

II

# MIRACULOUS POWER<sup>of</sup> Fruits & Vegetables



Scopri i poteri curativi nascosti di frutta e  
F verdura per aumentare il tuo sistema  
immunitario, affinare la tua chiarezza  
mentale,



## Disclaimer

Questo ebook è stato scritto solo a scopo informativo. È stato fatto ogni sforzo per rendere questo ebook il più completo e accurato possibile. Tuttavia, ci possono essere errori tipografici o di contenuto. Inoltre, questo ebook fornisce informazioni solo fino alla data di pubblicazione. Pertanto, questo ebook dovrebbe essere usato come una guida - non come fonte definitiva.

Lo scopo di questo ebook è di educare. L'autore e l'editore non garantiscono che le informazioni contenute in questo e-book siano completamente complete e non sono responsabili di eventuali errori o omissioni. L'autore e l'editore non hanno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato o presunto tale, direttamente o indirettamente, da questo ebook.

## IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA

## Tabella dei contenuti

**Capitolo 1: Perché vitamine e minerali sono la ..... risposta6**

Iniziare con verdure e frutta è la ..... soluzione9

**Capitolo 2: Introduzione alle ..... vitamine12**

..... Vitamine  
liposolubili13

..... Vitaminesolu  
bili in ..... acqua15

**Capitolo 3: Un'introduzione ai minerali e altri nutrienti sorprendenti in  
frutta e verdura18.....**

Altri ..... micronutrienti  
essenziali20

**Capitolo 4: Frutta e verdura per la ..... prestazione  
atletica23**

I migliori frutti e verdure che migliorano le ..... prestazioni  
atletiche24

..... Barbabietole2  
4

..... Patate25

..... Spinaci25

..... Kale25

..... Funghi26

..... Carote27

..... Mele27

**Capitolo 5: incredibili frutti e verdure superfood per l'umore, l'energia, la bellezza e altro ancora29.....**

Broccoli e verdure in foglia per la bellezza e la ..... gravidanza30

Pepe di Cayenna per la perdita di peso, testosterone e ..... altro32

Sambuco per l' ..... infiammazione34

**Capitolo 6: Come gli antiossidanti ti aiutano a vivere ..... più a lungo37**

**Capitolo 7: Come usare frutta e verdura per migliorare con successo la tua salute40 .....**

Di quanta frutta e verdura hai ..... davvero bisogno ..... ?41

I pericoli di troppa frutta e ..... verdura42

**Capitolo 8: Creare una dieta ricca di frutta e ..... verdura44**

La strategia: L'obiettivo è la ..... varietà45

Come aumentare la varietà di frutta e ..... verdura47

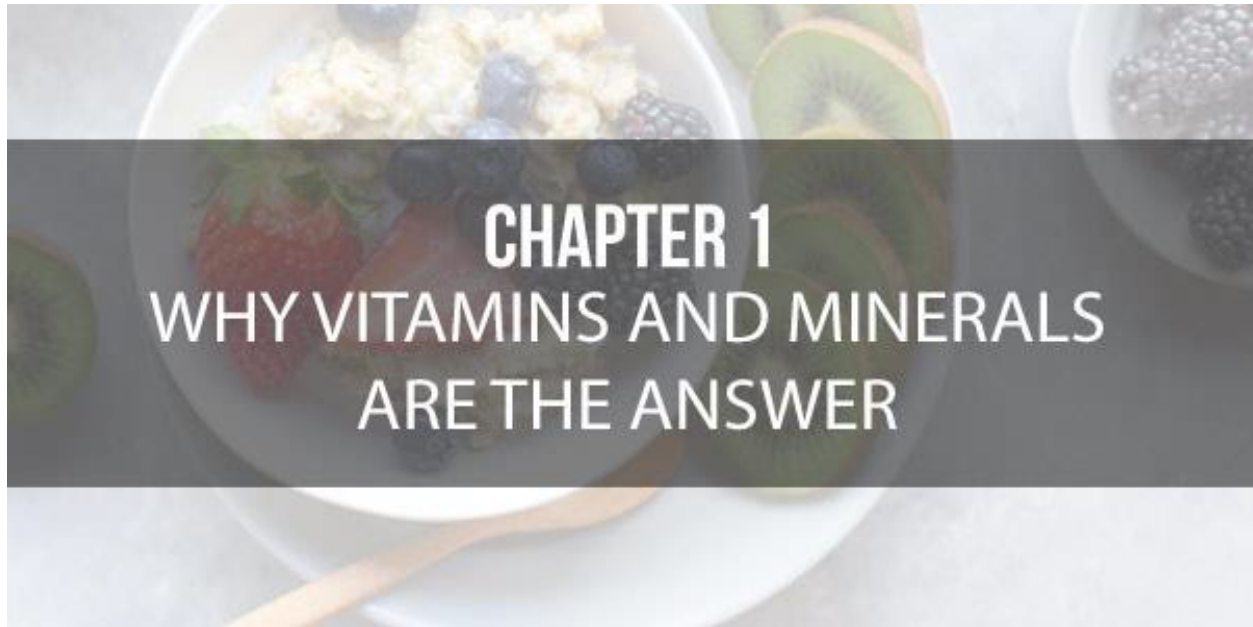
**Capitolo 9: E gli**

..... integratori multivitaminici ..... 249

**Capitolo 10: Conclusione - Il tuo progetto per una maggiore ..... salute 52**

## Capitolo 1: Perché vitamine e minerali sono la risposta

---



Molti di noi vorrebbero avere più energia, addominali migliori e una concentrazione più nitida. Allo stesso modo, spesso ci troviamo a desiderare di avere una pelle o dei capelli migliori. Vorremmo poter *dormire* meglio la notte e desiderare che sia un po' più facile svegliarsi (questi ultimi due punti sono correlati, tra l'altro!).

Questo ha portato all'emergere di numerose industrie, tutte costruite intorno ad aiutarci a sentirci, apparire e performare meglio. Spendiamo enormi quantità di denaro in prodotti per la cura della pelle, in integratori per il sonno e in abbonamenti in palestra. Proviamo tutti i tipi di cose folli, sia che si tratti di sdraiarsi su un letto di punte delicate per migliorare il sonno (sì, è

IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA  
una cosa reale!), indossando occhiali da sole che bloccano il blu  
per tutto il giorno.



giorno, o indossando cristalli di guarigione energetica (che sono efficaci quanto desiderare davvero tanto!).

Proviamo queste cose perché cerchiamo delle risposte e siamo disperati. Siamo disposti a provare *qualsiasi cosa*. E speriamo, ogni volta, che stiamo per inciampare sulla risposta e sbloccare il nostro pieno potenziale.

Speriamo che UNA di queste cose fornisca la risposta e ci aiuti a sentirci GRANDI come sappiamo che possiamo davvero fare.

Ma pochissime di queste strategie fanno una differenza notevole.

Il problema? Stiamo complicando troppo le cose. E questo è in gran parte dovuto all'enorme quantità di marketing che ci viene gettata addosso ogni giorno.

In verità, migliorare il proprio aspetto e sentirsi è molto semplice: si tratta delle basi!

Considera quello che molto probabilmente è il tuo attuale stile di vita e la tua attuale dieta. Alza la mano se qualcuno di questi punti si applica a te:

- Non gestisci i tuoi cinque frutti e verdure al giorno
- Mangi un sacco di cibi lavorati e piatti pronti
- Vai in palestra 3 volte a settimana o meno - e non sei particolarmente mobile il resto del tempo
- Non dormi abbastanza

- Sei in uno stato di stress cronico a causa del lavoro, della famiglia e delle pressioni finanziarie
- Passi molto del tuo tempo libero sul divano, guardando cartoni animati
- Passi più di otto ore al giorno guardando lo schermo di un computer, con la schiena ingobbita, fissando uno schermo luminoso
- Passi poco tempo all'aperto
- Bevi acqua di rubinetto contaminata
- Si respira un'aria dannosa piena di smog

Questo è un quadro piuttosto cupo, ma è vero per MOLTI di noi. Non mangiamo abbastanza verdura, non dormiamo, ci ingozziamo di cibi zuccherati e siamo sempre stressati. Poi ci chiediamo perché non ci sentiamo al 100%!

Anche se la maggior parte di queste cose sono giuste, la verità è che il nostro stile di vita moderno è assolutamente terribile per la nostra salute. Questo è vero fino al fatto che la maggior parte di noi è troppo comoda - ci siamo "adattati" a uno stile di vita comodo e addomesticato, e quindi i nostri corpi hanno dimenticato come affrontare lo stress o le difficoltà.

Prendiamo ad esempio l'uscire all'aperto. La maggior parte di noi non lo fa abbastanza, il che significa che non stiamo ricevendo l'importante stimolo della luce solare, che aiuta a incoraggiare il corpo a produrre vitamina D, che a sua volta regola cose come l'ormone

la produzione, il sonno, l'umore... persino l'appetito! Senza questo importante input (chiamato "zeitgebers esterno" nella letteratura scientifica) il nostro corpo perde parte del suo ritmo naturale e certi processi vengono interrotti.

Ma poi c'è l'enorme beneficio di stare al freddo. Anche quando non c'è il sole, stare all'aperto aiuta ad aumentare i livelli di testosterone, a rafforzare il nostro sistema immunitario e persino a migliorare la nostra capacità di regolare la nostra temperatura corporea. C'è da meravigliarsi se ci sentiamo sempre "soffocanti" quando non alleniamo mai questa parte della nostra salute?

Anche passare del tempo a piedi nudi sulla terra (che allena i piccoli muscoli del piede), anche immergersi nell'acqua e trattenere il respiro (che allena i nostri polmoni e migliora il nostro equilibrio di CO<sub>2</sub>)... queste sono tutte cose che il nostro corpo desidera. E noi non gliele stiamo dando.

E i nostri corpi si stanno deteriorando in modo massiccio come risultato. Confrontate un lupo in natura con un cane domestico sovrappeso e viziato. Qual è più sano?

Tu sei quel cane domestico. Più uno stile di vita estremamente stressante e la mancanza di sonno...

## **Iniziare con verdure e frutta è la soluzione**

Iniziare con la verdura e la frutta è la soluzione.

Perché?

Beh, è tutto molto buono e bene che io vi dica che dovrete allenarvi durante il giorno, e che dovrete mangiare perfettamente, e che dovrete fare lunghe nuotate in acqua gelida al mattino.

Il problema è che non abbiamo tempo per questo e i nostri corpi sono ormai così disadattati che non lo reggerebbero.

Anche sistemare la tua dieta - sbarazzarsi di tutto quel cibo trasformato indesiderato, ridurre il numero di calorie totali, ottenere più fibre, ridurre i carboidrati semplici... è un sacco di lavoro e può diventare abbastanza complicato.

Ecco perché il posto migliore per iniziare è fissare uno dei *più grandi* problemi della vita moderna. Cioè: la mancanza di micronutrienti.

I micronutrienti sono vitamine, minerali, aminoacidi, acidi grassi, antiossidanti e altri ingredienti attivi nel nostro cibo che il nostro corpo usa per una grande varietà di scopi diversi.

Quello che molte persone non capiscono è che noi *siamo* letteralmente ciò che mangiamo. Lo si sente dire spesso, ma molti pensano che sia una specie di metafora. Ma no: il vostro corpo prende i nutrienti che consumate e poi li usa per *ricostruire* effettivamente il vostro corpo.

Per esempio, le tue ossa sono fatte in parte di calcio e magnesio. Questi aiutano anche a rafforzare il tessuto connettivo

(tendini e legamenti), i tuoi denti e le tue unghie. I tessuti connettivi beneficiano allo stesso modo di collagene (che si trova nel brodo di ossa) che aiuta anche a migliorare la pelle.

Se solo poteste avere più frutta e verdura nella vostra dieta, allora diventereste la versione più sana ed efficace di voi stessi. E questo a sua volta potrebbe darvi l'energia e la forza di volontà per fare il resto.

Frutta e verdura possono anche sovralimentare il tuo metabolismo, aiutandoti a bruciare molto più grasso!

Come vedremo nel resto di questo libro, fissare l'assunzione di frutta e verdura non deve essere difficile. Se sei strategico, allora fare solo alcuni semplici cambiamenti può trasformare la tua salute e il tuo benessere.

Questo libro delineerà anche molti degli altri sorprendenti e complessi modi in cui la frutta può migliorare la tua salute e le tue prestazioni - alcuni dei quali sono assolutamente trasformativi per il tuo modo di apparire e sentirti.

Saprai precisamente di quale frutta e verdura hai bisogno per curare *qualsiasi* tuo attuale malessere, e saprai precisamente come ottenerla.

Arriviamo al punto.

## Capitolo 2: Introduzione alle vitamine

---



Prima di andare oltre, esaminiamo più da vicino i benefici specifici di frutta e verdura. E, naturalmente, il primo posto per iniziare è guardare il contenuto di vitamine.

Può sorprendere sapere che le vitamine sono state scoperte meno di 100 anni fa. Fino alla loro scoperta ufficiale, i medici sapevano che certi alimenti aiutavano in certe condizioni fisiche, ma non capivano perché. Per esempio, la marina britannica portava una scorta di lime già nel 1975 perché i medici avevano scoperto che mangiarne una certa quantità ogni giorno, o berne il succo, impediva ai marinai di prendere lo scorbuto.

Tuttavia, non è stato fino al 1912 che Casimir Funk, lavorando nel Regno Unito e poi negli Stati Uniti, ha inventato il termine "vitamine", che poi è diventato vitamine.

Lo studio delle vitamine è progredito da allora, e mentre la maggior parte di noi conosce i nomi delle vitamine più comuni, non sempre capisce cosa fanno.

Ci sono due tipi di vitamine. Queste sono vitamine liposolubili e vitamine idrosolubili.

Le vitamine liposolubili sono quelle vitamine che il corpo è in grado di immagazzinare. Questo significa che se non si usano tutte le vitamine che si consumano, esse possono essere immagazzinate nel corpo per essere usate quando il corpo ne ha bisogno.

L'ovvio vantaggio delle vitamine liposolubili è che se la vostra dieta è temporaneamente carente di una di queste vitamine, è meno probabile che soffriate di una carenza. Lo svantaggio di questi tipi di vitamine è che se si consuma troppo di una di esse, il corpo non è in grado di eliminare il surplus e si potrebbe soffrire di un'overdose di vitamine.

## **Vitamine liposolubili**

Le vitamine liposolubili più conosciute sono la vitamina A, la vitamina D, la vitamina E e la vitamina K.



La vitamina A aiuta a mantenere la pelle idratata, oltre a garantire che le membrane mucose rimangano umide, elastiche e lisce. Aiuta anche a mantenere la vista sana in condizioni di scarsa luminosità, oltre a mantenere il sistema riproduttivo sano e a promuovere una crescita sana delle ossa. Le fonti di vitamina A includono latte intero, burro, uova e fegato. Una forma di vitamina A, i carotenoidi, si trovano nelle verdure rosse, gialle e verde scuro e nella frutta.

La vitamina D è essenziale per il corpo per assorbire il calcio. Pertanto, è responsabile della salute dei denti e delle ossa, proprio come il calcio.

Tuttavia, entrambi sono necessari e lavorano insieme. La vitamina D è spesso aggiunta agli alimenti "fortificati" come le creme grasse e i cereali. È anche conosciuta come la vitamina del sole perché la principale fonte di vitamina D proviene dalla luce del sole.

La vitamina E è responsabile del mantenimento di muscoli, sistema nervoso e sistema riproduttivo sani. È anche un antiossidante. Essendo liposolubile, viene immagazzinata nel corpo e può aiutare a proteggere le cellule del corpo dagli effetti dei radicali liberi, che sono dannosi per altre cellule del corpo.

Le fonti di vitamina E includono cereali integrali, noci, olio di germe di grano e verdure a foglia verde. Il sovradosaggio della vitamina è ritenuto pericoloso.

IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA

La vitamina K è principalmente responsabile della coagulazione del sangue. Senza di essa, ogni volta che ti tagli saresti in pericolo di morire dissanguato.

Questa vitamina rende anche i tessuti dei reni e le ossa. Fonti di vitamina K includono fegato, formaggio, cereali, verdure a foglia verde scuro e frutta. Viene anche prodotta nell'intestino da batteri amici.

Le vitamine idrosolubili non possono essere immagazzinate nel corpo. Questo significa che se si consuma troppo di una di queste vitamine, la quantità che non viene utilizzata viene espulsa attraverso le urine. Il vantaggio delle vitamine idrosolubili è che è improbabile soffrire di un sovradosaggio.

Lo svantaggio di queste vitamine è che potrebbe essere necessario assumere quantità maggiori perché non possono essere immagazzinate. Se la vostra dieta è carente di una di queste vitamine, anche per un breve periodo, si può soffrire di sintomi di carenza di vitamine come risultato, non c'è nessuna riserva immagazzinata nel vostro corpo.

## **Vitamine solubili in acqua**

Le vitamine idrosolubili più comunemente conosciute sono la vitamina C e l'intero gruppo delle vitamine del gruppo B.

La vitamina C è anche conosciuta come acido ascorbico. Aiuta a mantenere i tessuti connettivi del corpo, cioè la struttura dei muscoli, del grasso e delle ossa. Aiuta anche a guarire le ferite accelerando la produzione di nuove cellule, è un antiossidante e aiuta il corpo a

assorbire il ferro. Un'altra funzione della vitamina C è quella di proteggere il sistema immunitario del corpo permettendogli di combattere le infezioni.

Le fonti di vitamina C includono frutta, succhi di frutta e verdure. Il gruppo di vitamine B consiste di B1 o tiamina, B2 o riboflavina, B3 o niacina, B6 o piridossina e B12 o cianocobalamina. Questo gruppo di vitamine si occupa essenzialmente di mantenere il corretto funzionamento del corpo.

La vitamina B1 è essenziale per aiutare il corpo a metabolizzare l'energia da grassi, alcol e carboidrati. Fonti di questa vitamina sono carne magra di maiale, cereali non raffinati, semi e noci.

La B2 aiuta il corpo a utilizzare e digerire carboidrati e proteine e mantiene un sano appetito. Le fonti di B2 includono pesce, pollame, carne, latte e uova. Il lievito di birra è una buona fonte di questa vitamina, così come le verdure a foglia scura.

La B3 è essenziale per una corretta crescita e per permettere all'ossigeno di fluire nei tessuti del corpo. È anche responsabile del mantenimento di un appetito sano. Le fonti di vitamina B3 includono pane e cereali fortificati e carne.

La B6 è responsabile per ottenere nutrienti ed energia dal cibo che mangiamo. Aiuta a prevenire le malattie cardiache rimuovendo l'omocisteina in eccesso dal sangue. Le fonti di B6 includono i fagioli di soia,

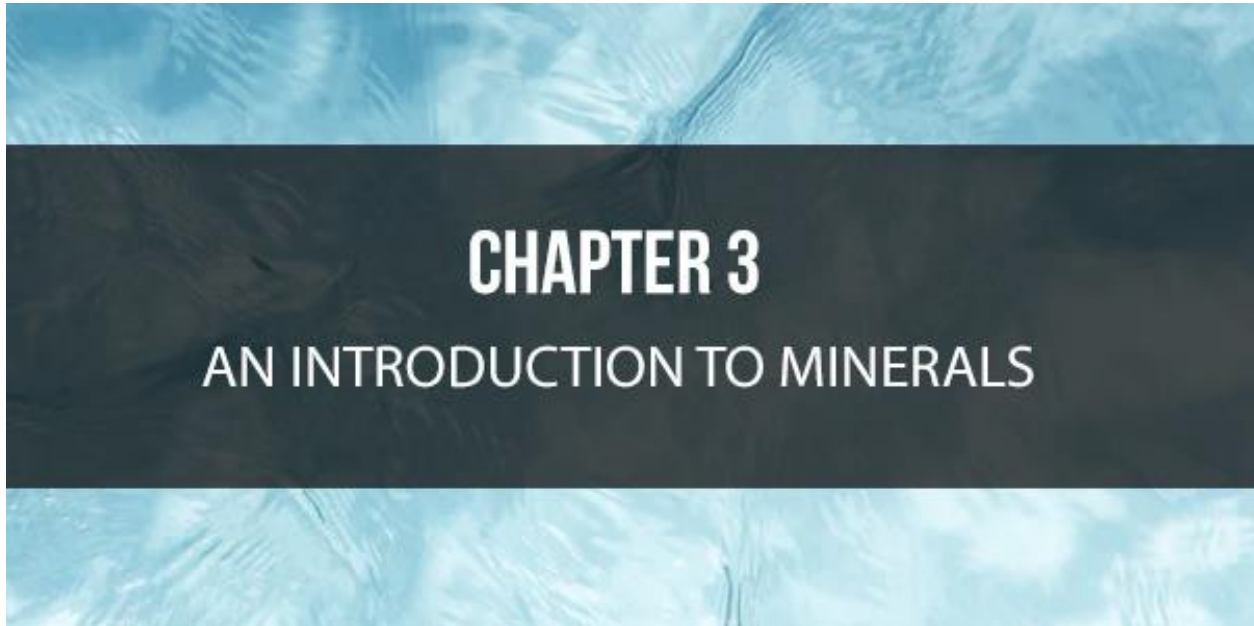
mezzi, noci, uova, cereali integrali, pesce, agnello, porto, pollo e latte.

La B12 aiuta a produrre globuli rossi sani. Permette anche al corpo di trasmettere messaggi tra le cellule nervose del corpo, permettendoci di sentire, muoversi, pensare e le normali attività quotidiane. Viene prodotta dai batteri nell'intestino tenue del corpo. Questa vitamina viene aggiunta a molti alimenti, compresi i cereali, e sebbene sia una vitamina solubile in acqua, può essere immagazzinata nel fegato. Le fonti di B12 includono pollame, pesce, latte, carne e uova.

Il modo migliore per assicurarsi di assumere abbastanza vitamine idrosolubili e liposolubili è seguire una dieta equilibrata. Se pensate di essere carenti di alcune vitamine, dovrete consultare un medico per un consiglio.

## Capitolo 3: Un'introduzione ai minerali e altri nutrienti sorprendenti nella frutta e nelle verdure

---



Mentre la frutta è tipicamente piena di vitamine, i minerali tendono a provenire più dalle nostre verdure - anche se non fate errori, sia la frutta che le verdure sono piene di entrambe.

Quindi, una buona domanda per iniziare potrebbe essere: qual è la differenza tra una vitamina e un minerale?

Mentre le vitamine sono organiche e quindi sono tipicamente abbastanza volatili (possono essere scomposte da calore, aria e acido), i minerali sono invece inorganici. Infatti, un minerale può essere in realtà un metallo o una roccia - qualcosa che non si potrebbe mai

pensare che sia un elemento fondamentale di ciò che vi rende voi.

Ma in effetti i minerali *sono cruciali* per il funzionamento sano del corpo umano. Il ferro, per esempio, è un minerale cruciale che il corpo usa per fare l'emoglobina - i globuli rossi che viaggiano nel corpo trasportando ossigeno. Senza questo processo, sarebbe impossibile fornire energia al corpo per le innumerevoli funzioni cruciali che si svolgono, tra cui la respirazione, la digestione e altro.

In genere, i minerali tendono ad avere un ruolo leggermente più fondamentale negli elementi strutturali del corpo umano - e negli elementi più duri. Per esempio, i minerali formano le ossa, i tendini e i legamenti.

Tuttavia, anche i minerali giocano un ruolo nella conduzione. Il corpo è alimentato dall'elettricità, dopo tutto, e mantenere la carica corretta è fondamentale per il funzionamento sano dei nostri muscoli e del cervello. Ecco perché un errato equilibrio di sodio e potassio può causare crampi, poiché il corpo non è in grado di inviare correttamente i messaggi ai muscoli. Allo stesso modo, una mancanza di calcio può ridurre la forza, poiché è necessario per gestire la carica nelle cellule muscolari.

---

*Lo sapevi? Puoi dire la differenza tra un frutto e una verdura in base al seme/nocciolo. Le verdure non li hanno! Gli alimenti che hanno categorizzazioni sorprendenti sono: pomodori (frutta), cocco (frutta), avocado (frutta) e cetriolo (frutta).*

---

## **Altri micronutrienti essenziali**

Oltre ad essere ricchi di vitamine e minerali, frutta e verdura sono anche una ricca fonte di altri due nutrienti essenziali. Gli altri nutrienti essenziali sono: acidi grassi essenziali e aminoacidi essenziali.

Il termine "essenziale" significa che queste sostanze non possono essere sintetizzate *all'interno del* corpo, e quindi devono essere ottenute dalla nostra dieta. E forse questo dovrebbe anche essere un indizio di quanto sia grande il problema che il 99% di noi *non* le ottiene in questo modo!

Quindi, cosa fanno questi nutrienti?

Bene, gli aminoacidi sono essenzialmente i mattoni delle proteine. Ne ricaviamo un sacco dalla carne, e il nostro corpo scomporrà poi quelle parti costitutive per ricostruire i nostri tessuti. Come abbiamo visto all'inizio di questo libro, *siamo* letteralmente ciò che mangiamo!

Questo è il motivo per cui gli aminoacidi e le proteine per



IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA  
estensione sono così importanti per i bodybuilder e gli atleti che  
cercano di costruire muscoli.

La ricerca suggerisce che l'equilibrio ottimale per gli atleti è di 1 grammo di proteine per ogni kg di peso corporeo. Le proteine hanno anche altri benefici - sono molto più difficili da convertire in grasso, per esempio, e hanno un effetto termogenico che significa che semplicemente digerendole si bruciano calorie!

Così, molte persone si danno da fare per trovare fonti di proteine dalla carne e mangiano grandi quantità di pollo per costruire muscoli più grandi. Questo può diventare un lavoro duro! Ma quello che dimenticano è che anche le verdure e persino la frutta contengono proteine (anche se le verdure sono leggermente superiori in questo senso).

Non contate solo le proteine che avete preso da quel frullato proteico e dal pollo, pensate a quante ce ne sono nei broccoli a *lato* del pollo.

Gli aminoacidi svolgono anche una serie di altri ruoli nel corpo e sono utilizzati per produrre enzimi digestivi, neurotrasmettitori (sostanze chimiche del cervello) e molto altro. Possono anche fare cose come creare

Infine, frutta e verdura contengono acidi grassi essenziali. Questi sono grassi importanti che ci aiutano ad assorbire meglio altri frutti e verdure, e servono anche per una serie di ulteriori benefici utili - come il miglioramento della funzione cerebrale (il cervello è fatto di una grande quantità di grasso!).

L'omega 3 è uno degli acidi grassi essenziali più potenti che ci siano e ha una serie ENORME di benefici sorprendenti. Spesso pensiamo all'omega 3 come a qualcosa che otteniamo dal pesce, ma in realtà esiste anche in buone quantità nelle alghe, nei semi di canapa, nelle noci, nei fagioli, nella soia e in altri.

## Capitolo 4: Frutta e verdura per le prestazioni atletiche

---



Quando pensi a una dieta per la costruzione di muscoli, la tua mente probabilmente si rivolge alle opzioni classiche. Probabilmente ti concentrerai principalmente su fonti proteiche come pollo, tonno e uova. La dieta di un atleta dovrebbe consistere solo di pasta e riso al vapore, giusto?

Ma questo è tutt'altro che l'unico tipo di cibo che sarà utile per costruire muscoli e migliorare le prestazioni. Infatti, per il bodybuilding, lo sprint, il nuoto, la corsa a lunga distanza e qualsiasi altro tipo di attività atletica è molto importante avere una dieta equilibrata che incorpori una vasta gamma di gruppi alimentari diversi.

In particolare, è *fondamentale che* tu prenda la tua frutta e verdura.

Sei interessato a prendere integratori per aumentare le tue prestazioni atletiche? Quello che potrebbe interessarti sapere è che consumare frutta e verdura può effettivamente essere *più efficace*, pur costando molto meno e avendo una miriade di altri incredibili benefici per la salute!

Ecco alcuni esempi.

## **I migliori frutti e verdure che migliorano le prestazioni atletiche**

### **Barbabietole**

Le barbabietole sono di gran lunga tra le verdure più importanti per la costruzione dei muscoli e per gli atleti di tutti i tipi.

Questo perché le barbabietole sono tra gli alimenti più efficaci al mondo quando si tratta di aumentare l'ossido nitrico. L'ossido nitrico è un "vasodilatatore" naturale. Questo significa che può indurre i vasi sanguigni (vene e arterie) a dilatarsi (allargarsi) favorendo così il flusso di ossigeno e nutrienti nel corpo. Il risultato è che i muscoli ricevono più ossigeno ed energia durante l'allenamento e più nutrienti per migliorare il recupero.

Questo può aiutarvi a sollevare più ripetizioni, correre più lontano e recuperare più velocemente.

## **Patate**

I carboidrati sono spesso presentati come i cattivi, ma in realtà sono molto importanti per la costruzione del muscolo e per l'allenamento fisico in generale. Le patate sono una buona scelta di carboidrati perché sono anche ricche di fibre, ricche di vitamina C (che migliora il recupero) e povere di calorie. Consumale dopo un allenamento e l'energia andrà direttamente ai muscoli piuttosto che alla vita.

## **Spinaci**

Gli spinaci sono un ortaggio ad alto contenuto proteico e una buona fonte di fitoecdysteroidi. Questi non hanno nulla in comune con gli steroidi anabolizzanti, ma possono avere un effetto simile - con alcuni studi che suggeriscono che sono una buona opzione per incoraggiare la costruzione muscolare e la produzione di testosterone.

## **Kale**

Il cavolo è la verdura più ricca di calcio. Il calcio è in realtà molto importante per i vostri allenamenti, non solo aiuta a rafforzare le ossa, ma rafforza anche il tessuto connettivo e aiuta a rafforzare le contrazioni per una potenza più esplosiva durante gli allenamenti.

Il cavolo è molto di moda in questo momento, essendo ricco di proteine e povero di calorie. Peccato che costi un bel po' però!

## Funghi

I funghi non sono tecnicamente frutta o verdura, ma si trovano nella stessa corsia e sono sicuri per i vegani, quindi è giusto includerli qui. I funghi non sono solo un'altra grande fonte di proteine, ma hanno anche una vasta gamma di benefici e vantaggi per la salute. Sono ricchi di minerali, possono favorire il recupero dall'allenamento e molto altro ancora!

È sicuramente solo una questione di tempo prima di iniziare a vedere i frullati proteici ai funghi spuntare nei negozi di salute!

L'altro incredibile beneficio dei funghi è che contengono vitamina D. Infatti, sono una delle poche fonti alimentari di vitamina D! (Un'altra è il pesce grasso).

Questo è importante visto che la vitamina D è considerata un regolatore ormonale principale, ed è responsabile di incoraggiare la produzione di testosterone in particolare - uno dei principali ormoni anabolici per la costruzione di muscoli e bruciare i grassi.

Inoltre, è stato recentemente dimostrato che la vitamina D è *molto più potente* anche della vitamina C quando si tratta di sostenere il sistema immunitario e prevenire raffreddori e influenze. Come ogni atleta sa, un raffreddore può essere sufficiente per far deragliare completamente il piano di allenamento degli atleti, che a sua volta può essere la differenza tra la vittoria e il fallimento!

## **Carote**

Le carote sono generalmente sane e una grande fonte di vitamina A, C e K. Ciò che è veramente eccitante su di loro però è la luteina, che può aiutare ad aumentare i livelli di energia e migliorare l'efficienza dei tuoi mitocondri!

I mitocondri sono le fabbriche di energia delle tue cellule che convertono il glucosio in ATP (il glucosio è lo zucchero che proviene dai carboidrati e l'ATP è la forma di energia utilizzabile nel tuo corpo). Questo in breve significa che con le carote e altre fonti di luteina, puoi effettivamente correre più velocemente e che brucerai più calorie anche quando sei a riposo!

In uno studio, ai ratti è stata data la luteina (che ha bisogno di una fonte di grasso per essere assorbita come il latte) e si è scoperto che hanno iniziato a correre *volontariamente per* lunghe distanze nella loro ruota, bruciando molto più grasso come hanno fatto.

## **Mele**

Le mele sono ricche di vitamina C, che è un'altra vitamina cruciale per migliorare il sistema immunitario e aiutare gli atleti ad allenarsi più a lungo e più duramente senza fallire. La vitamina C aiuta anche a incoraggiare la riparazione del tessuto muscolare, aumenta la serotonina per aiutare il recupero mentale, e aumenta anche la produzione di testosterone e ossido nitrico se abbinata allo zinco.



Oltre a tutto questo, le mele sono anche molto ricche di fibre, che possono aiutare a migliorare i movimenti intestinali, l'assorbimento del cibo, la pressione sanguigna e altro ancora. La fibra è anche la chiave per sostenere un microbioma sano, che a sua volta può sostenere un sistema immunitario sano, un umore migliore, la perdita di peso e molto altro.

## Capitolo 5: incredibili frutti e verdure superfood per l'umore, l'energia, la bellezza e altro

---



Quindi, non sei particolarmente interessato alla perdita di peso?  
Forse sei già felice della taglia che hai? (Buon per te!)

Forse non sei un atleta? Forse non hai problemi di salute  
evidenti?

Guarda, frutta e verdura sono per *tutti*. E proprio per ribadire  
questo punto, ecco altri esempi di frutta e verdura con diversi  
benefici salutari!

## Broccoli e verdure in foglia per la bellezza e Gravidanza

Sì, frutta e verdura possono contribuire a rendervi più belli. E questo è vero anche per qualcosa di semplice come i vostri umili broccoli!

I broccoli sono forse un po' meno "esotici" se paragonati ad alcuni degli altri frutti e verdure superfood di questa lista. Ma non lasciatevi ingannare: questo è ancora un alimento incredibilmente nutriente che tutti dovrebbero assumere in misura maggiore.

Per cominciare, i broccoli sono una buona fonte di fibre e possono ancora una volta aiutare a migliorare la digestione, i movimenti intestinali e molto altro. Oltre a questo, però, i broccoli sono anche molto ricchi di vitamine K, vitamina C, fibre, potassio, collagene, ferro, calcio e altro.

Cominciamo con un'immersione nel collagene. Questo è qualcosa di cui tutti noi abbiamo bisogno, ma che pochi di noi ottengono. È stato dimostrato che il collagene migliora le funzioni cerebrali e combatte l'Alzheimer, aiuta anche a ridurre il mal di schiena, migliora l'elasticità della pelle, rafforza le unghie, combatte la sindrome dell'intestino che perde, combatte il dolore alle ginocchia e in generale rinforza i tendini, i legamenti e le ossa.

Questo è il motivo per cui pasti come il brodo di ossa sono così incredibilmente buoni per noi. E ora una recente ricerca sta

IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA

suggerendo una ragione ancora più potente per cui il collagene potrebbe essere *così* importante. I ricercatori ora sospettano che gli esseri umani una volta avrebbero vissuto principalmente di

mangiare midollo osseo da carcasse di animali. L'argomento è che i cacciatori-raccoglitori potrebbero essere stati mal equipaggiati per affrontare grandi prede. Tuttavia, eravamo molto bravi a rintracciare le nostre prede e a seguirle.

Quello che probabilmente sarebbe successo spesso, è che avremmo seguito antilopi e altri animali fino al punto in cui venivano attaccati e uccisi da animali come leoni e tigri. Avrebbero poi spogliato quegli animali di tutta la loro carne, lasciandosi dietro lo scheletro. A quel punto sarebbero arrivati gli astuti e intraprendenti umani, che avrebbero rotto le ossa con le nostre mani tattili, per poi mangiare il nutriente collagene all'interno.

Se questo è effettivamente vero, allora ci siamo evoluti in un ambiente in cui abbiamo consumato grandi quantità dei costituenti delle ossa. E ora ci troviamo catapultati in un mondo in cui molto raramente otteniamo questi nutrienti cruciali. Se questo è il caso, allora i broccoli potrebbero essere ancora più benefici di quanto abbiamo ipotizzato all'inizio!

Le madri incinte dovrebbero sicuramente cercare di mangiare più broccoli e più verdure in generale. Questo perché sia i broccoli che molte foglie di insalata sono una buona fonte di folato, che è qualcosa che tutte le madri sono raccomandate a mangiare. Non ottenere abbastanza folato aumenta il rischio di complicazioni in gravidanza, ed è per questo che molte madri cercano di ottenerne di più artificialmente attraverso l'uso di integratori per la

IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA  
gravidanza.

È qui che è importante sottolineare i vantaggi significativi di ottenere più nutrienti dalla vostra dieta piuttosto che dagli integratori. Anche se è vero che si può beneficiare degli integratori, l'indizio qui è nel nome. Questi sono destinati a *integrare* la vostra dieta regolare.

Vale a dire che dovrebbero essere prese in *aggiunta* alla vostra dieta regolare, piuttosto che come alternativa. I nutrienti della vostra dieta sono molto più efficaci di quelli presi in forma di pillola, perché sono combinati con numerosi *altri* nutrienti, grassi, fibre e altri elementi.

Insieme, questi aiutano a migliorare l'assorbimento degli elementi chiave e questo li rende molto più efficaci. La cosa da riconoscere è che il corpo umano si è evoluto essendo esposto a questi alimenti e quindi è progettato in modo ottimale per estrarre il valore nutrizionale in questa forma.

*Non* è progettato per consumare nutrienti in forma sintetica. Questo è il motivo per cui molti dicono di non prendere compresse di vitamine a "stomaco vuoto". Funzionano *meglio* come alimenti.

## **Pepe di Caienna per la perdita di peso, testosterone e Altro**

Il pepe di Cayenna è un altro grande strumento nella battaglia contro l'infiammazione. Si tratta di un composto che rende il

IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA  
cibo piccante e si trova ampiamente in unguenti e creme per il  
suo effetto anti



effetti di infiammazione. È anche un comune antidolorifico in quanto priva le cellule nervose della "sostanza P" chimica. La sostanza P causa sia l'infiammazione *che la* sensazione di dolore, quindi questa è un'ottima cosa da aggiungere alla tua dieta se soffri di una condizione come la fibromialgia o l'artrite.

La Caienna è anche ricca di flavonoidi e carotenoidi. Questi sono antiossidanti che prevengono i danni cellulari, combattendo così ulteriormente l'infiammazione.

Il pepe di cayenna ha anche una serie di altri benefici impressionanti. È stato dimostrato che è un efficace soppressore dell'appetito, per esempio, il che significa che se sei qualcuno che lotta per attenersi a una dieta, potresti iniziare a trovare un po' più facile essere disciplinato e quindi sperare di vedere il peso iniziare a cadere.

Allo stesso tempo, il pepe di cayenna può aiutare a migliorare la digestione. Questo è importante perché una migliore digestione non solo ti dà più energia e previene il malessere, ma ti aiuta anche ad assorbire meglio i nutrienti dal cibo. Ciò significa che *tutti* i benefici che stai ottenendo dagli altri superalimenti di questa lista saranno portati a 11.

Inoltre, è stato dimostrato che il pepe di cayenna aumenta anche il testosterone. Questo naturalmente è l'ormone che la maggior parte di noi conosce come "ormone maschile" ed è responsabile dell'impulso sessuale maschile, così come di molte delle

IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA  
differenze tra uomini e

donne. L'aumento del testosterone negli uomini aumenta il tono muscolare, riduce l'accumulo di grasso, aumenta l'aggressività, aiuta il recupero, fortifica il sistema immunitario e altro ancora.

Gli uomini che non ricevono abbastanza testosterone mostreranno segni di depressione, bassa energia, basso umore e basso desiderio sessuale. Lottano anche con l'aumento di peso e la bassa massa muscolare. Al contrario, gli uomini con testosterone alto mostrano i tratti che associamo al classico "maschio alfa" insieme a fisici tonici e potenti.

Questo è il motivo per cui così tanti uomini cercano di aumentare la loro produzione naturale di testosterone attraverso l'uso di steroidi e altri farmaci - nonostante questi portino numerose avvertenze sulla salute e gravi pericoli.

La parte veramente preoccupante è che il testosterone negli uomini sta aumentando in tutto il mondo dell'1% all'anno. Questo è in parte dovuto all'uso di prodotti femminili e al loro impatto sulla nostra acqua, insieme a una serie di altri problemi (certe plastiche e il nostro stile di vita generalmente inattivo). Ma anche la dieta gioca un ruolo importante. È ora di iniziare a mangiare un po' meno cibo lavorato e un po' più di pepe di cayenna.

## **Sambuco per infiammazione**

Il sambuco è una bacca ricca di nutrienti. È ancora una volta un frutto che è assente da molte delle nostre diete regolari, e quindi

IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA  
è uno di quelli che dovrete considerare di reintrodurre.

Il semplice fatto è che la maggior parte di noi si affida agli stessi pochi frutti e verdure giorno dopo giorno. In questo modo, però, ci assicuriamo di ottenere molti nutrienti in effetti, mentre ne perdiamo altri. La dieta migliore è quella più varia - quella che include la più vasta gamma di frutta, verdura, carne, erbe e altro. Quindi cosa può fare il sambuco per voi?

Il sambuco è stato usato fin dalla preistoria ed è stato usato come integratore o medicina da una serie di culture antiche - compresi gli antichi egizi. Oggi sappiamo che questi frutti sono incredibilmente ricchi di flavonoidi e soprattutto dei nostri amici antociani - potenti antiossidanti come il resveratrolo.

Allo stesso tempo, è stato dimostrato che le bacche di sambuco aiutano a stimolare la produzione di citochine. Queste sono le molecole messaggere che il nostro corpo usa per controllare il sistema immunitario. Le citochine pro-infiammatorie aiutano a incoraggiare l'infiammazione, mentre le citochine anti-infiammatorie aiutano a ridurla. Tutto questo è molto importante perché fondamentalmente assicura che il corpo sia in grado di regolare correttamente la propria risposta a virus e malattie, e di aiutare a guarire ferite e lesioni.

Molti di noi pensano che l'infiammazione sia sempre una cosa negativa - in realtà, però, l'infiammazione aiuta a distruggere le infezioni prima che abbiano la possibilità di avere effetto, così come a incoraggiare la guarigione fornendo più nutrienti alla zona interessata. Il problema è quando questa risposta va in tilt.

Si scopre che per ragioni simili, il sambuco potrebbe anche essere molto efficace per combattere le allergie!

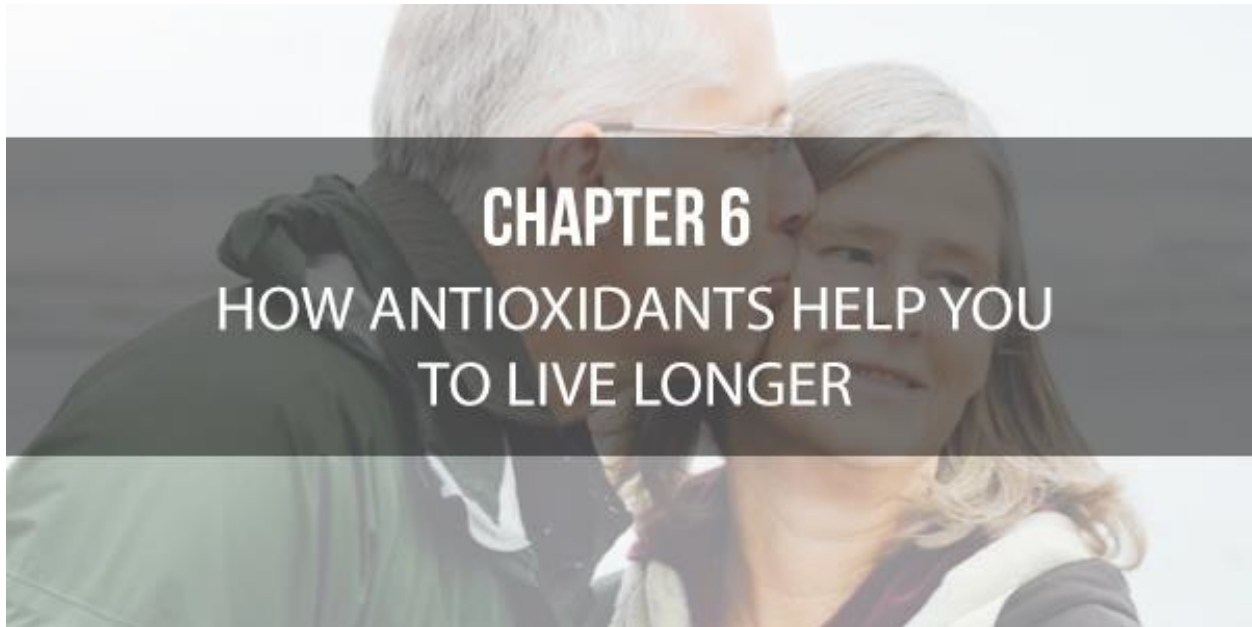
Oltre a tutto questo, le bacche di sambuco sono anche molto efficaci nel combattere e distruggere gli agenti patogeni, essendo utili per combattere infezioni, raffreddori e una serie di altri problemi. Più interessante di tutto, le piccole bacche contengono potenti agenti antivirali che hanno dimostrato di "disattivare" i virus.

Questi funzionano impedendo ai virus di essere in grado di sfondare le pareti cellulari usando le loro punte di emoagglutinina, che a sua volta li rende quasi inerti. Sono quindi molto efficaci per combattere problemi come la rinite, e anche per evitare che si verifichino.

Naturalmente, c'è anche il solito contenuto di vitamine e minerali che si tende a ottenere dalle bacche.

## Capitolo 6: Come gli antiossidanti ti aiutano a vivere più a lungo

---



Gli antiossidanti si trovano naturalmente nella nostra dieta e sono anche una caratteristica chiave di molti integratori. Gli antiossidanti sono una parola d'ordine in questi giorni e le vitamine e i minerali antiossidanti così come una gamma di integratori Naka Herb sono molto popolari.

Qual è la ragione di questo? E cosa sono esattamente gli antiossidanti? Qui vedremo un po' come funziona una cellula, come muore una cellula e perché gli antiossidanti sono così importanti.

Le nostre cellule sono composte da varie parti, ma tutto quello che dovete sapere in questo caso è la parete cellulare e il

nucleo. La parete cellulare, circondata da mitocondri, è la parte della cellula che di



corso tiene tutto insieme e dà alla cellula il suo aspetto rotondo. Nel frattempo il nucleo è il centro della cellula, a cui ci si riferisce spesso come al 'centro di controllo'. Qui è dove è immagazzinato il DNA, il 'blueprint' che dice alla cellula che aspetto ha, come comportarsi e dove vanno le altre cellule importanti nel corpo.

Purtroppo, però, nel nostro corpo ci sono anche i "radicali liberi" ed è qui che entrano in gioco le vitamine e i minerali antiossidanti e gli integratori Naka Herb. Essenzialmente i radicali liberi sono sostanze che viaggiano nel corpo e danneggiano le cellule. Sono un sottoprodotto di molte cose, dalla semplice respirazione (l'ossigeno è reattivo e danneggia le cellule) alla troppa luce solare diretta (le onde UV della luce solare sono radioattive e possono danneggiare anche le nostre pareti cellulari).

Questi radicali liberi poi fanno un sacco di danni gravi nel corpo e sono sufficienti per far apparire la nostra pelle più vecchia - perché il danno, anche se microscopico, può alla fine sommarsi per essere visibile ad occhio nudo e questo vale anche per le cellule della pelle. Questo è il motivo per cui un sacco di esposizione al sole vi farà sembrare belli e abbronzati a breve termine, ma alla fine la vostra pelle apparirà rugosa e coriacea.

Più seriamente, però, alla fine questi radicali liberi romperanno tutta la strada attraverso le pareti cellulari, e questo significa che raggiungeranno il nucleo dove si trova il DNA. Se raggiungono questo, allora

può causare danni al codice genetico e questo si traduce in una mutazione che cambia l'espressione della cellula e la rende incapace di fare il suo lavoro.

Poiché le cellule si riproducono dividendosi (mitosi), questo significa che quando la cellula si divide, copierà il DNA da una parte all'altra e si avranno due cellule difettose. Il vostro sistema immunitario cerca di fermare questo e può essere aiutato se comprate erbe online, ma sarebbe meglio, naturalmente, se si potesse prevenire.

Perché quelle cellule morte quando si diffondono diventano un cancro, e possono alla fine portare al fallimento di interi organi.

Le vitamine e i minerali antiossidanti della frutta, della verdura e anche degli integratori vi aiuteranno a fare questo - distruggendo i radicali liberi all'impatto e impedendo così che causino quei danni. Questi rallenteranno quindi il vostro invecchiamento visibile e vi aiuteranno a scoraggiare il cancro - non male!

## Capitolo 7: Come usare frutta e verdura per migliorare con successo la tua salute

---



A questo punto, dovrete avere un'idea completa dei migliori motivi per assicurarvi di avere abbastanza frutta e verdura nella vostra dieta. Questi possono migliorare la tua salute in una miriade di modi, e se attualmente ti senti stanco, lunatico, indisposto o addirittura depresso, è molto probabile che tu abbia una carenza di almeno uno di questi micronutrienti.

E questo non dovrebbe sorprendere, dato che la stragrande maggioranza delle persone ha qualche tipo di carenza al giorno d'oggi.

La prossima domanda è come dovrete integrare delicatamente questi frutti e verdure. Ci sono inconvenienti? Di quante ne hai bisogno precisamente? Si può semplicemente usare una compressa di vitamine, invece?

## **Di quanta frutta e verdura hai bisogno veramente?**

Potresti aver sentito dire che dovrete puntare a consumare almeno cinque diversi tipi di frutta e verdura al giorno. Questo è un consiglio generale che viene dato da molte organizzazioni sanitarie e governi. Alcune organizzazioni hanno aumentato questo numero a sette.

È un buon consiglio, ma è anche *arbitrario*.

Cosa voglio dire con questo? Essenzialmente, che si basa sul nulla!

Frutta e verdura non sono *intrinsecamente* buone per voi. Non fanno bene *perché* sono frutta e verdura. Piuttosto, fanno bene PERCHE' contengono tutti quei micronutrienti essenziali.

Questi micronutrienti sono necessari in diverse quantità e varietà, e alla fine la cosa migliore che possiamo fare per la nostra salute è semplicemente assumerne il più possibile. Più frutta e verdura si consuma, meglio è. Ed è molto difficile andare in overdose quando si ottengono i nutrienti da fonti naturali come questa.

E siate molto dubbiosi quando un pacchetto di cibo vi dice che conta come "uno dei vostri cinque al giorno". Se quel cibo è altamente elaborato, allora è probabile che non contenga più molti nutrienti. Come minimo, è probabile che sia molto meno ricco di fibre.

Quindi, i benefici non saranno così grandi come lo sarebbero stati se aveste consumato quel nutriente in sé. Applicate un po' di buon senso e, dove possibile, mangiate più frutta e verdura intere e reali che potete!

### **I pericoli di troppa frutta e verdura**

Detto questo, ci si può fare del male consumando troppa frutta e verdura. O per essere un po' più specifici, è relativamente facile causare danni consumando troppa *frutta*. Questo perché la frutta è altamente acida e piena di zucchero. Entrambe queste cose la rendono dannosa soprattutto per i denti. Molte persone che passano a diete incentrate principalmente sull'uso di frullati finiscono per sviluppare seri problemi ai denti!

Una soluzione è evitare di bere troppi succhi di frutta o troppi frullati di frutta. Concentrati invece sul bere frullati di *verdura*, che in genere contengono molto meno zucchero.

Un'altra considerazione è che frutta e verdura sono ancora una fonte di calorie. Questo è particolarmente vero per cose come l'avocado, che è diventato di gran moda di recente. Mentre gli

IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA  
avocado sono

ottimo per aumentare il testosterone (grazie al loro sano contenuto di grassi saturi), e mentre sono utili per chi cerca di evitare i carboidrati, possono comunque farvi ingrassare!

Non fate l'errore di pensare che "frutta e verdura sono sane e quindi non possono farvi ingrassare".

La verità è che contengono ancora calorie e devi ancora seguire e gestire quelle calorie per evitare un aumento di peso indesiderato.

## Capitolo 8: Creare una dieta ricca di frutta e verdure

---



Quindi, devi mangiare più frutta e verdura, e abbiamo già visto che c'è un enorme numero di alimenti specifici che hanno un beneficio particolarmente impressionante - così come c'è un enorme numero di vitamine e minerali specifici che devi provare a cercare nella tua dieta.

Ma come si fa ad attuare questo piano? Come si fa a passare dal lottare per ottenere le cinque volte al giorno, all'essere in grado di consumare *facilmente* una grande pletora di diversi ingredienti benefici?

Perché questa è l'altra cosa chiave da capire: non dovresti avere un approccio riduttivo di cercare ogni elemento



individualmente. Se lo fate, allora scoprirete che finirete per spendere una quantità enorme di denaro, e alla fine non otterrete molti benefici.

Questo libro ha elencato un numero enorme di frutta e verdura che puoi cercare *specificamente* per godere di benefici per la tua bellezza, per i tuoi livelli di energia, per l'infiammazione, per l'immunità...

Potreste quindi essere tentati di pensare di poter scegliere i benefici che volete!

Ma questo è l'approccio sbagliato.

Quando ci sono così tanti superalimenti diversi che offrono ciascuno un qualche tipo di beneficio sorprendente, non si può semplicemente cercare ognuno individualmente. Questo è particolarmente vero visto che molti di loro non si mescolano, molti non sono disponibili nel tuo supermercato locale, e alcuni sono commestibili solo per un breve periodo di tempo.

Allora, cosa fai invece?

### **La strategia: L'obiettivo è la varietà**

Invece di cercare singoli tipi di frutta e verdura, ciò che è di gran lunga preferibile è semplicemente puntare a ottenere la più grande varietà possibile nella vostra dieta. Facendo questo, coprirete il

più ampio spettro di ingredienti, e quindi ottenere la più ampia gamma di benefici diversi dalla vostra dieta.

Potreste trovare la verdura più sana del mondo, ma se fosse *tutto ciò che mangiate*, non otterreste tutti questi benefici, perché otterreste solo grandi quantità di quegli stessi ingredienti.

Non pensiamo ad alimenti come le mele come super alimenti, ma perché contengono grandi quantità di vitamina C (antiossidante, aumenta il testosterone, favorisce la formazione di ossido nitrico, produce serotonina), epicatechina, sono altrettanto impressionanti come quelle idee più esotiche.

Inoltre, se mangiate tre *diversi tipi di* frutta e verdura, allora la gamma di nutrienti che otterrete sarà molto maggiore.

Gli studi dimostrano anche che il nostro microbioma - i batteri sani che vivono nel nostro intestino - beneficiano più di tutti di una dieta varia. Maggiore è la gamma di cibi che mangi, più forte sarà la tua salute intestinale - con conseguente perdita di peso, più energia, migliore umore e altro ancora.

Infine, puntando solo a "mangiare molta frutta e verdura" si può ridurre la quantità di pensieri che questo impulso alla dieta comporta, il che a sua volta vi aiuterà ad essere più propensi ad *attenersi* al vostro nuovo impegno.

## Come aumentare la varietà di frutta e verdura

Quindi come si fa ad aumentare la varietà? Ecco alcuni semplici consigli che vi aiuteranno a farlo senza aggiungere molto stress al vostro prossimo giro di shopping:

- Fai un sacco di stufati, pentole calde e piatti italiani. Se stai cucinando qualcosa come una mortadella, allora è davvero molto facile buttare un mucchio di frutta e verdura in una pentola con del macinato.
  - Per renderlo ancora più facile, prova a grattugiare cose come le carote (così non hai bisogno di sbucciarle), e usa ingredienti congelati come funghi, piselli e mais dolce.
- Fai tante insalate! Un modo semplice per fare un pranzo freddo è prendere delle foglie di insalata, buttarci sopra delle patate dolci, affettare del cetriolo e aggiungere un pizzico di limone. Questo può andare a lato di quasi TUTTO quello che cucini. Scegliete gli spinaci baby leaf e avrete ferro e folati. Poi basta variare ogni volta la foglia che usi.
- Congelare! Quando fate questo, cucinate grandi lotti di cibo e poi congelateli in tanti tupperware porzionati individualmente. Poi tutto quello che devi fare è scongelare ognuno di essi quando vieni a mangiarlo.

- Fate dei frullati! Questi sono estremamente facili da produrre - basta buttare dentro un mucchio di frutta e/o verdura e premere il tasto blend. Forniscono anche un'enorme spinta di benefici sorprendenti. Alcune delle persone più energiche e felici che conosco consumano frullati ogni giorno!
- Compra frutta e verdura fuori. Molti caffè vendono frutta al banco, e lo stesso vale per molti negozi di alimentari. Invece di comprare uno snack al cioccolato, compra la frutta dall'aspetto più esotico che puoi trovare!

## Capitolo 9: Che dire degli integratori multivitaminici ?

---



Se i principali benefici di frutta e verdura provengono dalle vitamine, dai minerali e da altri micronutrienti essenziali, allora potreste avere una domanda molto ragionevole: e i multivitaminici?

Un integratore multivitaminico è un integratore che contiene un equilibrio di diversi nutrienti. In genere se ne vede uno che contiene una combinazione di vitamina C, D, A e complesso B.

Allo stesso modo, gli integratori multiminerali potrebbero contenere ferro, magnesio, potassio, calcio e zinco per "ossa sane ed equilibrio ormonale".

IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA

Questi prodotti sono altrettanto buoni come il "vero affare"?

Sì e no.

Da un lato, è *possibile* assorbire e beneficiare degli integratori. Alcune persone vi diranno che questo non è vero, ma ci sono diverse buone ragioni per credere il contrario. Per prima cosa, sapevate che in realtà esistono diversi prodotti che sono progettati per sostituire la vostra *intera* dieta? Questi includono prodotti come il Soylent, che si suppone contenga ogni singolo nutriente di cui il corpo ha bisogno, il tutto perfettamente bilanciato.

È una buona idea? Assolutamente no! Ma la cosa su cui concentrarsi in questo momento è che le persone che usano questo prodotto sopravvivono... e sono effettivamente abbastanza sane! E con questo in mente, possiamo quindi affermare con *certezza* che le multivitamine possono anche essere assorbite.

Ma c'è una fregatura. La prima di queste fregature è che un multivitaminico sarà buono solo quanto la persona che lo ha progettato. Abbiamo visto con la luteina e altre vitamine liposolubili per esempio. Queste hanno bisogno di una fonte di grasso per essere assorbite nel flusso sanguigno. Prendetele da fonti alimentari naturali, ed è probabile che la fonte di grasso sia *inclusa*. Prendetele da un integratore di vitamine e potrebbero non esserlo.

Interazioni simili esistono anche tra molte altre vitamine e

IL POTERE MIRACOLOSO DI FRUTTA E VERDURA  
minerali, dove una aiuterà l'altra ad essere assorbita più  
facilmente. Allo stesso modo, diverse vitamine e minerali  
assorbono a



tassi diversi, e quindi idealmente non dovrebbero essere combinati in un unico prodotto.

Poi ci sono tutte le altre cose che frutta e verdura contengono e che ci fanno bene - come fibre, aminoacidi e altro. In più c'è il piccolo fatto che tutta la frutta e la verdura contengono sostanze che non comprendiamo completamente o di cui forse non siamo nemmeno consapevoli. Abbiamo *appena* scoperto gli straordinari benefici della luteina (che vanno oltre la salute degli occhi).

Quindi mangiare vera frutta e verdura è SEMPRE preferibile.

Ma detto questo, se la scelta si riduce all'uso di un integratore o al non ottenere affatto quei nutrienti benefici... allora l'integratore è *ovviamente* migliore. Infatti, un integratore può essere un modo molto comodo e facile per ottenere ciò di cui avete bisogno nella vostra dieta, o può essere considerato come un "back up".

## Capitolo 10: Conclusione - Il tuo programma per una maggiore salute

---



E con questo, arriviamo alla fine di questa guida. A questo punto, dovrete avere un'idea molto più precisa di quali frutti e verdure avete bisogno nella vostra dieta, quali possono fornire i maggiori benefici, e come in realtà sia la *varietà* di queste cose a prevalere su tutto il resto.

Allo stesso modo, ora dovrete avere una comprensione dei modi migliori per ottenere questi frutti e verdure nella vostra dieta, e i modi migliori per evitare qualsiasi problema che può venire da loro.

Detto questo, ecco il tuo programma per aumentare la tua salute e la tua felicità in *modo massiccio* prendendo più frutta e

verdura:

- Inizia la tua giornata con un frullato, ma non mangiare più di un frullato di frutta
- Non puntare ad avere solo 5-7 frutti e verdure nella tua dieta. Prendine più che puoi per avere un mix vario.
- Usare un integratore come "back up". Questo è anche particolarmente utile quando si cercano nutrienti più oscuri e rari.
  - Ma assicuratevi di leggere le istruzioni e di fare le vostre ricerche. Potresti voler pensare ai tempi e all'aggiunta di una fonte di grasso per aiutare l'assorbimento.
- Utilizzare strategie per rendere il più facile possibile ottenere più frutta e verdura nella vostra dieta
- Evitare cibi elaborati e "calorie vuote" - sostituire cose come patatine e barrette di cioccolato con insalate e bastoncini di carota
- Mantenete questo programma per 30 giorni. Dovresti notare che hai più energia, grinta e una salute migliore.
  - Usa questa nuova energia per migliorare il tuo stile di vita in altri modi!