparazione:

Spennellare 4 piatti con l'olio e spargere sopra sale e pepe. Tagliare il filetto di manzo in 16 fette uguali e batterle singolarmente con il batticarne. Mettere su ogni piatto 4 fette di carpaccio. Pulire

i champignons freschi e tagliarli finemente.

Spremere il limone e mischiare il succo con l'olio e infine condire con sale e pepe. Tagliare in piccole parti le olive e la rucola e aggiungere ai funghi.

Distribuire il tutto sulle fette di carpaccio, condire con sale e pepe e infine guarnire con scaglie di parmigiano.

Conclusione

Spero che ti sia piaciuto il mio piccolo libro sull'MSM. Mi farebbe molto piacere se lasciassi un piccolo feedback su Amazon! Richiede poco tempo e mi aiuterebbe molto.

Prima di lasciarci, desidero proporti un breve estratto di un altro libro che ho scritto. Spero ti piaccia

Estratto:

La dieta Atkins

*La dieta definitiva per
dimagrire con successo e
bruciare i grassi
velocemente
(include 25 delle migliori*

ricette Atkins)

di Paolo Rivoli

Introduzione

Immaginati che sia arrivata finalmente l'estate. Cielo blu. Il sole splende. I primi giorni caldi. I maglioni fanno spazio alle magliette a maniche corte. Più pelle nuda, meno stoffa e tu nel mezzo. Le prime lentiggini. Le prime abbronzature. Il vento dell'estate risuona nelle tue orecchie. Scoppi in una vigorosa risata. La tua pettinatura è perfetta. I tuoi pantaloni no.

Stringono intorno alla vita. Il bottone non si chiude. La stoffa stringe.

Inavvertitamente si sono aggiunti un paio di rotolini di grasso. Sui fianchi, la pancia e le cosce. Anche sopra, sulle braccia. Le chiamano braccia da volatile.

Immaginati che sia arrivata finalmente l'estate, ma di dover lasciare i costumi nell'armadio. La pancia non è piatta, le gambe non sono sode e la figura non è giovanile. Chi vuole mostrare il proprio

eccesso di calorie al parco, in spiaggia o alla piscina comunale?

Meglio andare in gelateria. Sicuramente non è la migliore alternativa del mondo per dichiarare guerra ai chili in eccesso. Ma è coosì buono! Solo se hai bisogno di un buon argomento per giustificare le tue debolezze.

Questo l'ha pensato anche il Dr. Robert C. Atkins. Il cardiologo americano terminò nel 1951 i suoi studi di medicina e iniziò a sperimentare ed

esaminare l'applicabilità dei farmaci vegetali. Non aveva ancora trovato nessun rimedio alla sua obesità. Ciò sarebbe cambiato presto. Dopo la lettura di innumerevoli studi sviluppò la sua strategia per combattere i chili in eccesso. Un programma che lo rese famoso in tutto il mondo e lo aiutò a perdere molto del suo peso. E che porta il suo nome: la dieta Atkins.

La dieta Atkins – un'apparente contraddizione, che funziona

Cosa vuol dire dieta veramente?

Originariamente significa „modo di vivere“ o „condotta di vita“. Al giorno d'oggi si utilizza la parola derivante dal greco „dieta“ come sinonimo di riduzione di peso. Si parla inoltre in questo caso di tutto quello che aiuta a diminuire i chili in eccesso. Esistono diversi concetti, dalla dieta in cui si mangia solamente mezza portata passando alla dieta del cavolfiore, la

dieta delle proteine, della pasta, della patate, la dieta crudista, la dieta Hay o quella Paleo fino al digiuno a base.

Alcune contano le calorie, altre i punti o i carboidrati.

Non importa come sia costituita una dieta, deve potersi adattare al suo utilizzatore e alle sue circostanze di vita. Deve contenere meno grassi e zuccheri possibile. Richiede un'abbondante determinazione e astinenza. Inoltre si possono mangiare solo pochi o specifici alimenti durante determinati orari della

giornata in quantità limitate.

Non mangiare per essere sazi. Niente che possa far venir veramente voglia di impegnarsi a preparare qualcosa di buono. Questo è sempre stato il principio di un classico regime dietetico. Niente di veramente divertente.

Fino al giorno in cui il Dr. Atkins mise tutto a soqquadro.

Il suo programma dietetico negò tutti i

concetti che sembravano stabiliti in passato. Un punto venne velocemente definito - la dieta Atkins è diversa da tutte le altre:

1. Puoi mangiare quanto vuoi.
2. Puoi mangiare quando vuoi.
3. Non devi contare punti o calorie.
4. Hai sempre la sensazione di essere sazio e non devi soffrire la fame per perdere peso.
5. Non rinunci completamente ai carboidrati.
6. Non hai il desiderio improvviso di

cibo, neanche di dolce.

7. Perdi peso notevolmente e visibilmente.
8. La dieta si può effettuare semplicemente e a buon prezzo.

Non funziona mai? Falso! Il segreto della dieta Atkins è prima di tutto un'ampia rinuncia ai carboidrati nel periodo iniziale. Durante lo svolgimento della dieta l'assunzione di carboidrati viene aumentata. Molte persone obese o sovrappeso non riescono proprio a metabolizzare sufficientemente i

carboidrati assunti. Questo porta ad altri problemi di salute.

Nella dieta Atkins consumi principalmente grassi buoni e proteine, fornitori perfetti di energie Aiutano inoltre a prevenire la sensazione di fame. È facile da praticare senza rischiare di interrompere la dieta prima di aver raggiunto il vostro obiettivo

Per il tuo menù quindi la carne di maiale, il salmone, il pollo o lo sgombro sono tanto importanti quanto la panna sul

cappuccino e l'olio nell'insalata. A causa della rinuncia a pasta, patate, prodotti a base di farina bianca e altri alimenti ricchi di carboidrati, esistono altri ingredienti comuni che puoi imparare senza svolgere un corso di cucina.

La riduzione di peso si basa sulla chetosi, un'alterazione del metabolismo che si manifesta durante una privazione di carboidrati oppure durante lunghi periodi di digiuno. Visto che il corretto funzionamento del cervello dipende dal

glucosio, che viene estratto dai carboidrati, il corpo deve cercare un'alternativa quando vi è un apporto di carboidrati insufficiente. Questa fonte di energia alternativa la trova nei corpi chetonici che può produrre sulla base degli acidi grassi. Il corpo si adatta dunque al metabolismo dei grassi concentrandosi sul loro smaltimento. Uno dei motivi principali per cui la dieta Atkins ha avuto così tanto successo.

Allo stesso tempo lo stato della chetosi

non può continuare troppo a lungo. Una costante chetosi porta a uno stato di acidificazione che può nuocere alla salute su un lungo periodo. Si può notare questo squilibrio del metabolismo attraverso i mal di testa e i dolori alle articolazioni.

Il libro è disponibile su Amazon

Informazioni legali

1^a edizione

©DiGi Generation GbR, 2018

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation
Rodensteinstr. 22
64625 Bensheim
GERMANIA

Rappresentanti legali: Dr. Özgür Dagdelen,
Torben Gebbert

Posta elettronica: hallo@digigeneration.de

Quest'opera compresi tutti i contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificati con grande

attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale derivata dall'utilizzo o il mancato utilizzo delle informazioni qui riportare, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di

questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine delle quali è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del

link. Per contenuti illegali, sbagliati o non completi e particolarmente per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni rappresentate è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.