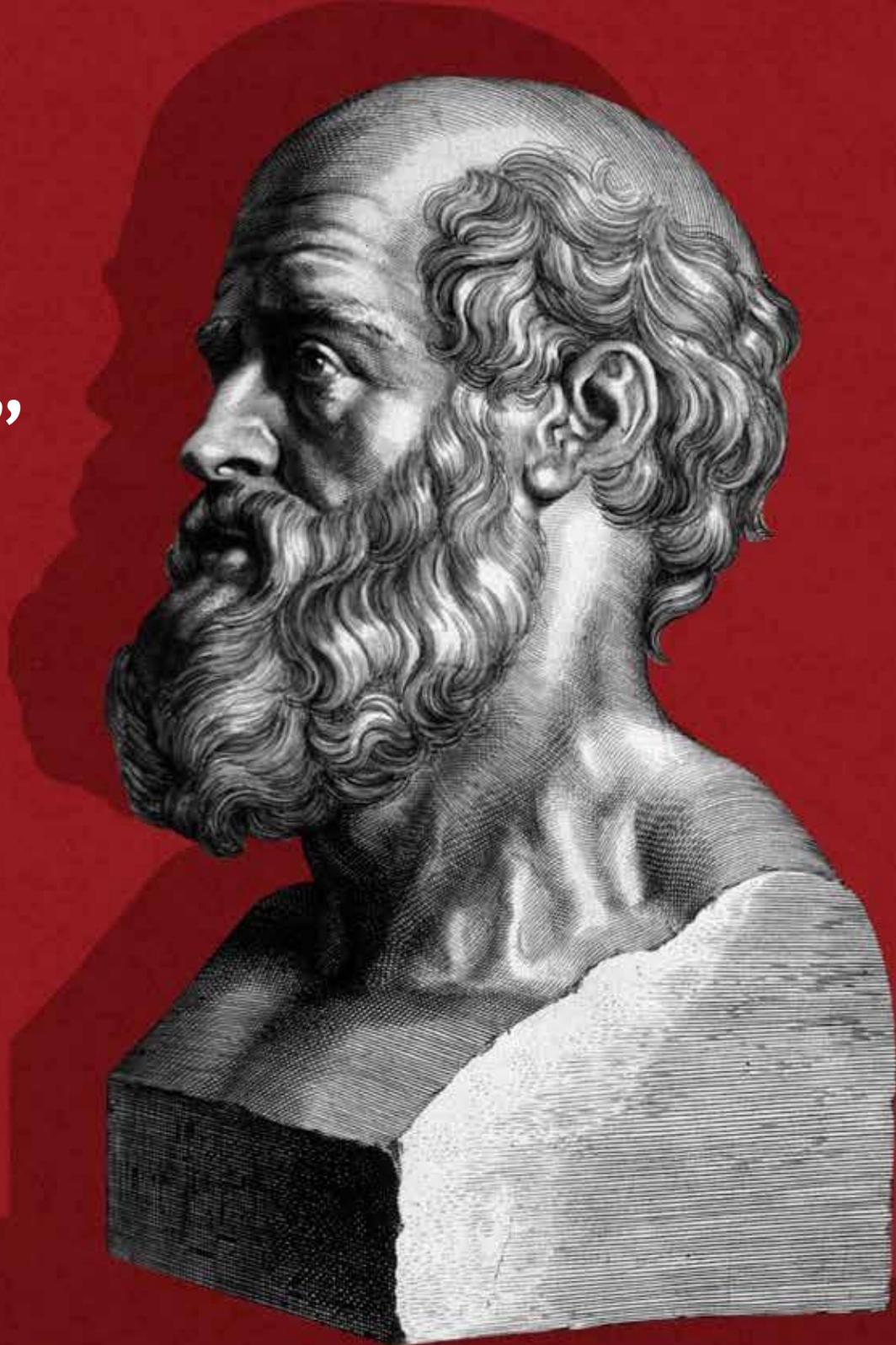


# ALIMENTAZIONE E BENESSERE

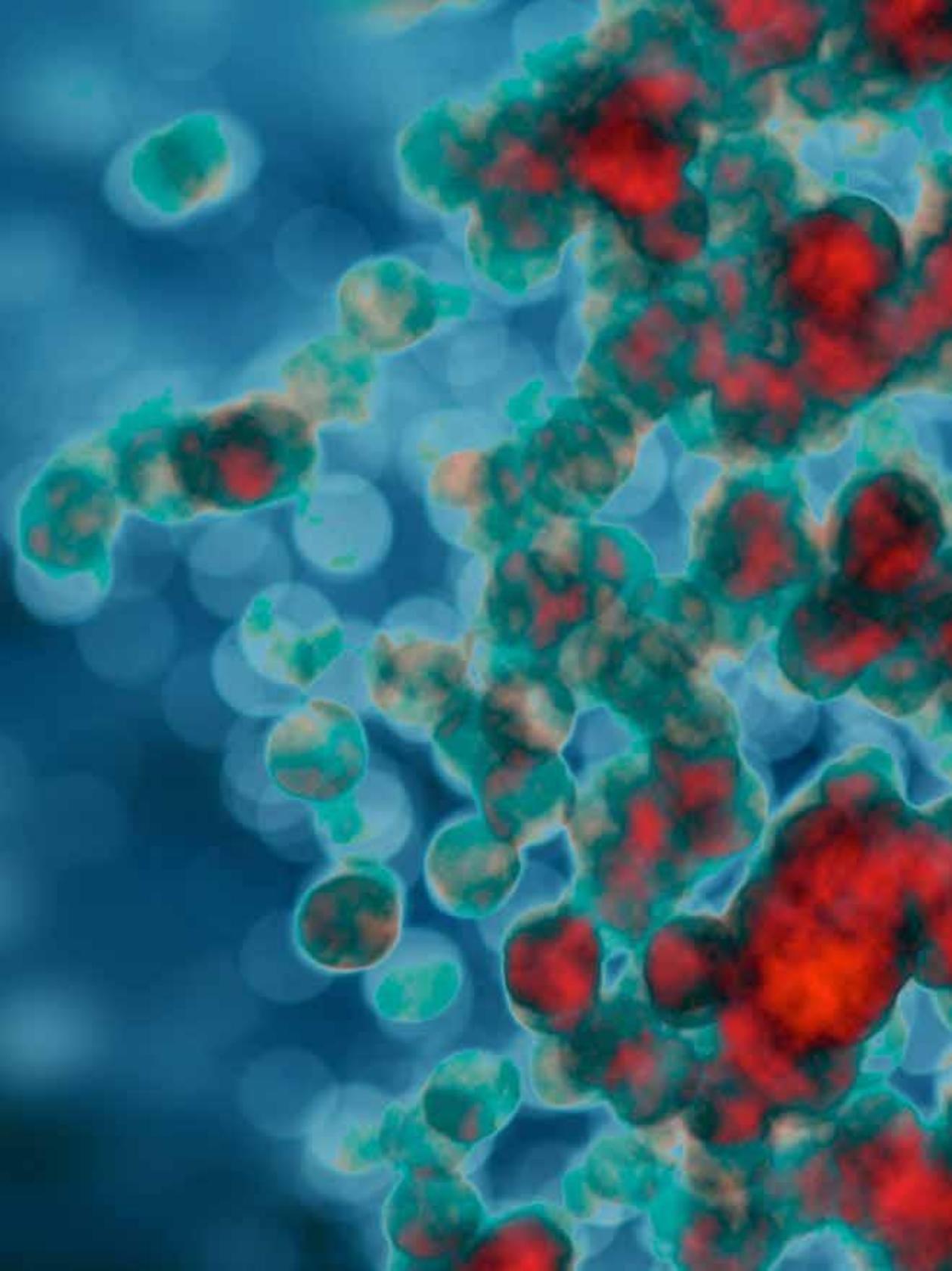


**“Fa che gli alimenti  
siano le tue medicine”**

- ippocrate -

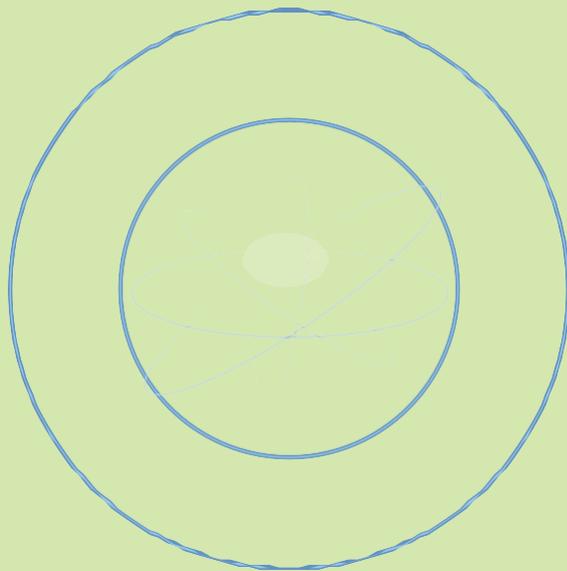


**Grazie alla ricerca,  
alle pubblicazioni  
e ai programmi  
televisivi , ormai  
tutti sappiamo  
che i radicali liberi  
sono tra i maggiori  
responsabili  
di moltissime  
patologie**

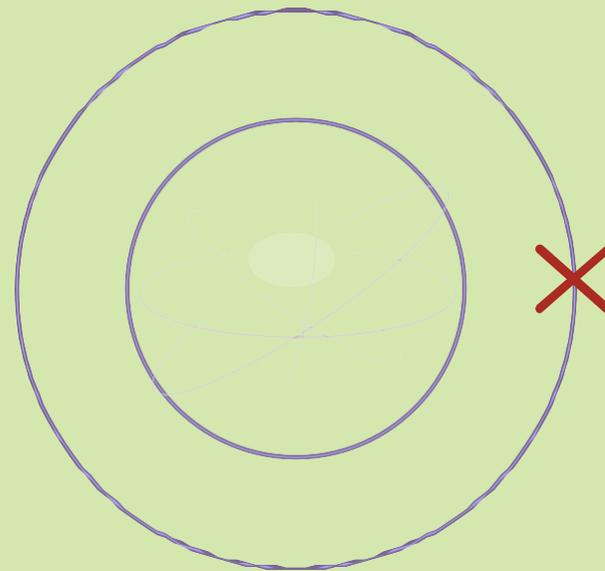


# CHE COSA E' UN RADICALE LIBERO?

I radicali liberi sono molecole instabili, in quanto manca loro un elettrone.  
Per ritornare in equilibrio rubano un elettrone ad una molecola vicina  
la quale diventa a sua volta un radicale libero e si innesca  
così una reazione a catena molto dannosa.



MOLECOLA STABILE



RADICALE LIBERO

# COSA CAUSA LA PRODUZIONE DEI RADICALI LIBERI ?



STRESS  
INQUINAMENTO  
FUMO  
ALCOOL  
MEDICINALI  
ADDITIVI  
CONSERVANTI  
SPORT



# QUALI SONO I DANNI DOVUTI ALLO STRESS OSSIDATIVO ?

INVECCHIAMENTO

RIDUZIONE DELLA MEMORIA

INDURIMENTO DELLE

ARTERIE

PROBLEMI ALLA VISTA

RIDUZIONE DELLA CAPACITÀ SESSUALE

ABBASSAMENTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE

RISCHIO DI DANNI AL DNA

# L'INVECCHIAMENTO E ALMENO 100 MALATTIE SONO CORRELATE ALLO STRESS OSSIDATIVO

ALZHEIMER

STROKE

ARTERIOSCLEROSI

PANCREATITE

INFARTO

OBESITÀ



PAR KINSON

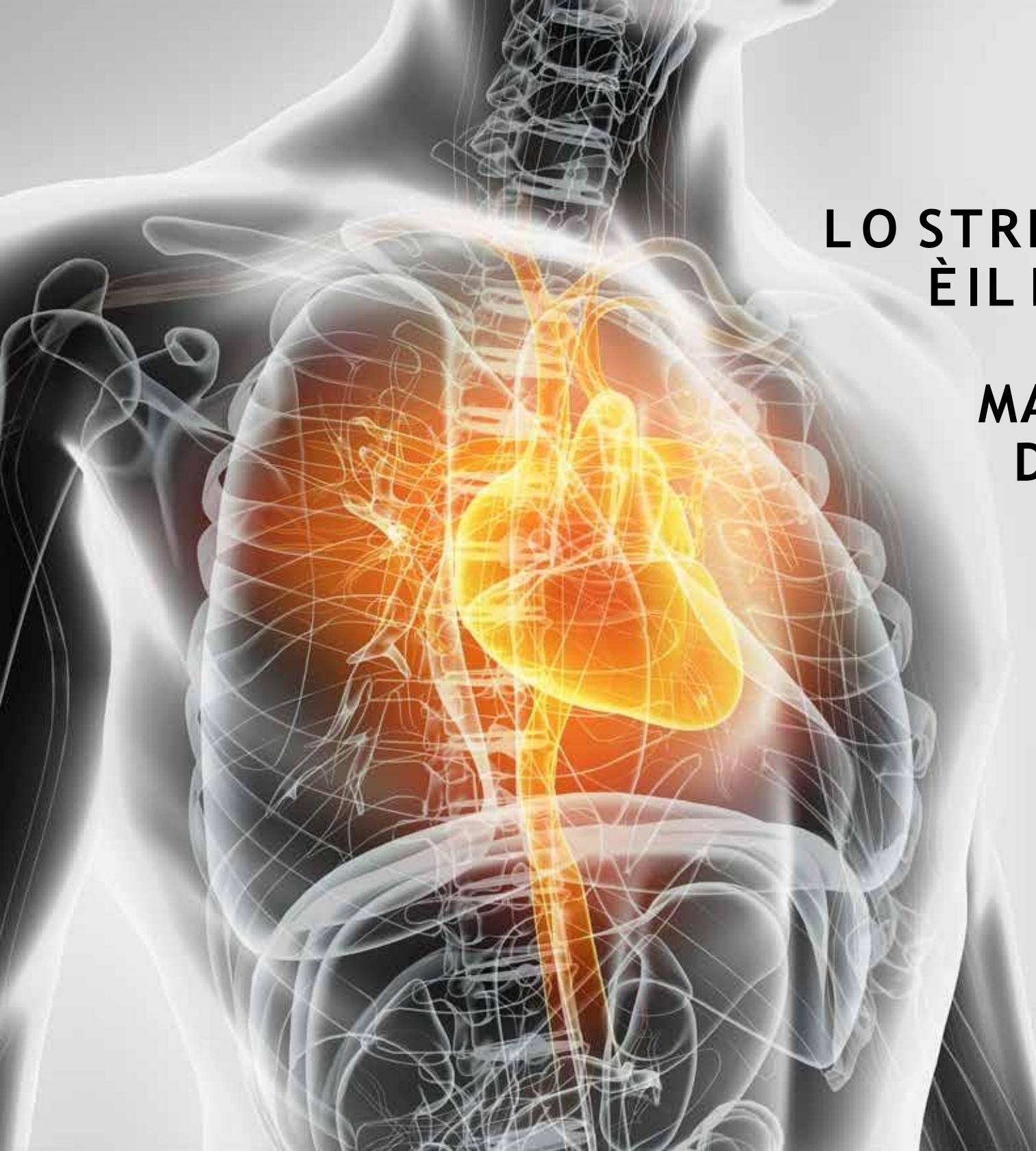
CATARATTA

ARTRITE REUMATOIDE

MORBIDI CHRON

DIABETE

CANCRO



**LO STRESS OSSIDATIVO  
È IL PROCESSO BASE  
DI QUALSIASI  
MALATTIA PERCHÉ  
DALLA CELLULA  
IL DANNO SI  
RIPERCUOTE  
SUI SINGOLI  
ORGANI FINO A  
DANNEGGIARE  
L'ORGANISMO  
NELLA SUA  
COMPLESSITÀ.**

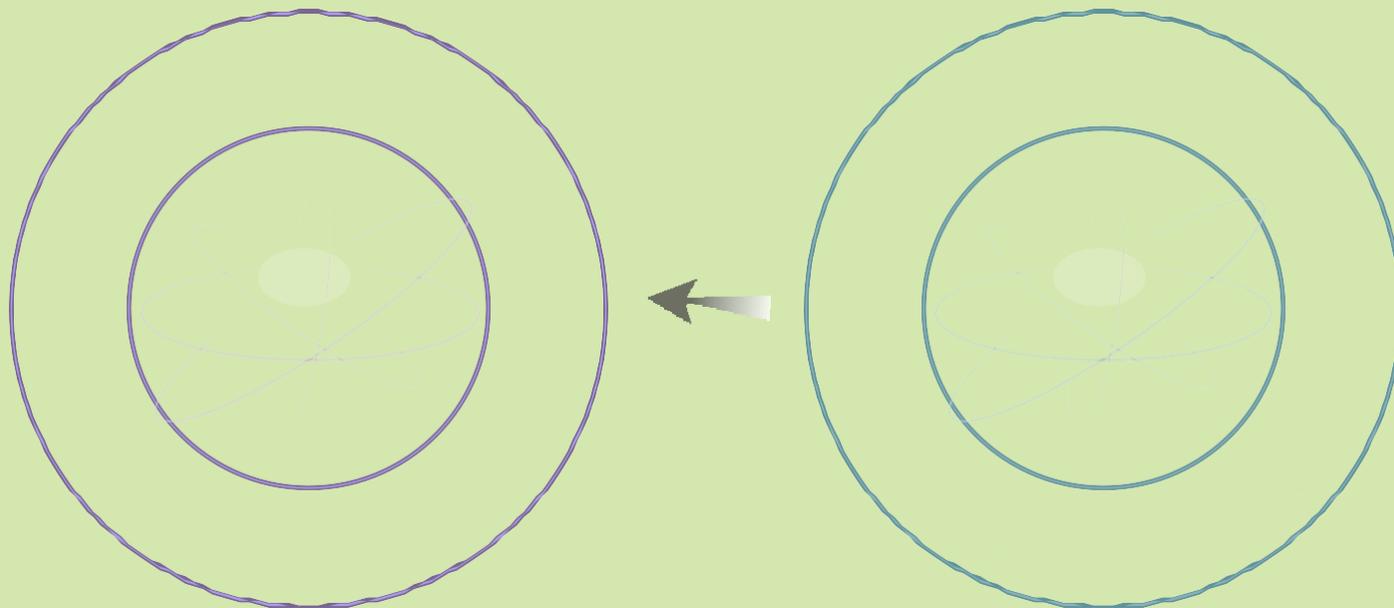
“L’infiammazione è la causa della maggior parte delle malattie che potranno presentarsi nell’età adulta.”

- time -



# CHE COSA È UN ANTIOSSIDANTE?

Gli antiossidanti sono molecole con un elettrone in eccesso che viene ceduto al radicale libero rendendolo innocuo.



RADICALE LIBERO

ANTIOSSIDANTE



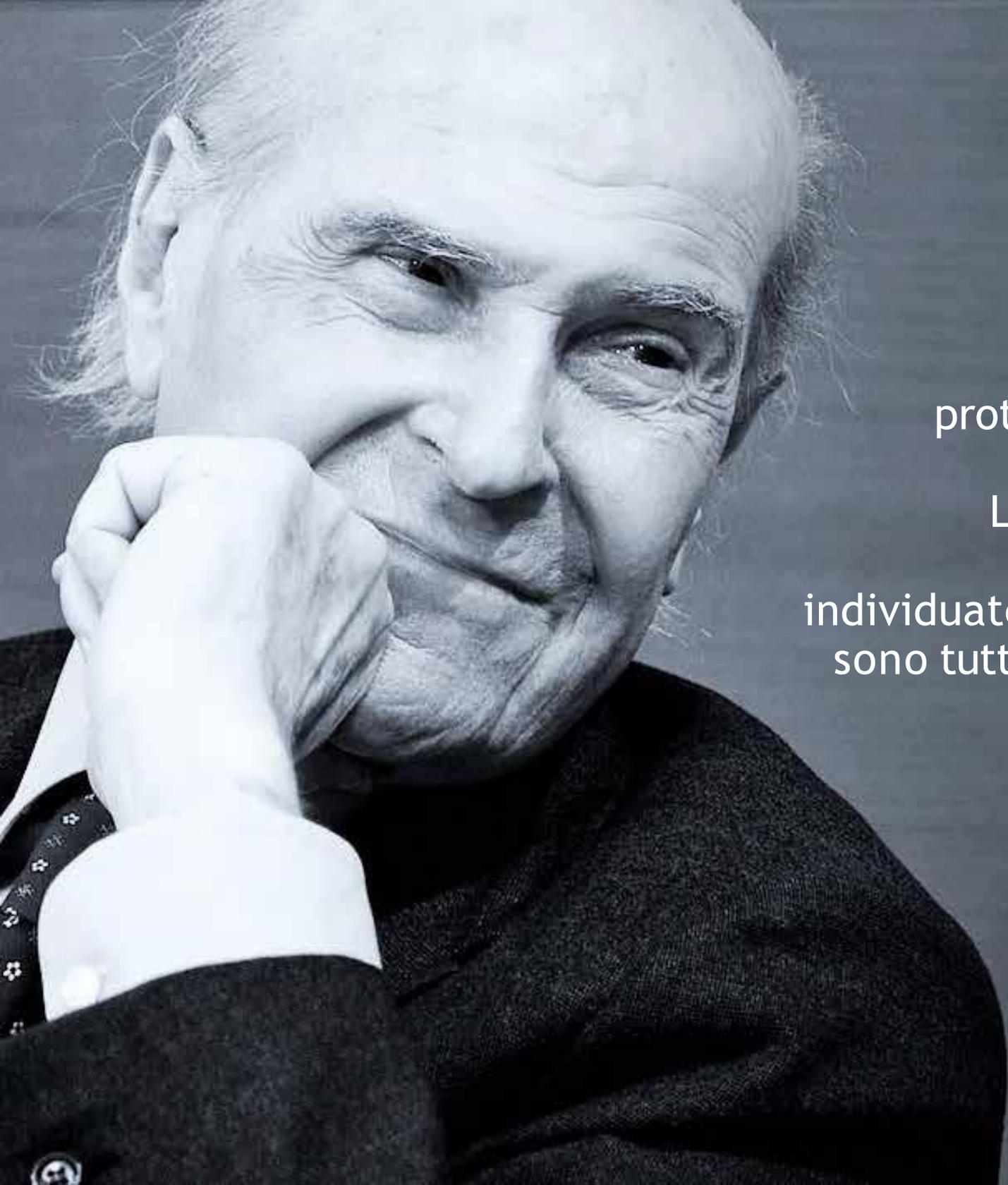
Per rinforzare il sistema immunitario, proteggersi dal cancro e combattere l'invecchiamento possiamo aiutarci con frutta e verdura, cibi ricchi di vitamine e minerali ma anche di fitonutrienti, che danno il colore e il sapore ai cibi e che secondo le ricerche sono le migliori guardie del corpo per la nostra salute.



# GLI ANTIOSSIDANTI MIGLIORERANNO LA QUALITÀ DELLA NOSTRA VITA

“...un apporto insufficiente di vitamine, minerali e fitonutrienti contenuti prevalentemente nella frutta e nella verdura, accelerano i processi degenerativi cellulari che possono portare al cancro o altre malattie importanti...”

-Prof. Bruce Ames-  
University of California, Berkeley



“Si moltiplicano gli studi che confermano il ruolo protettivo di frutta e verdura contro il rischio tumore. Le molecole che svolgono una funzione anticancro, individuate dalla ricerca scientifica, sono tutte contenute nei vegetali.

-Prof. Umberto Veronesi-

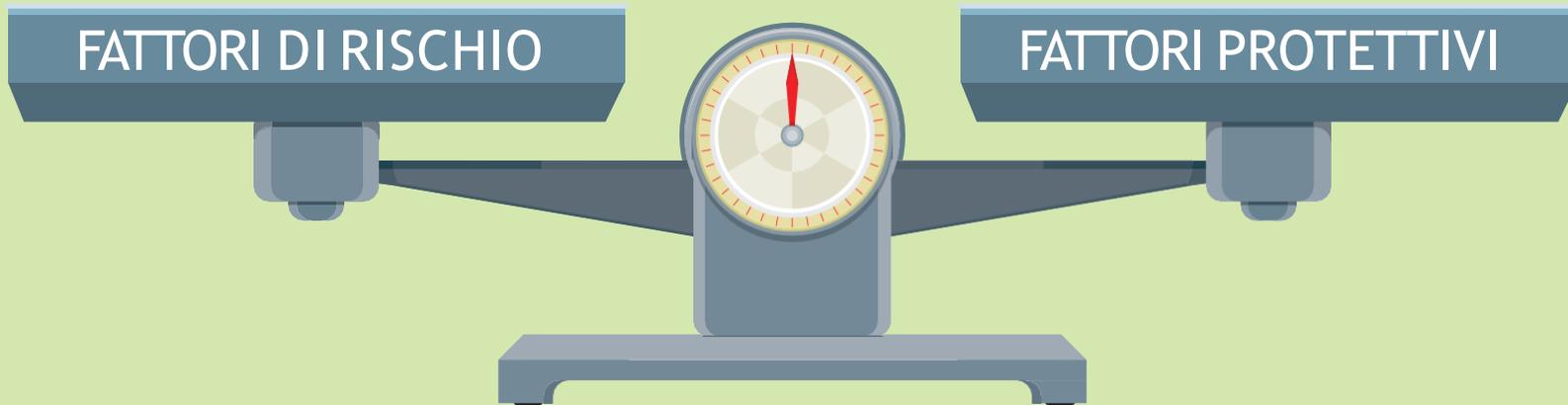
PER RIASSUMERE:  
**BENESSERE = EQUILIBRIO  
TRA RADICALI LIBERI  
E ANTIOSSIDANTI**

FORMAZIONE  
DI RADICALI LIBERI

FATTORI DI RISCHIO

ASSUNZIONE  
DI ANTIOSSIDANTI

FATTORI PROTETTIVI





Come assumere la corretta quantità giornaliera di antiossidanti?

È sufficiente mangiare “un po’ di tutto” come sostiene qualcuno?

Da cosa dipende la quantità di antiossidanti che assimiliamo?



# LA SCELTA DEI CIBI

## ONCOLOGIA

# Veronesi: “Attenti all'alimentazione!! innesca i tumori più del fumo”

La lezione del direttore dell'IEO agli studenti della Sapienza:

**“la prevenzione riduce i decessi più della medicina e comincia a tavola”.**

I dati sul cancro al colon dimostrano che è quasi inesistente nei paesi a dieta priva di carne.

L'oncologo Umberto Veronesi

ROMA - **la prevenzione fa più delle medicine nella lotta contro il cancro.** Ne è convinto Umberto Veronesi, direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia (IEO) di Milano, intervenendo a un incontro del ciclo “Vivere in salute promosso dall'università La Sapienza di Roma. Il primo luogo nel quale fare prevenzione, secondo Veronesi, è la tavola, perché **l'alimentazione è responsabile del maggior numero di neoplasie nel mondo**, superando anche il fumo. Numeri alla mano, l'oncologo ha spiegato che a innescare il tumore sono nel 35% dei casi le cattive abitudini alimentari; seguono il tabacco (30%), le infezioni virali (10%), i fattori riproduttivi (7%), l'attività lavorativa e l'inquinamento (4%). “Ciò di cui ci nutriamo - ha sottolineato Veronesi, parlando agli studenti - è un elemento fondamentale per la nostra vita. Alimentarsi vuol dire scegliere e questa scelta può essere importantissima per preservarci da diverse malattie, a partire dai tumori.

**Il 35% di questi - ha ribadito - è dovuto a ciò che mangiamo, che può agire indisturbato sui nostri organi”.**

Più in generale, Umberto Veronesi ha ribadito che la prevenzione è stata finora più efficace dei farmaci nell'evitare le morti per tumore. “Se le morti per tumore sono diminuite - ha detto - il merito va alla prevenzione, che ha avuto anche una grande importanza sull'incidenza e sulla curabilità ; per questo, ha concluso,

“adesso vogliamo puntare a identificare i fattori protettivi contenuti negli alimenti che aiutano a combattere il cancro”.

(Repubblica.it :02 MARZO 2011)



E SE I NUTRIENTI  
PRESENTI NEL NOSTRO  
ORGANISMO  
NON FOSSERO  
SUFFICIENTI?





**L'OMS definisce  
la salute come  
“stato di completo  
benessere  
fisico, psichico  
e sociale, non la  
semplice assenza  
di malattia”**



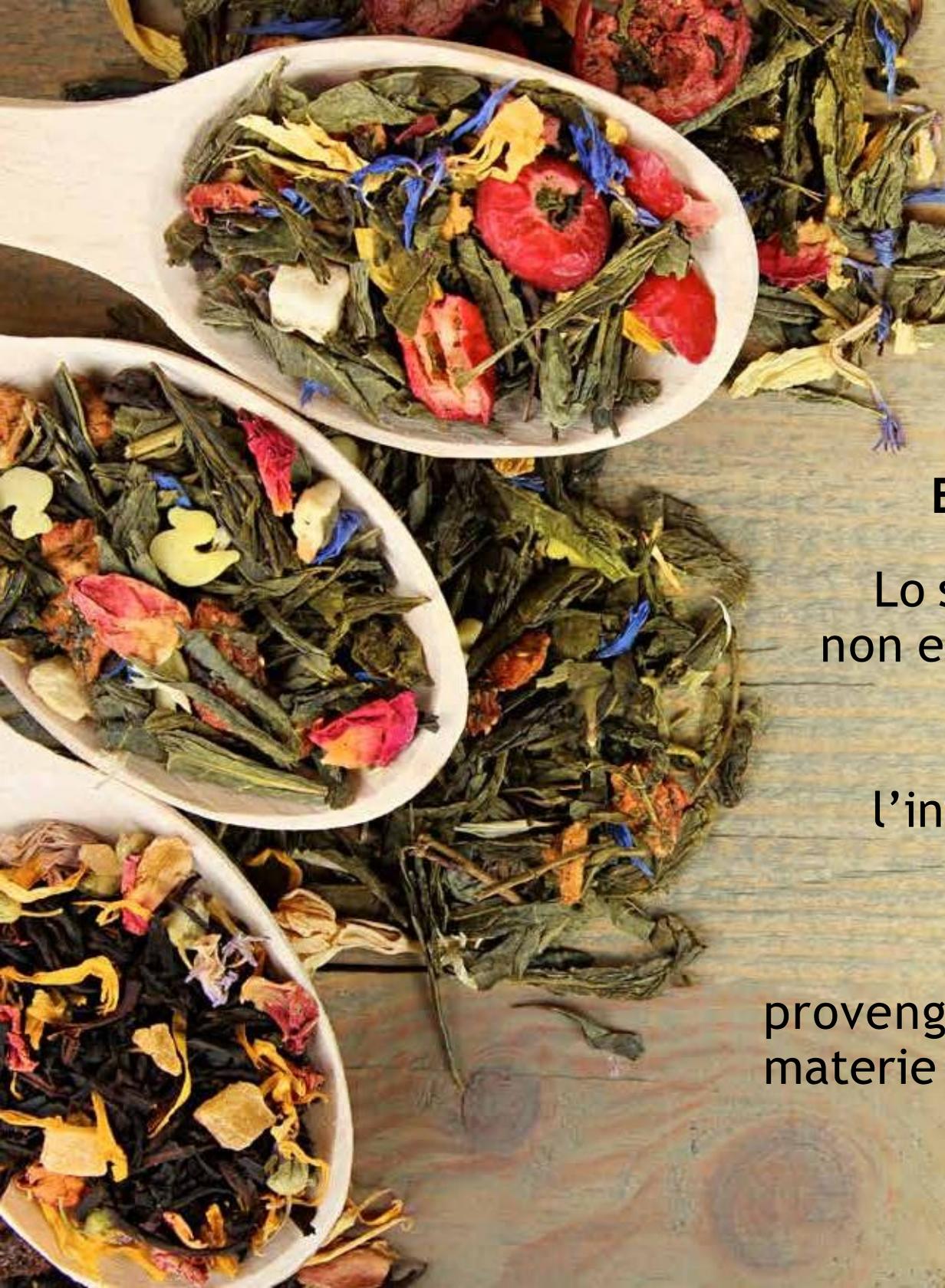
# INTEGRAZIONE ALIMENTARE: MA QUALE?

FARMACIA? OTTIMO MA:

Sai che le vitamine di sintesi  
vengono assimilate  
in misura ridotta?

Sai che alcuni integratori  
sono classificati come farmaci?

Sai che, analogamente ai farmaci,  
hanno spesso controindicazioni  
ed effetti collaterali?



# INTEGRAZIONE ALIMENTARE: MA QUALE?

**ERBORISTERIA? OTTIMO MA:**

Lo sai che nella normativa italiana non esiste una definizione di quanto principio attivo deve essere contenuto nel prodotto perché l'integratore possa essere definito "naturale"?

Ti sei mai chiesto da dove provengono e quanto siano sicure le materie prime che vengono utilizzate nel prodotto?



# **DOMANDA:**

**se per colmare le  
nostre carenze  
nutrizionali,  
fosse possibile avere a  
disposizione integratori  
contenenti solo  
ingredienti sani  
e completi, coltivati in  
modo naturale,**

**SAREBBE  
INTERESSANTE  
CONOSCERLI ?**



**NUTRILITE™**

**OLTRE 80 ANNI DI STORIA**



**NUTRILITE È  
LA SOLA  
AZIENDA  
PRODUTTRICE  
DI VITAMINE  
E MINERALIA  
COLTIVARE,  
RACCOGLIERE  
ELAVORARE  
PIANTE CHE  
PROVENGONO  
DALLE PROPRIE  
COLTIVAZIONI  
BIOLOGICHE**

# TECNICHE DI COLTIVAZIONE

- Gestione del terreno
- Gestione degli insetti
- Raccolta Integrata
- Processi Biologici



A top-down view of a wooden surface with a variety of fresh fruits and vegetables arranged around the perimeter. On the left side, there are green onions, yellow and red bell peppers, mushrooms, carrots, ginger, purple eggplants, cauliflower, and green beans. On the right side, there are lemons, oranges, red and green apples, a coconut, green grapes, a kiwi, a pineapple, and a cucumber. The central text is in bold black capital letters.

**PIÙ DI 70  
CONCENTRATI  
DA PIANTE  
DIVERSE**

**BUCCIA DI  
LIMONE  
3,5KG**



**1KG**

**CRESCIONE  
D'ACQUA  
20KG**

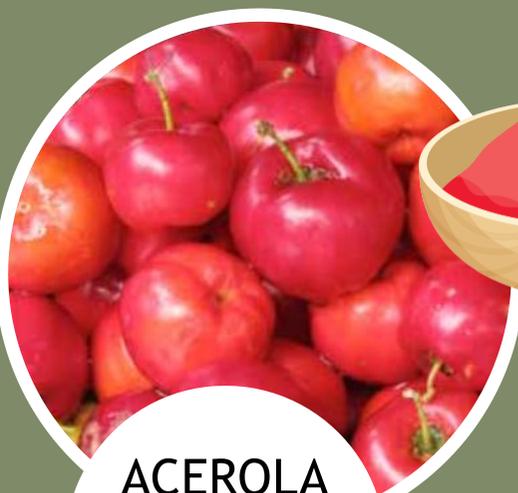


**1KG**

**CAROTE  
20KG**



**1KG**



**ACEROLA  
17,75  
KG**



**1KG**



**1KG**

**ALFALFA  
13,66  
KG**

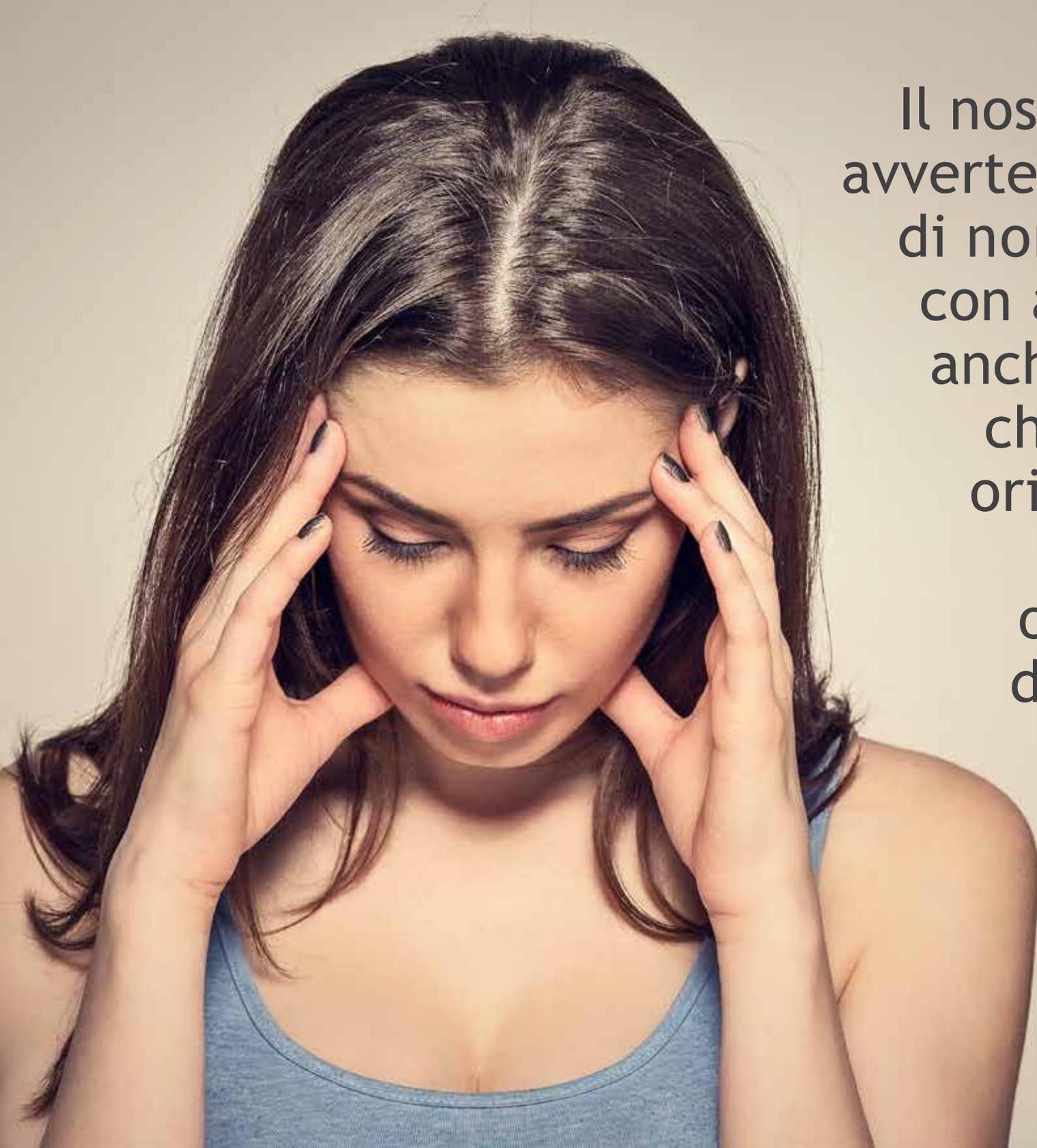


**1KG**

**PREZZEMOLO  
6,4KG**



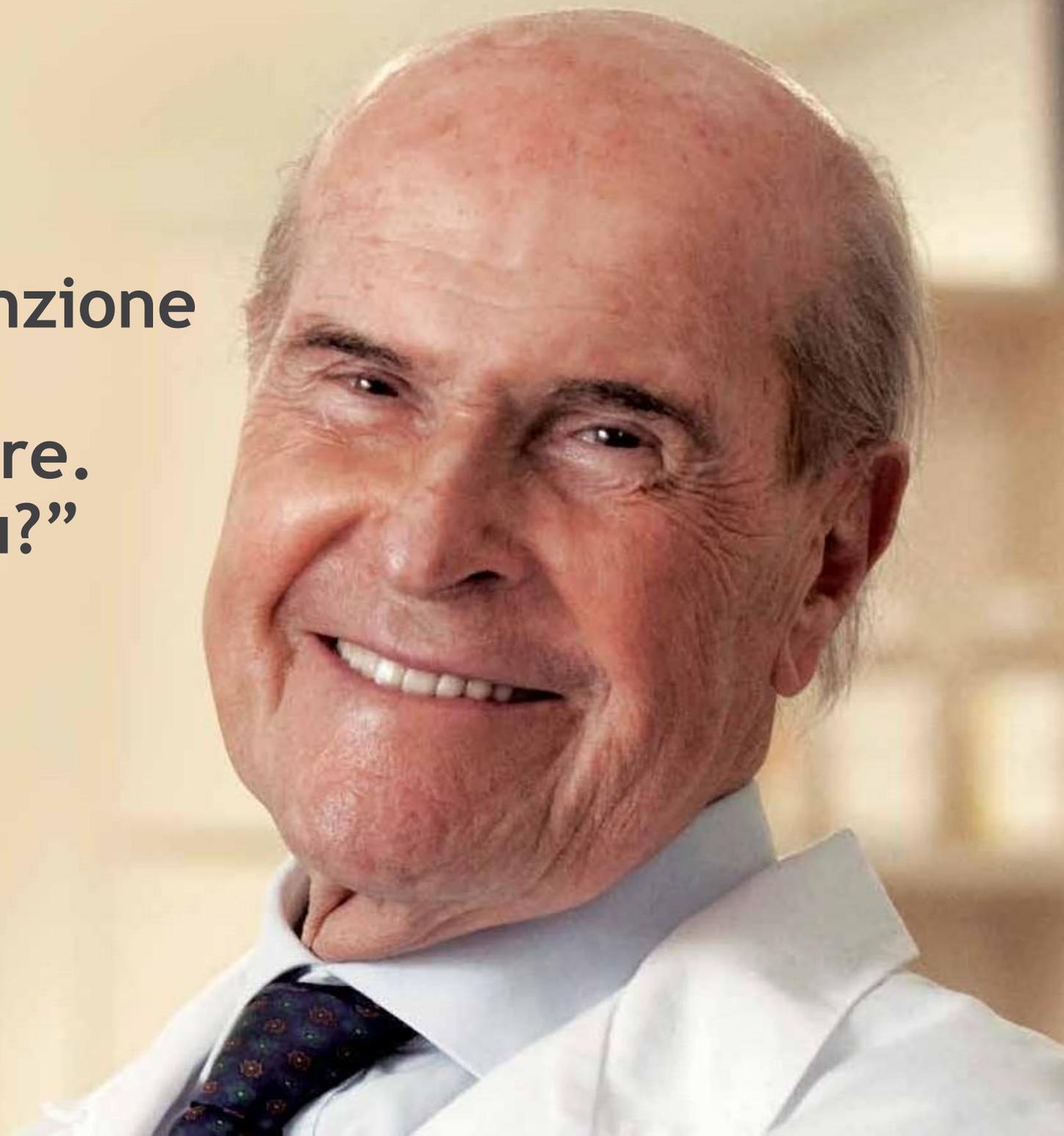
**SPINACI  
10KG**



Il nostro organismo ci avverte del nostro stato di non perfetta salute con alcuni “sintomi” anche molto comuni che potranno dare origine a patologie se non trattati opportunamente dal punto di vista nutrizionale.

**“Solo la prevenzione  
può garantirci  
una vita migliore.  
Io ci credo. E tu?”**

-Prof. Umberto Veronesi-



# TU, CHE SINTOMO HAI?

**STRESS**

**IPERTENSIONE**

**CEFALEA**

**INSONNIA**

**STITICHEZZA**

**ALLERGIE**

**ANEMIA**

**COLESTEROLO**

**SOVRAPPESO**

**DOLORI ARTICOLARI**

# PER UN BENESSERE OTTIMALE



## DOUBLE X MULTIVITAMINICO



Formato: 186 compresse

## COMPLESSO OMEGA-3



Formato: 90 capsule

# PER COMBATTERE LO STRESS



## DAILY MULTIVITAMINICO



Formato: 120 compresse

+

## GINSENG SIBERIANO PLUS



Formato: 100 compresse

+

## CAL MAGD PLUS



Formato: 180 compresse

# PER IL BENESSERE DELLA CIRCOLAZIONE



## DAILY MULTIVITAMINICO



Formato: 120 compresse



## COMPLESSO OMEGA-3



Formato: 90 capsule



## CONCENTRATO DI FRUTTA EVERDURA



Formato: 60 compresse



## MIRTILLO CON LUTEINA



# PER LA CEFALEA E L'INSONNIA



## DAILY MULTIVITAMINICO



Formato: 120 compresse

+

## COMPLESSO OMEGA-3



Formato: 90 capsule

+

## MAGNESIO IN STICKXS



Formato: 30 bustine

+

## VITAMINA B PLUS



Formato: 60 compresse

# PER L'INTESTINO PIGRO



**FIBRE POWDER**

**VITAMINA C  
PLUS**

**OLIO DI GERME  
DI GRANO**

**VITAMINA B  
PLUS**



+



+



+



Formato: 30 bustine

Formato: 180 compresse

Formato: 100 capsule

Formato: 60 compresse

# PER PREVENIRE LE ALLERGIE



## DAILY MULTIVITAMINICO



Formato: 120 compresse

+

## COMPLESS O OMEGA-3



Formato: 90 capsule

+

## ECHINACEA FORTE



Formato: 120 compresse

# PER L'ANEMIA



## DOUBLE X MULTIVITAMINICO



Formato: 186 compresse

+

## VITAMINA C PLUS



Formato: 180 compresse

+

## FERRO MASTICABILE



Formato: 100 tavolette

+

## VITAMINA B PLUS



Formato: 60 compresse

# PER ARTICOLAZIONI EFFICIENTI



## DAILY MULTIVITAMINICO



Formato: 120 compresse

+

## COMPLESSO OMEGA-3



Formato: 90 capsule

+

## GLUCOSAMINA CON BOSWELLIA



Formato: 150 capsule

+

## CAL MAGD PLUS



Formato: 180 compresse

# PER LA MENOPAUSA



## DOUBLE X MULTIVITAMINICO



Formato: 186 compresse

+

## ALL PLANT PROTEIN



Formato: 450 grammi

+

## CAL MAGD PLUS



Formato: 180 compresse

# PER LA TERZA ETÀ



## DAILY MULTIVITAMINICO



Formato: 120 compresse

+

## ALL PLANT PROTEIN



Formato: 450 grammi

+

## GINKGO BILOBA



Formato: 100 capsule

# PER UN'AZIONE ANTIOSSIDANTE



## DAILY MULTIVITAMINICO



Formato: 120 compresse

+

## COMPLESSO OMEGA-3



Formato: 90 capsule

+

## CONCENTRATO DI FRUTTA EVERDURA



Formato: 60 compresse

# PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA



## DOUBLE X MULTIVITAMINICO



Formato: 186 compresse

+

## ALL PLANT PROTEIN



Formato: 450 grammi

+

## XS SPORT NUTRITION



# PER IL CONTROLLO DEL PESO



## KIT BODYKEY

- Programma per la perdita del peso che prende in considerazione la predisposizione genetica e le preferenze in fatto di stile di vita.
- Sviluppato scientificamente sulla base di ciò che i geni rivelano sul metabolismo e sulle preferenze alimentari e in fatto di attività fisica.
- Assolutamente sicuro e riservato
- Supporto online per guidarti e incoraggiarti durante il programma per la perdita del peso
- Deliziosi pasti istantanei
- Suggerisce automaticamente gli integratori NUTRILITE™ corretti in funzione delle carenze rivelate dal tuo Programma Personalizzato.
- Rispetta le linee guida del Nutrilite Health Institute per un'alimentazione e una dieta sana





**QUANTO  
VALE IL TUO  
BENESSERE?**

# CON QUALE PACCHETTO HAI PIACERE DI COMINCIARE ?

- Salute Ottimale
- Stress
- Prevenzione Cardiovascolare
- Cefalea o Insonnia
- Intestino Pigro
- Allergie
- Anemia
- Dolori Articolari
- Menopausa
- Anziani
- Antiossidante (Fumo, Alcool, Inquinamento)
- Per l'attività sportiva
- Controllo del peso



NUTRILITE™