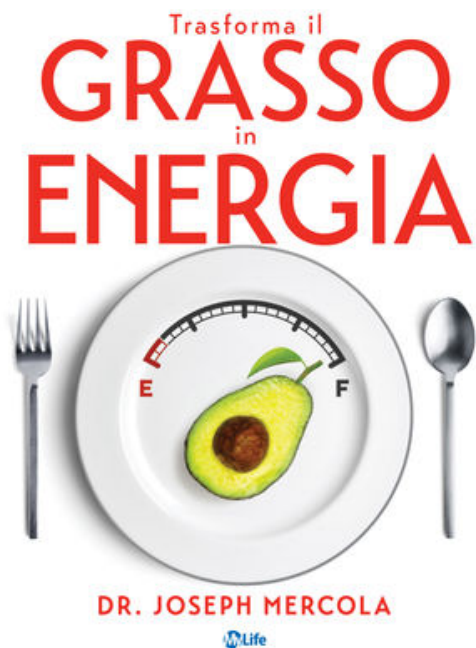


Scarica Libri Trasforma il Grasso in Energia gratis Di Joseph Mercola (PDF - ePub - Mobi)



Hai le potenzialità per cambiare e guarire la tua vita. Questo sarà il libro più importante che avrai letto sulla salute. In questo libro il dr. Joseph Mercola spiega come quasi tutte le malattie sono causate da processi metabolici difettosi. I mitocondri sono presenti a migliaia in ogni cellula del nostro organismo e generano il 90 per cento del nostro fabbisogno energetico per la sopravvivenza. Quando i mitocondri sono danneggiati in gran numero, non è più possibile stare in salute. Il dr. Mercola dimostra che possiamo prendere il controllo sulla nostra salute semplicemente dando al corpo il giusto carburante, che non è assolutamente ciò che ci hanno fatto credere finora. Un'alimentazione chetogenica, a bassissimo contenuto di carboidrati e ricca di grassi sani, è la via per ottimizzare i circuiti biochimici che sopprimono la malattia e sostengono la guarigione. E i benefici possono essere stupefacenti non solo per trattare o prevenire malattie gravi, ma anche per rafforzare il potere del cervello e

l'energia, per perdere peso e restare in forma e molto altro. Per un'alimentazione chetogenica a bassissimo contenuto di carboidrati e ricca di grassi buoni. Questo libro spiega in modo chiaro come funziona il corpo a livello molecolare e di cosa ha bisogno per funzionare efficacemente.

ESTRATTI DAL LIBRO L'importanza dei radicali liberi. Ogni cellula del corpo ha bisogno di un continuo rifornimento di energia. Gran parte di questa energia è prodotta dai mitocondri in un processo fondato su due funzioni biologiche essenziali per il sostentamento della vita: la respirazione e il nutrimento. Questo processo si chiama fosforilazione ossidativa e a esso si deve la produzione di energia sotto forma di ATP. L'ATP è anche definita "la valuta dell'energia" perché alimenta tutti i processi biologici del corpo, dal funzionamento del cervello al battito cardiaco. Il cuore, per esempio, racchiude più di cinquemila mitocondri per cellula, il che lo rende il tessuto a maggiore densità energetica di tutto l'organismo. Durante la fosforilazione ossidativa, i mitocondri intraprendono un processo detto "catena di trasporto degli elettroni", ossia una serie di reazioni chimiche che, combinate tra loro, usano gli elettroni liberati dagli alimenti ingeriti e i protoni presenti nel ciclo per produrre energia e mantenere in funzione il processo. Alla fine della catena, gli elettroni reagiscono con l'ossigeno per formare l'acqua. Una percentuale di elettroni fuoriesce dalla catena di trasporto e forma quelle che si definiscono "specie reattive dell'ossigeno" (ROS). I ROS sono molecole contenenti atomi di ossigeno che hanno raccolto uno o più elettroni spaiati, che li rendono molto instabili. Questi atomi altamente reattivi formano radicali liberi potenzialmente distruttivi. Forse avrai sentito parlare dei radicali liberi. E forse credi che siano sempre dannosi per la salute e che sia necessario assumere degli antiossidanti per neutralizzarli. Per neutralizzare la carica elettrica instabile, i radicali liberi reagiscono con altre molecole innescando le cosiddette reazioni di ossidazione. In pratica l'ossidazione è un "arrugginimento biologico" e crea un effetto domino: man mano che le molecole si sottraggono gli elettroni a vicenda, ciascuna diventa un nuovo radicale libero che lascia dietro di sé uno sterminio biologico. Come porre rimedio allo squilibrio alimentare? Per sua natura il corpo funziona meglio quando brucia i grassi invece degli zuccheri. Se mangi molti zuccheri e carboidrati non fibrosi che si convertono rapidamente in zuccheri, nel tuo corpo si producono più radicali liberi che danneggiano i tessuti rispetto a quando bruci principalmente i grassi. I radicali liberi comportano qualche beneficio per la salute, ma se mangi troppi zuccheri o

carboidrati non fibrosi crei uno squilibrio in cui prevalgono i loro effetti nocivi. Questo squilibrio innesca una catena di danni ai tessuti, alle proteine, alle membrane delle cellule e al patrimonio genetico spianando la via a infiammazioni e malattie. La guerra ai grassi saturi non ha solo compromesso la salute fisica. Da decenni gli americani si sentono consigliare dal governo, dai medici e dai mezzi di comunicazione che tutto ciò che serve per perdere peso e restare in salute è mangiare meno - in particolare consumare minori quantità di grassi saturi - e svolgere più attività fisica. La verità è che con un'alimentazione povera di grassi e ricca di carboidrati è molto difficile perdere peso. In estrema sintesi, quando mangi carboidrati, il pancreas secerne insulina. E quanta più insulina circola nel sangue, tanto più il corpo riceve il segnale d'immagazzinare i grassi. In altre parole, seguendo le raccomandazioni sull'alimentazione codificate dal governo nel 1977 e ancora vigenti, noi americani stiamo facendo proprio le cose che ci portano a prendere peso e che ci impediscono di perderlo. Quindi, se hai seguito le linee guida nutrizionali e hai cominciato a fare il pieno di pane, cereali senza grassi e latte scremato e frequenti la palestra più volte a settimana, ma i tuoi chili superflui aumentano invece di diminuire, di chi è la colpa? Secondo tutte le fonti convenzionali che divulgano consigli sull'alimentazione, la colpa è tua. Il presupposto è che non ti sei impegnato abbastanza o non hai seguito le indicazioni nel modo giusto. Ovviamente questo è demoralizzante. Una delle motivazioni principali che mi hanno indotto a elaborare la TMM e a scrivere questo libro è dimostrarti che hai assolutamente il potere di perdere peso e riconquistare la salute. Curare la flora batterica con un'alimentazione ricca di fibre Da qualche anno infatti è stato appurato che per restare in salute è necessario avere un intestino sano. Indubbiamente le fibre contribuiscono a un buono stato di salute e alla longevità e possono avere un impatto positivo sulla riduzione del rischio di malattie, perché nutrono i batteri benefici e ne promuovono la proliferazione. Quando la flora batterica è nutrita da grandi quantità di fibre, produce composti che aiutano a regolare le funzioni immunitarie e anche a migliorare la salute del cervello. Innanzitutto questi composti contribuiscono ad aumentare il numero delle cellule T regolatrici, cellule specializzate del sistema immunitario che aiutano a prevenire le reazioni autoimmuni. Inoltre, attraverso un processo chiamato ematopoiesi, le cellule T regolatrici partecipano alla formazione di altre cellule specializzate che circolano nel sangue. Quando l'apporto di fibre è insufficiente, i batteri benefici muoiono e nell'organismo si innesca un circolo vizioso. La morte dei batteri benefici ha un impatto negativo non solo sul sistema immunitario e sulla prevenzione delle malattie autoimmuni ma anche sull'intestino. Qui la barriera protettiva crolla e questo può portare alla sindrome dell'intestino permeabile. Le persone affette da questa sindrome soffrono d'infiammazioni diffuse. I ricercatori hanno scoperto che una dieta ricca di fibre è associata alla riduzione del rischio generale di morte per qualunque causa, probabilmente perché le fibre aiutano a ridurre il rischio di molte malattie croniche potenzialmente fatali, tra cui il diabete di tipo 2, le patologie cardiache, l'apoplezia e il cancro. Diversi studi hanno anche rilevato che una dieta ricca di fibre produce benefici quali l'abbassamento del colesterolo e della pressione sanguigna, migliora la sensibilità all'insulina e riduce le infiammazioni, tutti fattori che incidono sul rischio di mortalità. I vantaggi di una dieta ricca di omega Il pesce è la fonte ideale di acidi grassi omega-3 EPA e DHA, ma soprattutto di DHA, che è il grasso più importante per la salute dell'organismo. Tra i grassi principali, il DHA è l'unico che non viene bruciato come carburante ma viene direttamente integrato nelle membrane delle cellule e dei mitocondri. Siccome i livelli delle sostanze inquinanti (compreso il mercurio) presenti nelle acque sono aumentati, devi essere molto selettivo sul tipo di pesce che decidi di includere nella tua alimentazione. Tra i meno contaminati e i più ricchi di omega-3 ci sono il salmone dell'Alaska e il salmone rosso, detto anche "sockeye". Questi tipi di salmone non possono essere allevati quindi sono sempre pescati allo stato selvatico. Il rischio che il salmone rosso accumuli alti livelli di mercurio e di altre tossine è minimo, dato che ha una vita molto breve. Inoltre, sia nel salmone dell'Alaska sia nel salmone rosso, il bioaccumulo di tossine è ridotto perché queste specie non si nutrono di pesci più piccoli altamente contaminati. Quanto più un pesce è vicino al fondo della catena alimentare, tanto minore è l'accumulo di sostanze contaminanti che incorpora nel corso della vita, quindi tra le scelte più sicure ci sono i pesci piccoli come le sardine, le acciughe, gli sgombri e le aringhe. Le

sardine sono tra gli alimenti che contengono le più alte concentrazioni di omega-3: una sola porzione contiene più del 50 per cento dell'apporto quotidiano consigliato, il che le rende una delle migliori fonti animali di omega-3.14 Assicurati però che le sardine siano conservate in acqua, e non in olio d'oliva, perché quasi sempre l'olio d'oliva utilizzato per confezionare questo pesce non è adatto al consumo umano.

Titolo	:	Trasforma il Grasso in Energia
Autore	:	Joseph Mercola
Categoria	:	Diete speciali
Pubblicato	:	15/12/2017
Editore	:	Mylife
Pagine	:	360
Lingua	:	Italiano
Dimensione del file	:	1.05MB

[Scarica Libri Trasforma il Grasso in Energia gratis Di Joseph Mercola \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Scarica Libri Trasforma il Grasso in Energia gratis Di Joseph Mercola (PDF - ePub - Mobi)

[Scarica Libri Trasforma il Grasso in Energia gratis Di Joseph Mercola \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

TRASFORMA IL GRASSO IN ENERGIA PDF - Are you looking for eBook Trasforma il Grasso in Energia PDF? You will be glad to know that right now Trasforma il Grasso in Energia PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Trasforma il Grasso in Energia or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Trasforma il Grasso in Energia PDF may not make exciting reading, but Trasforma il Grasso in Energia is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Trasforma il Grasso in Energia PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Trasforma il Grasso in Energia PDF. To get started finding Trasforma il Grasso in Energia, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of TRASFORMA IL GRASSO IN ENERGIA PDF, click this link to download or read online:

[Scarica Libri Trasforma il Grasso in Energia gratis Di Joseph Mercola \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Bestseller List [Scarica libri Gratis]

[PDF] Ti prego non spezzarmi il cuore



<https://free.dbsbook.net/it?book=1326125986&c=it&format=pdf>

Ero solo una bambina quando ho deciso che da grande avrei sposato Toren Grace. Al compimento del mio diciottesimo compleanno, mi sono accorta che era quello che volevo sul serio. Il problema? Ha quindici anni più di me. Ed è il migliore amico di mio padre. Toren è la persona...

[PDF] Spiacente, non sei il mio tipo



<https://free.dbsbook.net/it?book=1326125986&c=it&format=pdf>

Lo vorrai rileggere altre mille volte; Romantico, ironico e sorprendente Sara e Teo non potrebbero essere più diversi. Lei lavora come ricercatrice all'università, lui è un figlio di papà che presto o tardi erediterà una casa di produzione...

[PDF] La versione di Fenoglio



<https://free.dbsbook.net/it?book=1326125986&c=it&format=pdf>

Pietro Fenoglio, un vecchio carabiniere che ha visto di tutto, e Giulio, un ventenne intelligentissimo, sensibile, disorientato, diventano amici nella più inattesa delle situazioni. I loro incontri si dipanano fra confidenze personali e il racconto di una formidabile esperienza...

[PDF] Doppia verità



<https://free.dbsbook.net/it?book=1326125986&c=it&format=pdf>

La verità può essere di due tipi. Quella che libera, e quella che uccide. Harry Bosch non ha lasciato il LAPD, il dipartimento di polizia di Los Angeles dove ha lavorato per una vita, nel più felice dei modi. Ma è da un po' che ha voltato pagina: si occupa di "casi..."

[PDF] Il primo istante con te



<https://free.dbsbook.net/it?book=1326125986&c=it&format=pdf>

DALL'AUTRICE BESTSELLER DI UNO SPLENDIDO DISASTRO, UNA NUOVA EMOZIONANTE STORIA D'AMORE « Una storia toccante dove si intrecciano, in perfetto equilibrio, tenerezza, speranza e tensione narrativa. » Kirkus Review « Ne "Il primo istante con te", Jamie McGuire si...

[PDF] Iceman



<https://free.dbsbook.net/it?book=1326125986&c=it&format=pdf>

Matias Quinn, ex pilota di Rally, è presuntuoso e arrogante. Tutti lo chiamano Iceman per il suo essere freddo e distaccato. Il suo fascino non passa inosservato e negli ultimi anni si è divertito passando da un letto all'altro. Ha chiuso con le relazioni dopo che la sua ex ragazza...

[PDF] La ragazza nell'acqua



<https://free.dbsbook.net/it?book=1326125986&c=it&format=pdf>

Autore del bestseller La donna di ghiaccio Oltre 2 milioni di copie vendute Il detective Erika Foster ha appena ricevuto una soffiata che le indica il luogo in cui è nascosta la prova per sventare un grosso traffico di droga. Seppure sospettosa, ordina la perquisizione di una cava in disuso...

[PDF] Le parole di Sara



<https://free.dbsbook.net/it?book=1326125986&c=it&format=pdf>

NERO RIZZOLI È LA BUSSOLA DEL NOIR FIRMATA RIZZOLI. Due donne si parlano con gli occhi. Conoscono il linguaggio del corpo e per loro la verità è scritta sulle facce degli altri. Entrambe hanno imparato a non sottovalutare le conseguenze dell'amore. Sara Morozzi l'ha capito...

[PDF] Il mio bastardo preferito



<https://free.dbsbook.net/it?book=1326125986&c=it&format=pdf>

L'incontro con un pilota misterioso e affascinante è destinato a cambiare per sempre la vita di una ragazza Sapresti scegliere tra soldi e amore? Sicuramente hai già una risposta in testa e stai anche pensando che si tratta di una decisione facile. Per me non lo è...

[PDF] Only you



<https://free.dbsbook.net/it?book=1326125986&c=it&format=pdf>

Il vero amore sa attendere Due autrici bestseller del New York Times Desidero davvero l'unica donna che non potrò mai avere: Harper, la sorella del mio migliore amico. Sono innamorato di lei da quando avevo diciotto anni, ma è sempre stata off-limits. Così ho taciuto i...
