

Dr. Roberto
Mazzoli

E' MEGLIO AGGIUNGERE VITA AGLI ANNI CHE ANNI ALLA VITA (Alcuni consigli utili per salvaguardare la nostra Salute)

GLI OMEGA 3 (un concentrato di virtù per il benessere del nostro cuore)

Sono acidi grassi polinsaturi essenziali, che l'organismo umano non è in grado di produrre.
Le loro proprietà:

- Abbassano il colesterolo cattivo (LDL) aumentano quello buono (HDL) e riducono i trigliceridi
- Sono degli spazzini delle arterie, combattono l'ipertensione, non fanno aggregare le piastrine.
- Proteggono tutto il sistema cardiovascolare, sono degli ottimi antinfiammatori naturali.
- proteggono dai dolori articolari, tunnel carpale, dito a scatto, periartrite, cervicale, lombalgie, artrite reumatoide, mal di testa, psoriasi e le depressioni.

I VEGETALI AGLIACEI (un toccasana per la salute)

Sono ricavati da aglio, cipolla, cipollino, porro, erba cipollina, scalogno, ecc. per evitarne l'indesiderato odore esistono in commercio delle compresse dei suddetti agliacei.

Le loro proprietà:-Regolano le malattie che riguardano la pressione, abbassano il colesterolo cattivo (LDL) e i trigliceridi, sciolgono i trombi del 25%, controllano l'ipertensione.

“-Benefici per chi li usa da almeno 3 anni: ”

66% di probabilità in meno di malattie che riguardano il cuore, riduzione di crescita di eventuale tumore al polmone, alla pelle, al seno, al colon, allo stomaco.

Aiutano ad eliminare dall'organismo funghi, lieviti, batteri, sostanze monocellulari (Botulismo).

Aiutano le persone con problemi d'asma da polline e ascaridi.

Aiutano a mantenere morbide le arterie.

LE CRUCIFERE (L'antifurto della salute)

Sono dei vegetali coi petali dei fiori a croce (da qui il nome): Cavolo, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, broccoli, ravanelli, senape, crescione, ecc.

L'uomo ha 5 tessuti vulnerabili: seno, colon, endometrio, polmoni e prostata, nei quali si potrebbero accumulare gli estrogeni o gli androgeni, e se ciò non viene scoperto nell'arco di due anni si possono formare tumori con le drammatiche conseguenze conosciute.

Grazie a questo tipo di vegetali si riesce a saturare questi tessuti permettendo l'eliminazione in modo fisiologico degli estrogeni e degli androgeni.

L'Istituto Nazionale della Previdenza contro il Cancro, raccomanda l'assunzione giornaliera di almeno una porzione di questi vegetali, ma questo avviene purtroppo raramente. Ecco allora la necessità di assumere degli integratori, utili anche per coloro che hanno problemi ormonali o alla pelle.

I FLAVONOIDI (Antiossidanti idrosolubili e spazzini dei radicali liberi)

Sono ricavati da barbabietole, mirtilli, bacche di sbuco, tè verde, uva, pompelmo, limoni, ribes, lamponi, ecc. Le loro proprietà:

Hanno una forte attività anticancro, contrastandolo in molti e diversi modi, riducono gli attacchi cardiaci, inibiscono l'ossidazione del colesterolo cattivo (LDL) sono degli ottimi antinfiammatori, riducono l'adesività delle piastrine, migliorano la risposta immunitaria, rafforzano i vasi capillari e in fine proteggono gli occhi.

I CAROTENOIDI (Elisir di lunga vita) Sono ricavati dalla frutta e dalla verdura colorata (giallo-verde- rosso- arancio). Carote, fragole, pomodori, spinaci, pesche, albicocche, peperoni rossi e gialli, ecc. Sono importanti per potenziare il sistema immunitario.

Favoriscono l'aumento delle cellule NATURAL KILLER (sono dei super antiossidanti che neutralizzano i radicali liberi a livello liposolubile). Ritardano l'invecchiamento delle nostre cellule sino al 44% aiutano a prevenire malattie cardiache, proteggono gli occhi da cataratta ecc. e per finire migliorano l'abbronzatura.

Dr. Roberto Mazzoli

<http://www.robortomazzoli.com>