



ORGANIC VITAMINS & FOOD



DOTT. FABRIZIO MARRONE
NUTRIGENETICA E NUTRACEUTICA

IL POTERE DELLA
BROMELINA

E LA DIETA DEFINITIVA PER
DIMAGRIRE E DRENARE



CONTENUTI

PARTE

01

Possiamo dimagrire sfruttando le proprietà della Bromelina seguendo un'alimentazione antinfiammatoria

PARTE

02

Alimentazione antinfiammatoria da seguire per raggiungere il dimagrimento ma soprattutto il benessere totale

PARTE

03

Protocollo di integrazione Nutraceutico da seguire e per chi e' consigliato

PARTE

04

Dieta drenante e dimagrante dal Dott. Roger Panteri



PARTE

01

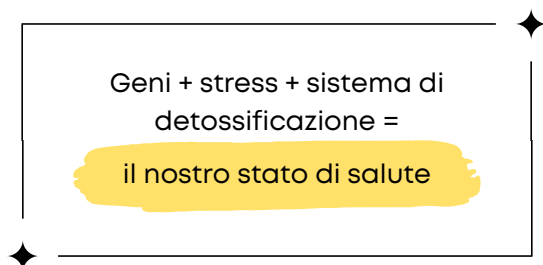
Possiamo dimagrire sfruttando le
proprietà della Bromelina
seguendo un'alimentazione
antinfiammatoria

Possiamo influenzare i nostri geni attraverso un'alimentazione antinfiammatoria per favorire la perdita di peso? Indubbiamente sì, grazie all'Espressione Epigenetica!

I nostri geni vengono attivati o disattivati dalle influenze nel nostro ambiente, in base a quello che mangiamo e respiriamo, alla nostra dieta, ai nutrienti, allo stress ossidativo, all'esposizione alle tossine, all'equilibrio ormonale, ai livelli alti di zucchero nel sangue e all'essere sedentari senza praticare sport all'aria aperta respirando ossigeno e sintetizzando Vitamina D3, il nostro precursore ormonale.



MA IN QUALE MODO TUTTO CIÒ È COLLEGATO ALLO STRESS?



Qualsiasi cosa che crea una risposta allo stress nel nostro corpo, attivazioni biologiche come reazioni immunitarie agli alimenti, intolleranze al glutine e istamina, come lo zucchero nel sangue influenza gli acidi grassi, disequilibrio dei batteri intestinali (definito intestino gocciolante) esposizione a sostanze tossiche, incluse muffe e metalli pesanti, farmaci di conforto che spengono il sintomo e non la causa, mancanza di sonno, mancanza di esercizio fisico, è collegato a questo processo.

Se vogliamo migliorare la salute e l'espressione dei nostri geni al dimagrimento dobbiamo supportare il corpo a riprendersi dallo stress e migliorare il nostro corpo nella detossificazione del sistema linfatico che raccoglie le scorie non digerite.



Iniziamo quindi a considerare gli alimenti aventi potere antiossidante: **vitamina C**, **carotenoidi** (licopene e b-carotene) e **composti fenolici**.

Ovviamente bisogna tener conto di fattori fondamentali per essere sicuri della qualità dell'alimento:

- la provenienza;
- il terreno (senza diserbanti e concimi chimici quindi ricco di minerali essenziali);
- la stagionalità;
- la raccolta,
- l'inquinamento
- prediligere il pesce azzurro fresco di piccola taglia;
- scegliere una buona provenienza sul salmone (ad esempio il canadese);
- la frutta secca tutta, preferire le noci brasiliane ricche di Selenio, e i semi di canapa, chia e di lino;
- preferire l'olio EVO di produzione nostrana;
- evitare di acquistare prodotti alimentari confezionati per l'uso eccessivo dei conservanti e additivi, metalli contenuti all'interno etc, quindi preferire il cibo biologico.

Più bassi sono i livelli di perossidazione lipidica (stress ossidativo) nella frutta e verdura da agricoltura biologica, più alti saranno i livelli di vitamina C, minerali come ferro, magnesio, selenio, fosforo e potere antiossidante.

Senza questi accorgimenti, il rischio di squilibri è fortemente alto da generare anche una disbiosi intestinale, una forte alterazione dei batteri buoni quantitativamente in minoranza rispetto a funghi e batteri che prendono il sopravvento sul territorio intestinale dove lo parassitano di sostanze benefiche vitaminiche per indebolire il nostro organismo.

Oggi, grazie alla conoscenza, abbiamo il potere di cambiare il “futuro, l’espressione” dei nostri geni, della nostra salute, facendo delle scelte sane, grazie all’Epigenetica. Sfruttiamo al meglio ciò che la Natura ci dona!

“
Lasciate che il Cibo sia la
vostra Medicina e la
Medicina il vostro Cibo
”

*...ricordando però che siamo
ciò che digeriamo!*

Il nostro corpo è progettato per funzionare perfettamente in completa autonomia, ma ci sono alcune situazioni dovute ad un metabolismo particolarmente lento, problematiche di assimilazione e digestione, come abbiamo visto geni difettosi ereditati dai nostri genitori, polimorfismi genetici come MTHFR, SUOX, CBS, ISTAMINA, che bloccano il processo di detossificazione; in seguito a queste problematiche del tutto fisiologiche potrebbe essere d’aiuto un integratore naturale per migliorare il benessere generale del nostro organismo e facilitare la perdita di peso.

È proprio questo il caso in cui la bromelina, enzima presente nel succo e nel gambo dell'ananas, potrebbe venire in aiuto di tutte quelle persone che faticano a ritrovare il loro peso forma.

Il fatto che l'ananas spesso venga associato all'immagine di un frutto brucia grassi è ormai una credenza diffusa e ci aiuta a fare chiarezza sugli effettivi benefici della bromelina, la molecola contenuta nel gambo dell'ananas ricca di proprietà antinfiammatorie e drenanti.

La bromelina presente naturalmente all'interno dell'ananas, il famoso frutto tropicale, contribuisce effettivamente a ripristinare uno stato di salute ideale, fornendo un valido contributo contro l'accumulo di grasso corporeo e anche come prevenzione e cura per molte patologie infiammatorie e cardiovascolari.





LA BROMELINA E LE SUE PROPRIETÀ TERAPEUTICHE ANTINFIAMMATORIE E DETOSSIFICANTI

Conoscere bene le proprietà della bromelina e a cosa serve può essere molto utile, dal momento che questa sostanza ha innumerevoli proprietà benefiche in ambito clinico.

La bromelina si trova nella polpa, nella buccia, e soprattutto nel gambo dell'ananas (*ananas comosus*), una pianta che appartiene alla famiglia delle bromeliacee.

Si tratta di un enzima proteolitico, ovvero un enzima dotato di attività proteolitica, in grado cioè di digerire altre proteine e degradarle in amminoacidi, che trova impiego in diverse tipologie di prodotti, come integratori, pomate o creme, grazie ai suoi numerosi effetti positivi.

La bromelina infatti ha proprietà digestive, diuretiche e antinfiammatorie. Ma il suo impiego terapeutico è efficace anche nel trattamento di infezioni, linfonodi ingrossati, edemi di varia natura, traumi, ferite ecc.



PROPRIETÀ DELLA BROMELINA: PERCHÉ SI USA?

L'utilizzo della Bromelina risulta particolarmente indicato per:

- Aiutare la digestione;
- Migliorare la funzionalità muscolare;
- Migliorare l'infiammazione dei tessuti nella cellulite;
- Aiutare a drenare il corpo senza eliminare sali minerali;
- Ridurre il processo infiammatorio e gli stati edematosi;
- Controllare il decorso di patologie autoimmuni (come l'artrite reumatoide);
- Favorire la cicatrizzazione dei tessuti e rimuovere le cellule danneggiate da ustioni;
- Migliorare la circolazione sanguigna;
- Aiutare nei polimorfismi genetici come nella MTHFR grazie alla sua attività fibrinolitica e antiaggregante;
- Contrastare il trofismo cutaneo e gli inestetismi della pelle (flebite, tromboflebite, cellulite, vene varicose ecc.);
- Alleviare e ridurre il dolore muscolare;
- Curare i disturbi delle vie respiratorie;
- Rilassare i muscoli.

I BENEFICI DELLA BROMELINA SULLA CELLULITE E RITENZIONE IDRICA

La Bromelina è un fitocomplesso vegetale costituito da enzimi noti per la loro capacità di suddividere le proteine in amminoacidi, nel processo detto proteolisi:

- Favorisce la digestione in modo naturale, poiché scompone le proteine e facilita l'assorbimento di molti nutrienti.
- È antinfiammatoria, allevia i sintomi di artrite e osteoartrite, gestisce la stasi venosa, le vene varicose ed edemi di vario tipo. Come anche i ristagni di liquidi e l'infiammazione sottostante, tipica di cellulite e ritenzione idrica.
- Migliora il microcircolo sanguigno e linfatico, gestendo con successo il classico gonfiore post-operatorio.
- È mucolitico naturale, utile per curare disturbi delle vie respiratorie come congestione delle vie nasali, asma allergica, sinusite acuta.
- È cicatrizzante, supporta la guarigione dei tessuti, aiutandoli a rigenerarsi prima e meglio. Quale proteina fibrinolitica è utile anche su vene varicose, ecchimosi ed ematomi.
- È immunomodulante, sostiene il sistema immunitario.
- È antiossidante, utile ad esempio per potenziare l'effetto di una chemioterapia.
- Riduce i sintomi da dismenorrea, poiché rilassa la muscolatura liscia.





PARTE
02

Alimentazione antinfiammatoria
da seguire per raggiungere il
dimagrimento ma soprattutto il
benessere totale

INTEGRAZIONE DURANTE LA GIORNATA:

Funzione Drenante:

per un miglior effetto drenante si consiglia l'assunzione di bromelina a stomaco vuoto almeno due ore lontano dal cibo

Funzione digestiva:

per migliorare invece la digestione si consiglia di prendere una capsula mezz'ora prima del pasto principale e appena dopo aver finito di mangiare.

Posologia:

si consiglia da 1 a 2 capsule al giorno lontano dai pasti. L'assunzione a stomaco vuoto almeno 2 ore lontano dai pasti ci permette di sfruttare al meglio l'azione antinfiammatoria, dimagrante, anticellulite, perché va a lavorare sui tessuti del nostro corpo e permette un miglior drenaggio del sistema linfatico.

La Bromelina è invece sconsigliata:

- in presenza di diagnosi di ulcera gastrica o duodenale;
- contestualmente a terapie a base di alcuni antibiotici (in particolare dell'amoxicillina e delle tetracicline);
- in caso di assunzione di farmaci antiaggreganti, anticoagulanti o antinfiammatori di sintesi;
- in soggetti con gravi disfunzioni renali od epatiche;
- in chi soffre di disordini della coagulazione.

Chiedere sempre al proprio medico curante o al proprio farmacista di fiducia prima di utilizzare integratori.

“
**IMPORTANTE UTILIZZARE
CAPSULE GASTROPROTETTE
PER EVITARE
PROBLEMATICHE DI
ACIDITA' ALLO STOMACO**
”

Poiché la bromelina discioglie il muco ha anche un'azione mucolitica in tutti i tessuti e come sappiamo lo stomaco è molto sensibile agli enzimi a differenza dell'intestino, dove ci sono i batteri a difendere la mucosa intestinale.

Consiglio di utilizzare OVF Bromelina 1000 mg con la più alta carica enzimatica: 2500 GDU.

Contiene la carica enzimatica più attiva per aiutare nei casi di infiammazioni e anche per gli inestetismi della cellulite e ritenzione idrica.



PARTE
03

Protocollo di integrazione
Nutraceutico da seguire e per chi
e' consigliato

POSOLOGIA PROTOCOLLO DIMAGRANTE NUTRACEUTICO

FASE INTENSIVA DI 2 SETTIMANE

Bromelina:

Ore 10 di mattina 1 capsula

Ore 17 pomeriggio 1 capsula

Ore 23 1 capsula

*sempre 2 ore lontano dai pasti

Bruciagrassi:

2 capsule mezz'ora prima
di colazione, pranzo, cena

FASE MANTENIMENTO

Bromelina:

2 capsule al giorno

*sempre 2 ore lontano dai pasti

Bruciagrassi:

1 capsula mezz'ora prima
di colazione, pranzo, cena

Entrambe le fasi si possono ripetere ciclicamente nel corso dell'anno in base alle proprie esigenze personali.

Se si utilizzano farmaci antiaggreganti chiedere sempre consiglio al proprio medico prima di intraprendere un percorso dimagrante.



PARTE

04

Dieta drenante e dimagrante
dal Dott. Roger Panteri

DIETA DRENANTE E DIMAGRANTE

Lunedì:

- Colazione: 2 uova strapazzate con 100g di spinaci.
- Spuntino: 70 gr di frutti di bosco (mirtillo o lampone o more)
- Pranzo: 150g di pollo arrosto con 150g di carote e 150g di zucchine al vapore
- Spuntino pomeridiano: 30g di noci o mandorle o nocciole
- Cena: 200g di salmone alla griglia con 200g di broccoli.

Martedì:

- Colazione: 100g di yogurt di cocco o yogurt greco senza lattosio + 10g di semi misti e 70g di frutti di bosco.
- Spuntino: 100g di carote crude
- Pranzo: Insalata di pollo (150 gr) con 100g di lattuga, 100g di cetrioli e 15ml di olio d'oliva
- Spuntino pomeridiano: 30g di noci o mandorle o nocciole
- Cena: 200g di manzo alla brace con 150g di indivia o spinaci

Mercoledì:

- Colazione: 80 gr di fesa di pollo, tacchino o bresaola + una fetta di melone estivo
- Spuntino: Un avocado medio (120 gr)
- Pranzo: 200g di carne di tacchino + 100 gr di indivia o radicchio
- Spuntino pomeridiano: 30g di noci o mandorle o nocciole
- Cena: 200g di pesce spada alla griglia con 100g di insalata di pomodori e basilico.

Giovedì:

- Colazione: 100g di yogurt di cocco o yogurt greco senza lattosio + 70g di frutti di bosco.
- Spuntino: 100g di carote crude
- Pranzo: Frittata con 200 gr di zucchine e 100 gr di ricotta di capra o di pecora
- Spuntino pomeridiano: 30g di noci o mandorle o nocciole
- Cena: 200g di pollo al curry con 150g di broccoli al forno.



Venerdì:

- Colazione: pancakes di banane e uova (100 gr) + 15 gr di crema di mandorle o nocciole o arachidi al 100%
- Spuntino: un kiwi o una banana
- Pranzo: Insalata di tonno (120 gr) con 100g di radicchio e 30g di olive.
- Spuntino pomeridiano: 30g di noci o mandorle o nocciole
- Cena: 200 gr di pesce spada con 150g di zucchine e 100g di pomodorini.

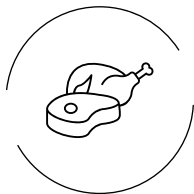
Sabato:

- Colazione: Uova al tegamino (2 uova) con 1 avocado.
- Spuntino: una fetta di melone estivo (200 gr)
- Pranzo: Hamburger di tacchino (150g) con indivia (150g)
- Spuntino pomeridiano: 100g di yogurt di cocco con 100g di frutti di bosco.
- Cena: Costolette di agnello (250g) con 100g di asparagi grigliati.

Domenica:

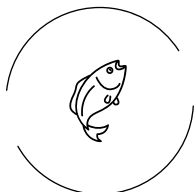
- Colazione: yogurt greco senza lattosio + 15 gr di crema di mandorle o nocciole o arachidi al 100%
- Spuntino: 70 gr di frutti di bosco (more o mirtilli)
- Pranzo: Petto di pollo al forno (200g) con 150 gr di radicchio rosso
- Spuntino pomeridiano: 30g di noci o mandorle o nocciole
- Cena: 200g di branzino o orata con 200g di patate dolci

ALTERNATIVE ALIMENTARI



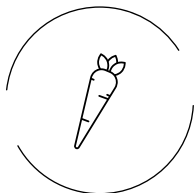
Carne:

possibili alternative includono carne fresca di pollo, tacchino, agnello, occasionalmente vitello e manzo



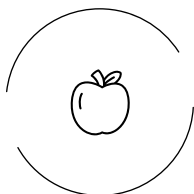
Pesce:

possibili alternative includono spigola, orata, coda di rospo, sogliola, cefalo, cernia, dentice, merluzzo, platessa, rombo



Verdure:

possibili alternative includono barbabietola, broccoli, carota, cetriolo, cipollotto, costa, crescione, erba cipollina, indivia, lattuga, mais dolce, melanzane, olive, pastinaca, peperone rosso/verde, piselli verdi, pomodori, rapa, ravanelli, sedano, spinaci cotti, zenzero, zucchina gialla, zucchine verdi.



Frutta:

possibili alternative includono banane, melone, pompelmo, kiwi, more, limone, lime, arancia, mandarino, frutto della passione, ananas, rabarbaro.