

INTEGRAZIONE

L'aspetto integrativo può costituire un supporto indispensabile al fine dell'ottenimento di un risultato totale,

Un fattore irrinunciabile è dato da un **drenante naturale**, tipo **Pilosella e/o Betulla**.

Tali integratori possono essere usati in modo alternato.

Il momento più adatto per coglierne l'efficacia è nella settimana prima e durante il mestruo.

Una ottima forma sono gli estratti secchi.

Un altro punto è costituito dalla necessità di **ossigenazione dei tessuti**.

In questo contesto anche per le donne può essere utile l'uso di stimolatori dell'ossido nitrico (**Arginina alfa Keto Glutarata**)

Parallelamente, con un effetto anche **antiossidante** e di **riequilibrio ormonale** ci sono gli omega 3 ed ultimamente miscele di **Omega 3, Omega 6, Omega 9 (Pesce, Borragine, Lino)**.

A scopo **citoprotettivo, metabolico e pro sistema immunitario** è senza dubbio utile il **CLA** (acido linoleico coniugato) Il dosaggio varia dai 2 ai 4 gr al giorno con una ciclizzazione di almeno 4 settimane di uso e 2 di stop

Sempre a questo scopo una eccellente efficacia viene offerta (insieme all'indubbia azione antiossidante) dal **coenzima Q10** (100 mg) e **carnitina** (1 gr)

Un settore importante riguarda poi l'**azione vasotonica e vasoprotettrice**.

In questo contesto la **centella**, l'**ortosiphon** sono prodotti dalla eccellente funzionalità.

Un supporto importantissimo viene dato da tutti i **flavonoidi** (**quercitina, rutina** ecc) con l'ausilio del classico **acido ascorbico**.

Inoltre abbiamo in **sinergia thè verde, ananas, vite rossa, amamelide**

Un ulteriore branca di integrazione è rappresentata dai supplementi con **finalità termogeniche**.

Guaranà, Citrus, Fucus, Naringina, Teobromina svolgono una azione sul sistema nevoso simpatico e contemporaneamente sinergico alla diuresi.

Questi componenti possono dare una certa assuefazione e quindi consigliabile 5 gg a settimana e fare 2 settimane si e 1 no.

Integratori di buona efficacia sulla **ritenzione** e sulla **lipolisi** si hanno anche per assimilazione dermica in creme o gel.

In questo contesto ci sono **preparati a base di ozono** oppure **estratti iodati** (e/o tiroxina a basso dosaggio) o di **caffeina**.

Una ultima novità è certamente rappresentata dalla **fosfadilcolina** di cui si è riusciti ad ottenere un trattamento che ne consente una alta assimilazione cutanea

Un cenno importante va fatto anche sugli **integratori miranti il riequilibrio ormonale**.

Fra questi gli **isoflavoni** sia della **soia (ginesteina, daidzeina, gliciteina)** ma soprattutto del **trifoglio rosso**.

Da segnalare anche la **Crisina** e la **Ligustilide**.

Sempre in questo settore rimane interessante la **fosfadilserina** **come supporto anticortisolo**

Sul ripristino della **funzionalità intestinale** (e quindi sul sistema immunitario) appaiono fondamentali tutti i **complessi di prebiotici e probiotici**.

Fra i probiotici le **fibre liquide** (solitamente solubili) sono un valido supporto (tipo **Psyllium** e **Inulina**)

Nei prebiotici , vista la grande varietà di ceppi occorre avere una costante cambio dei ceppi:

Streptococcus thermophilus

- influenza l'assorbimento e la creazione di alcuni aminoacidi
- migliora la digeribilità del Lattosio
- influenza la detossificazione dell'organismo da urea e ammonio (prodotti dell'elevato catabolismo proteico).
- Rinforza il sistema immunitario (soprattutto in organismi sottoposti a stress intensi e ripetuti come gli sportivi).

Lactobacillus Acidophilus,

- aiuta la disintossicazione
- ha un effetto antibatterico (ma può essere distrutto ad alte temperature) e va rifornito continuamente soprattutto se non incontra ambiente ideale alla sua proliferazione.
- produce l'antibiotico naturale acidophilina, che previene le malattie intestinali
- aiuta a superare le disbiosi intestinali
- migliora la digestione e la assimilazione dei cibi
- previene i sintomi dell'aereofagia
- migliora i problemi di costipazione
- fornisce al corpo l'enzima lattasi.

L'Acidophilus è essenziale per l'assimilazione delle vitamine del gruppo B.

L'Acidophilus può essere distrutto, dall'acqua trattata con cloro e fluoro, da una alimentazione scorretta, da antibiotici, e dalla pillola anticoncezionale.

Lactobacillus Casei Rhamnosus

- favorisce la produzione di anticorpi IgA sollecitando l'attività di alcune cellule del sistema immunitario (macrofagi, linfociti T e Natural Killer) e prevenendo le allergie alimentari.

Lactobacillus Plantarum

- contribuisce a proteggere l'organismo da malattie trasmissibili da alimenti aderendo al tratto intestinale ed ostacolando l'insediamento di batteri patogeni.
- Produce la plantaricina, una batteriocina inibente microrganismi nocivi
- Tollera un'alta concentrazione di sali di bile, riesce perciò a raggiungere il nostro intestino e aderisce alla mucosa intestinale.

Lactobacillus Salivarius

- colonizza sia il tenue sia il colon
- funge da sinergico e tutelatore dell'efficacia di tutti gli altri ceppi di lattobacilli intestinali, ha infatti un'azione importante nell'equilibrio della microflora intestinale e possiede un effetto antibatterico contro i Gram-negativi.

A questi si possono aggiungere

Lactobacillus sporogenes
Bacterium bifidum
Enterococcus faecium
Bacillus coagulans
Lactobacillus delrueckii

Prodotti come di Argilla e/o prebiotici come Inulina, FOS, carbone vegetale, fibra di carote favoriscono l'azione di molti ceppi di fermenti; questo non solo a livello della fermentazione e transito intestinale