

LA CATENA DELLA VITA

GLI ELEMENTI NUTRIZIONALI DEVONO LAVORARE INSIEME PER GARANTIRE UNA BUONA SALUTE

La GNLD ha un approccio globale nello sviluppo dei propri prodotti. Per noi un elemento nutritivo non è un fattore isolato che assolve ad un compito specifico e limitato; al contrario, ogni elemento nutritivo ha bisogno dalla presenza di molti altri per riuscire ad espletare al meglio tutte le proprie funzioni all'interno del corpo. Un singolo elemento nutritivo può essere un componente di oltre 300 enzimi che il corpo produce, e ciascun enzima può richiedere una differente miscela di elementi nutritivi per la sua composizione. Ad esempio per far sì che il calcio abbia un' adeguata funzionalità, occorre che sia accompagnato dal fosforo, dal magnesio, dalle vitamine A, C, D ed E. Se qualcuno di questi nutrienti manca o è in scarsa quantità, il corpo non sarà in grado di utilizzare efficacemente il calcio che riceve.

Grazie alla profonda conoscenza del settore della nutrizione, la GNLD è in grado di sviluppare prodotti formulati in modo ottimale per l'integrazione alimentare, tenendo in considerazione tutti gli elementi nutritivi coinvolti in determinati processi, che devono essere tutti disponibili per lavorare sinergicamente e consentire di ottenere i migliori risultati per la nostra salute.

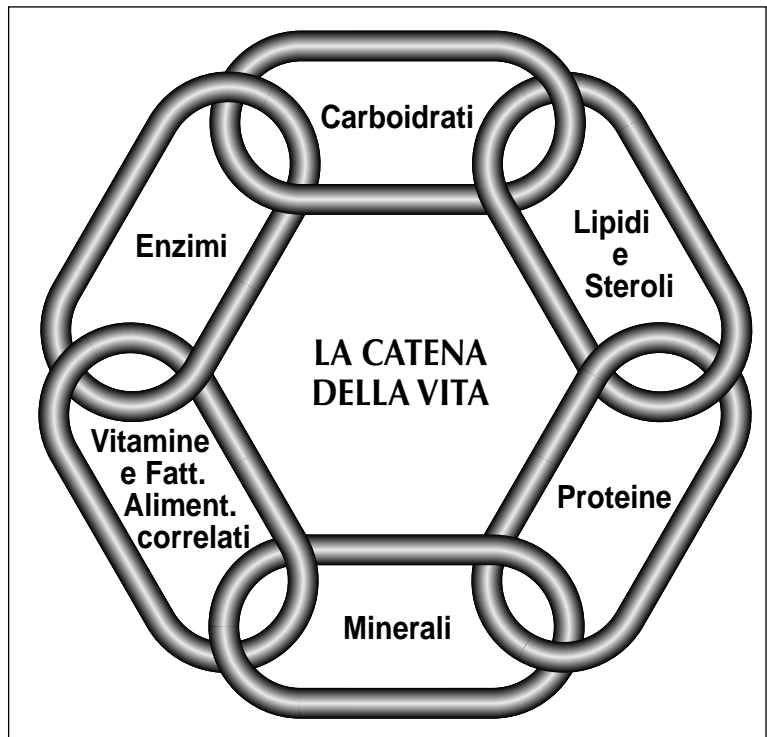
Altri due argomenti richiedono considerazioni di pari importanza: 1) che cosa accade all'elemento nutritivo quando passa attraverso i sei stadi della nutrizione, 2) come l'elemento nutritivo viene infine utilizzato all'interno della cellula.

Questi argomenti compongono la base della filosofia GNLD per il prodotto. Ogni integrazione deve adeguarsi a quella armonia dietetica che è rappresentata dai "mattoni da costruzione" della vita. Deve mantenere o aumentare l'efficienza di ciascuno degli stadi della nutrizione.

E deve portare ad una nutrizione ottimale in ogni singola cellula. È questo approccio globale allo sviluppo del prodotto che ha fatto guadagnare alla GNLD una reputazione di credibilità e di eccellenza in tutto il mondo, dando come risultato prodotti in grado di fornire al corpo umano i massimi benefici. Ogni integratore si rivolge ad uno specifico "anello" nella "Catena della Vita".

UNA CATENA È TANTO FORTE QUANTO LO È IL SUO ANELLO PIÙ DEBOLE

Questo concetto della "catena della vita" elaborato dalla GNLD può aiutarvi a comprendere meglio l'esigenza che il nostro corpo ha di una buona nutrizione. Spesso quando viene usato il termine "nutrizione" la gente pensa automaticamente alle vitamine. Ma molti diversi "anelli" nutrizionali sono necessari per mantenere forte la "Catena della Vita", le proteine, i carboidrati, i lipidi e gli steroli, gli enzimi, i minerali, le vitamine e i fattori alimentari correlati, quali i fitonutrienti. Anche se un solo anello è debole, fa sì che tutta la "Catena del-

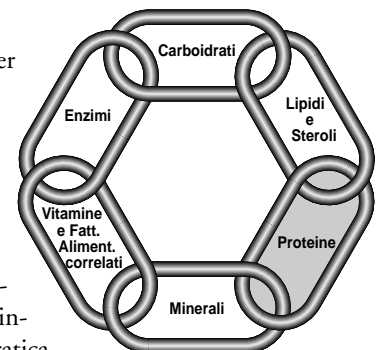


la Vita" si indebolisce. Il risultato? La macchina metabolica del corpo potrebbe non funzionare bene come dovrebbe. Nel tempo, salute e vitalità potrebbero venire compromesse.

La forza di un singolo "anello" della "Catena della Vita" nutrizionale, spesso dipende dalla forza di un altro "anello". Ad esempio, prima che le vitamine possano essere utilizzate dal corpo, devono essere disponibili i minerali. E in effetti, per un funzionamento ottimale di tutto il corpo, tutti e sei i gruppi nutrizionali devono essere presenti in adeguate quantità ed in un corretto equilibrio. Solo allora può esistere una completa e forte "Catena della Vita" nutrizionale.

LE PROTEINE

Le proteine incidono per circa tre quarti della materia solida dei tessuti umani, oltre che del grasso e delle ossa. Sono il maggior componente strutturale di capelli, pelle, unghie, tessuto connettivo e organi interni. Sono necessarie praticamente per ogni singola funzione del corpo. Grazie alle proteine il nostro organismo è in grado di realizzare praticamente tutte le sue funzioni vitali: ad esempio, è una proteina deputata al trasporto, l'emoglobina, che consente all'ossigeno di raggiungere tutte le cellule del corpo. Un'altra proteina, l'insulina, controlla che il livello di zucchero nel sangue non sia troppo alto. Proteine in grado di con-



trarsi (l'actina e la miosina) regolano le funzioni muscolari, mentre è affidata a proteine immunologiche (gli anticorpi) la protezione del corpo da agenti esterni e microbi.

Piccolissime proteine (i peptici) agiscono in modo simile agli ormoni e ai neurotrasmettitori trasmettendo messaggi chimici attraverso il nostro corpo.

Il corpo può usare le proteine per il calore e l'energia (un grammo di proteine fornisce quattro calorie di energia), e soprattutto per costruire e riparare i tessuti corporei. Tuttavia, se sono disponibili adeguate quantità di carboidrati e di grasso, il corpo risparmierà proteine, non usandole in questa funzione energetica.

I CARBOIDRATI

I carboidrati sono il carburante del nostro corpo. Come la benzina mantiene in movimento la nostra macchina, così i carboidrati mantengono in funzione il nostro corpo.

Il corpo usa i carboidrati come sua fonte primaria di energia per tutte le funzioni corporee. Ci sono tre tipi base di carboidrati presenti nel cibo: zuccheri, amidi e fibre. Gli zuccheri (carboidrati semplici) sono rapidamente e facilmente usati dal corpo.

Gli zuccheri più noti sono il glucosio, il fruttosio, il galattosio, il saccarosio (zucchero da tavola) e il lattosio (lo zucchero contenuto nel latte).

Gli amidi (carboidrati complessi) richiedono una lunga azione digestiva prima di poter essere utilizzati. Per questa ragione forniscono energia più lentamente, ma per un periodo più lungo rispetto agli zuccheri. La fibra, come la cellulosa, è composta da carboidrati tanto complessi da risultare indigeribili: per questo non fornisce energia, anche se è utile per altri scopi.

GLI ENZIMI

Gli enzimi sono proteine che accelerano le reazioni chimiche all'interno del nostro organismo, senza subire alcun cambiamento nel corso di questo processo. Sono utilissimi per "scatenare" gli elementi nutritivi nei nostri cibi, attraverso reazioni chimiche che senza di essi non potrebbero avvenire alla temperatura corporea. Le reazioni chimiche senza gli enzimi si realizzerebbero a velocità 10 miliardi di volte inferiori, rendendo impossibile la vita così come la conosciamo.

Per questo motivo gli enzimi sono essenziali per tutti i processi vitali di base. Sono presenti in tutto il corpo sotto diverse forme. Nel tratto digestivo, gli enzimi decompongono i cibi per prepararli per l'assorbimento e per la circolazione. In mancanza di enzimi, non si avrebbe alcuna digestione. E' gra-

zie agli enzimi che il metabolismo degli uomini funziona regolarmente: ma, a loro volta, gli enzimi hanno bisogno delle vitamine e dei minerali per svolgere il loro lavoro nel modo migliore.

LE VITAMINE E I FATTORI ALIMENTARI CORRELATI

Le vitamine sono sostanze di origine sia animale che vegetale essenziali per la vita e per la crescita. Sono sufficienti piccole quantità di vitamine che agiscono con gli altri principi nutritivi per mantenere il corpo sano e funzionante.

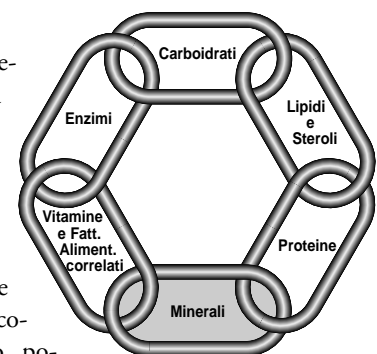
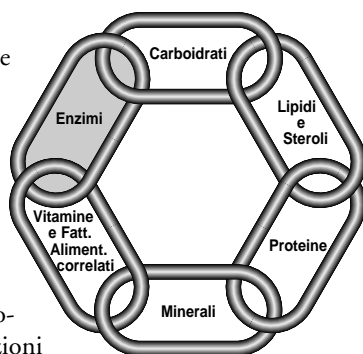
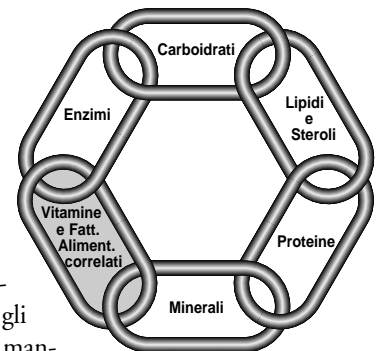
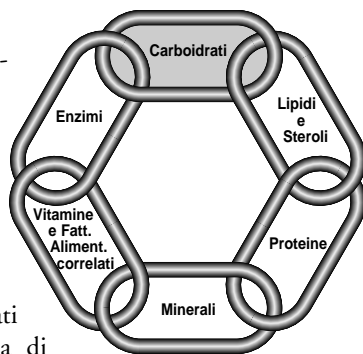
Siccome, tranne qualche eccezione, il corpo non è in grado di produrre da solo le vitamine, è assolutamente necessario assumerle tramite la dieta quotidiana o l'integrazione, su base regolare e continua.

Le vitamine possono essere idro-solubili (vitamine del complesso B, vitamina C) o lipo-solubili (vitamine A, D, E e K). Il consumo insufficiente di vitamine può portare a delle carenze. Anche lo stress fisico o mentale possono far diminuire le riserve di vitamine del corpo. L'ammontare di vitamine necessarie a prevenire l'insorgere di sintomi da deficienza è chiamato RDA = Fabbisogno Giornaliero Raccomandato.

Come le vitamine, i fitonutrienti (elementi nutrizionali di origine vegetale) sono elementi provenienti dall'alimentazione, essenziali per mantenere buone condizioni di salute. Tra questi ci sono i carotenoidi contenuti nelle carote, nei pomodori, negli spinaci e in altri cibi; i flavonoidi presenti nell'uva, nelle fragole, nel tè; i composti delle crucifere contenuti nei broccoli, nei cavolini di Bruxelles, e in altre crucifere; i composti zolfo contenuti nell'aglio e nelle cipolle; i mucopolisaccaridi tipici dell'aloè vera; gli isoflavonoidi della soia; e l'elenco potrebbe continuare. Gli scienziati hanno solo da poco tempo iniziato a comprendere in quanti modi diversi questi composti siano utili alla nostra salute. Alcuni fitonutrienti sono antiossidanti potentissimi. Altri favoriscono la produzione di enzimi in grado di eliminare le sostanze tossiche dal nostro organismo.

I MINERALI

Come le vitamine, i minerali sono essenziali per la vita e per la crescita. Il nostro peso corporeo è dovuto per il 4-5% a questi elementi, alcuni dei quali sono presenti in quantità molto elevate come "macrominerali" come calcio, cloro, fosforo, potassio, magnesio, sodio e zolfo, altri in quantitativi molto minori come "microminerali" o "minerali traccia" come cromo, rame, fluoro, iodio, ferro, manganese, molibdeno, selenio e zinco.



Sono elementi costruttivi fondamentali per tessuti corporei come le ossa, i denti, i tessuti molli, il sangue e le cellule nervose. Da un punto di vista funzionale, i minerali sono essenziali nell'assicurare la risposta dei muscoli, le comunicazioni nell'ambito del sistema nervoso, la digestione, il metabolismo e la produzione di ormoni ed anticorpi.

Sono utili anche per regolare l'equilibrio idrico e il rapporto acidi/basi all'interno del corpo, oltre ad intervenire nel funzionamento degli enzimi.

Nel cibo sono reperibili sia le forme inorganiche che quelle organiche dei minerali, ma in genere per il nostro organismo non è semplice il processo di assimilazione dei minerali. Come si è detto, vitamine e minerali funzionano meglio assieme che non isolatamente, ed è necessario assumerne ogni giorno almeno un quantitativo minimo per evitare gravi carenze.

I LIPIDI E GLI STEROLI

I lipidi e gli steroli sono grassi essenziali, importanti per l'energia e sono utili per immagazzinare le vitamine liposolubili e molti fitonutrienti.

I fosfolipidi sono componenti strutturali delle membrane cellulari, emulsionanti, necessari anche per la sintesi della acetilcolina, un importante neurotrasmettitore.

Altri grassi, come gli acidi grassi omega-3 e omega-6 sono altrettanto importanti per la salute determinando lo sviluppo cerebrale e il controllo delle reazioni infiammatorie.

Gli steroli sono grassi che comprendono gli elementi base di certi ormoni, il colesterolo (componente di tutte le cellule animali), ed elementi da cui si sintetizza la vitamina D.

Insieme, lipidi e steroli costituiscono buona parte della membrana cellulare che circonda e protegge ciascuna cellula. Sono anche una componente importante della parte grassa del sistema nervoso.

Senza livelli correttamente equilibrati di lipidi e steroli, è stato dimostrato che le cellule possono soffrire di malnutrizione, che può portare ad un affaticamento cellulare. Questo a sua volta può provocare il blocco di funzioni ghiandolari, con una riduzione dell'attività endocrina (tiroidea e surrenale) che contribuisce alla sensazione di affaticamento. I lipidi e gli steroli giocano un ruolo fondamentale nella assimilazione degli elementi nutritivi da parte della cellula e in una corretta funzione cellulare e ghiandolare. Se le cellule non sono in grado di assimilare i principi nutritivi di cui hanno bisogno, nessuna quantità di principi nutritivi disponibili potrà mai condurre ad una nutrizione ottimale.

Mentre tutte le cellule hanno bisogno di grassi per strutturare le membrane cellulari, non tutti i grassi sono uguali a questo scopo. Ad esempio i grassi saturi, quelli presenti nella carne e nel burro, hanno una struttura molecolare più rigida rispetto ai grassi insaturi, come l'olio di oliva e gli acidi grassi omega-3. Molti scienziati ritengono che le membrane cellulari struttura-

te con le molecole più flessibili conservino meglio la propria elasticità e la capacità di far transitare gli elementi nutritivi all'interno della cellula e di eliminare le scorie nocive.

QUANTO SONO FORTI GLI ANELLI DELLA VOSTRA "CATENA DELLA VITA NUTRIZIONALE"?

Ogni nutrizionista al mondo sarebbe d'accordo nel dire che, se avessimo tempo di pianificare, preparare e mangiare tre pasti completi al giorno, probabilmente potremmo soddisfare le nostre esigenze nutrizionali e rafforzare tutti gli anelli della nostra catena della vita. Il problema è che pochi fra noi hanno la conoscenza o il tempo necessario per assicurarsi una corretta nutrizione. Come risultato non abbiamo modo di sapere quanto sono forti i nostri "mattoni da costruzione della vita".

Per milioni di persone al mondo, l'integrazione alimentare fornisce la sicurezza che il proprio fabbisogno di principi nutritivi sia quotidianamente soddisfatto.

Nonostante le nostre migliori intenzioni, le carenze nutrizionali sono una realtà che indebolisce gli anelli della nostra "Catena della Vita". Un intelligente sistema di integrazione può colmare questa carenza nutrizionale, e i prodotti GNLD sono accuratamente formulati per rendere più forti gli anelli della Catena della Vita, per raggiungere e mantenere una salute una vitalità ottimali. Supportati da anni di ricerche scientifiche, i prodotti GNLD sono un valido sistema per assicurarvi che la vostra "Catena della Vita" sia forte quanto dovrebbe. Sono molto più che semplici vitamine e minerali, gli integratori alimentari GNLD forniscono un bilanciamento di nutrienti essenziali che vi aiutano a prendervi cura della vostra salute!

