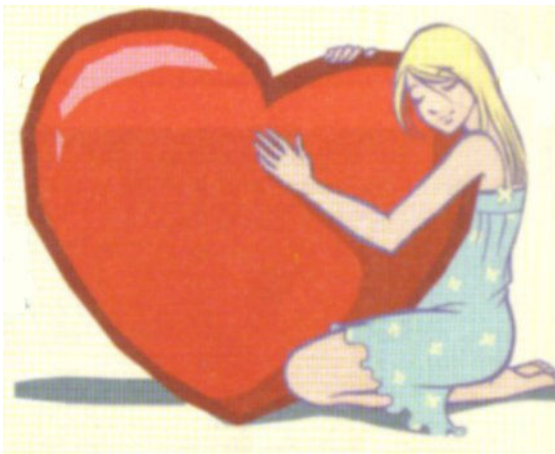


A.C.E. Team!(1)

Aiuto, siamo circondati! Dai bar ai supermercati ci fanno l'occhiolino decine di bibite A.C.E. (cioè arricchite con tre vitamine : **A, C** ed **E**). Di per sé non sarebbe male, queste vitamine si sostengono a vicenda e sono fondamentali (insieme al **selenio**), contro il cancro è l'invecchiamento dell'organismo. Però se hai una dieta equilibrata, ricca di frutta e verdura, non ne hai nessun bisogno, anzi se le prendi può essere peggio, perché esagerare non va mai bene, nemmeno con le vitamine.



LE INCREDIBILI VITAMIX

Arrivano dalla natura per difenderti da ogni male, trasformano gli alimenti in **energia**, mantengono le **cellule** in buona salute e combattono gli alieni del Pianeta **Cancro**. **Sono le vitamine!** I tuoi alleati più preziosi, talmente preziosi che la mancanza di una sola vitamina è sufficiente a mandare in panne tutto l'organismo. **Acchiappale tutte!** Ogni giorno! Anche adesso!

Ehi! Stai attento, però se pensi di vivere mangiando solo vitamine, magari in pillole, ti tiriamo subito le orecchie. Le vitamine sono indispensabili ma non

bastano, perché non producono energia. Inoltre le vitamine non sono delle pillole: non puoi eliminare frutta e verdura sostituendole con degli integratori!

Facciamo un esempio: **la vitamina C** in pillole è chimicamente a quella contenuta in un'arancia, ma un arancia è anche minerali, pigmenti, fibre e altre sostanze mixate in una certa proporzione, proprio quella giusta che serve a darti il massimo. In più sembrano esserci altri componenti, che l'industria farmaceutica non ha ancora individuato. Il risultato è che la vitamina di un arancia è **più efficace** di quella costruita in laboratorio. Non sappiamo perché, eppure è così.

A.C.E. Team! (2)

Uno pensa: le vitamine fanno bene! Ne prendo tantissime! In realtà, se esageri, le vitamine possono diventare **tossiche**, anche le vitamine A, C ed E! Dunque, se hai una dieta varia ed equilibrata, lascia perdere gli integratori (pillole o bevande); non ti servono e possono farti male. Fanno eccezione: le donne in gravidanza o allattamento, gli sportivi e i fumatori. Però, prima di combinare guai, fatti consigliare dal tuo medico! • Ma quali sono i cibi che contengono l'A.C.E. Team?



VITAMINA A (Retinolo)

A che cosa serve: protegge dai tumori; difende dalle infezioni; aiuta a vedere di notte; rende forti ossa, denti, pelle e mucose.

- **Se manca:** la pelle invecchia; vedi male di notte, denti e mucose diventano fragili; perdi l'appetito.
- **Dove si trova:** olio di fegato di merluzzo, fegato di vitello e di manzo, peperoncino piccante, carote, cavolo, spinaci, prezzemolo, zucca, melone, albicocche, germe di grano, germogli di soia.

VITAMINA D (Calciferolo)

- **A che cosa serve:** fa assorbire calcio e fosforo, fortifica le ossa.
- **Se manca:** le ossa diventano fragili; ti vengono spasmi ai muscoli; osteoporosi negli anziani; rachitismo nei bambini.
- **Dove si trova:** aringhe, salmone, sardine, tonno, vitello, funghi porcini, funghi coltivati, merluzzo, uovo, formaggi, latte arricchito.

VITAMINA E (Tocoferolo)

- **A che cosa serve:** ti fa crescere e ti mantiene giovane, protegge dai tumori.
- **Se manca:** puoi diventare anemico; diventi nervoso; sei fiacco e non ti concentri; invecchi più velocemente.
- **Dove si trova:** nocciole, semi di girasole, soia, cereali integrali, noci, arachidi, olio di semi di girasole, olio di mais, verza, asparagi, uovo, cavolo, frutti di bosco, spinaci, pomodori.

VITAMINA K (Fitomenadione)

- **A che cosa serve:** stimola la coagulazione del sangue e lo sviluppo delle ossa.
- **Se manca:** è più facile avere emorragie; i bambini crescono male.
- **Dove si trova:** verza, cime di rapa, spinaci, pollo, finocchi, cavolini di Bruxelles, ceci, insalata, broccoli, lenticchie, kiwi, latticini, uova, yogurt.

VITAMINA B1 (Tiamina)

- **A che cosa serve:** aiuta a trasformare pane e pasta in energia; aiuta mente e cuore.
- **Se manca:** sei stanco e nervoso, non dormi, perdi peso, non ti concentri, stai giù.
- **Dove si trova:** lievito di birra, germe di grano, semidi girasole, pinoli, arachidi, noci, soia, fagioli, piselli, maiale, cereali integrali, lenticchie, riso integrale, aglio, castagne, pesce di mare.

VITAMINA B2 (Riboflavina)

- **A che cosa serve:** aiuta a crescere; protegge pelle, occhi e cervello; facilita l'assorbimento di proteine e carboidrati.
- **Se manca:** ti viene la diarrea, vomiti, perdi l'appetito; puoi avere infezioni alle mucose; i muscoli sono fiacchi.
- **Dove si trova:** Lievito di birra, fegato, cereali integrali, pinoli, arachidi, noci, yogurt, formaggi, verdure verdi, legumi.



VITAMINA B16 (Pirodossina)

- **A che cosa serve:** ti fa avere il massimo dalle proteine, aiuta le cellule; difende dallo stress »
- **Se manca:** si rovina la pelle, ti viene l'alitosi, sei nervoso; hai crampi e spasmi e non ti concentri. Nei più piccoli: possibili convulsioni.
- **Dove si trova:** lievito di birra, germe di grano, gamberi, fagioli di soia, sardine, fegato, frutta a guscio, legumi, banane, riso, patate, fagiolini, insalata, carote, broccoli, spinaci.

VITAMINA B12 (Cianocolobanamina)

- **A che cosa serve:** indispensabile per crescere, manda al massimo il tuo cervello; importante per i globuli rossi.
- **Se manca:** scordi le cose, **12** non ti concentri, sei nervoso e anemico.
- **Dove si trova:** fegato di (Cianocobalamina) molluschi, fegato di manzo, frattaglie, pesce, formaggi, uova, latticini.

VITAMINA B3 (Niacina)

- **A che cosa serve:** aiuta la circolazione del sangue e la produzione di ormoni sessuali; serve per assorbire i carboidrati.
- **Se manca:** sei stanco, hai nausea e mal di testa; cadono i capelli; non dormi e stai giù.
- **Dove si trova:** lievito di birra, cereali integrali, fegato di maiale e vitello, fegatini di pollo, pesce, coniglio, funghi, pinoli, mandorle.

VITAMINA B9 (Acido Folico)

- **A che cosa serve:** rinnova le cellule e aiuta la formazione dei globuli rossi; fondamentale per sistema nervoso; indispensabile in gravidanza.
- **Se manca:** sei stanco, non dormi, non hai fame; anemia e danni alle mucose. Nelle donne in gravidanza: possibili malformazioni fetali.
- **Dove si trova:** lievito di birra, fegato, fagioli, germe di grano, soia, crusca, lenticchie, piselli, frattaglie, spinaci, asparagi, crocifere, finocchi, fagiolini, fragole, peperoni, carote, pomodori.

VITAMINA B5 (Acido Pantotenico)

- **A che cosa serve:** combatte lo stress; stimola gli anticorpi; l'intestino funziona meglio; fondamentale per le funzioni vitali dell'organismo.
- **Se manca:** mal di testa, nausea, mal di pancia; sei più esposto alle infezioni.
- **Dove si trova:** lievito di birra, fegato, frattaglie, funghi, frutta a guscio (noci, pistacchi, ecc), piselli, cocomero, broccoli, latte e derivati.

VITAMINA H (Biotina)

- **A che cosa serve:** facilita l'assorbimento della vitamina C; aiuta a eliminare le tossine; essenziale per le ghiandole sessuali.
- **Se manca:** non hai fame, perdi i capelli; non ti concentri, sei stanco e depresso.
- **Dove si trova:** lievito di birra, fegato e frattaglie, soia, frutta a guscio, uova, orzo, funghi, fiocchi di grano e cereali integrali.

VITAMINA C (Acido Ascorbico)

- **A che cosa serve:** aumenta le difese immunitarie; facilita l'assorbimento del ferro; mantiene giovani le cellule; combatte i tumori.
- **Se manca:** sei stanco, non hai fame e ti fanno male le articolazioni; i capillari diventano fragili, perdi sangue dalle gengive; diminuiscono le difese e sei più esposto allo stress; nei casi gravi: anemia.
- **Dove si trova:** peperoncini, ribes, peperoni rossi, prezzemolo, crocifere, kiwi, fragole, spinaci, agrumi, fegato, melone, pomodori, frutti di bosco, asparagi, albicocche, latte.

A.C.E. Team! (3)

L'abbiamo detto, lo ripetiamo: tutte le vitamine sono essenziali, in più le vitamine **A**, **C** ed **E** sono le sentinelle che ci difendono dai tumori. Dove trovarle? E' facile! Aglio, liquirizia, semi di soia, prezzemolo (è una bomba!) e soprattutto le crocifere: broccoli, broccoletti, cavolo (bianco, nero, rosso), crescione, cavolfiore, verza, cavolini di Bruxelles, rape, cime di rapa. E non dimenticare la frutta e le verdure rosso/arancio: c'è il Sole dentro! Se poi fumi, i cibi elencati in questo testo sono obbligatori.