

**Di•Lei**  
Digitale, singolare, femminile.

categorie

Benessere



FOTOGALLERY

Cannes, tutte le  
mise sul red  
carpet



Di•Lei > Benessere

## I 10 alimenti che allungano la vita e ringiovaniscono

Mai più senza: dalle Bacche di Goji al Tè verde, dal Miele di Ulmo alla Quinoa, tutti i segreti dei cibi per restare giovani

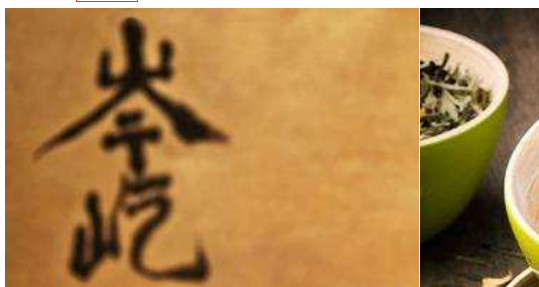
Publicato il 30 aprile 2013

OKNO



Tweet 15

2



FOTOGALLERY

I 10 cibi anti-age

**Invecchiare** è la cosa più naturale e difficile del mondo e tutti vorremmo conoscere il modo per arrestare il tempo. C'è chi farebbe un patto col diavolo per conservare mente e corpo agili chi - più semplicemente - cerca rimedi con la chirurgia estetica per una pelle liscia e luminosa.

In realtà uno dei migliori sistemi **anti invecchiamento** è l'alimentazione. Basta inserire nella dieta i cibi giusti per dare il benvenuto alla rigenerazione delle cellule, addio al rischio disidratazione e il benservito al cedimento prematuro dei tessuti.

Ci sono **10 alimenti** che con le loro proprietà allungano la vita e non possono mancare sulla nostra tavola, perché noi abbiamo bisogno di aminoacidi, grassi e micronutrienti **per restare giovani**: c'è tempo per invecchiare!

**Ecco l'elenco dei 10 cibi** che ringiovaniscono:

**Bacche di Goji:** sono dei piccoli frutti rossi che arrivano dalla Cina e dalle valli Himalaiane, del Tibet e della Mongolia. Sono un concentrato di vitamina C, betacarotene e oligoelementi, considerate tra le fonti di cibo naturale più ricche di nutrienti e antiossidanti esistenti sulla Terra. Ne basta qualcuno tutte le mattine: un vero miracolo

**Te' verde:** ricco di polifenoli e catechine, ha un potente effetto drenante e anti-ossidante oltre a essere un valido aiuto per prevenire il cancro.

**Miele di Ulmo:** antibatterico naturale, si ricava da un albero - l'ulmo - originario del Cile, ha proprietà antiossidanti ed è in grado di inibire batteri pericolosi come lo *Staphylococcus* e il famigerato *Escherichia coli*



Leggi anche ...



**Montagna:**  
allenamento e  
prudenza i segreti  
contro gli infortuni

Fare un buon riscaldamento prima di scendere in pista, moderare l'intensità delle proprie performance. E ancora, agire con prudenza e con la consapevolezza dei propri limiti, in base all'età e all'allenamento. Questi i consigli che dovrebbero ...



**Danza del ventre:**  
sexy e allunga la  
vita



**Arriva la playagym:**  
il fitness da fare in  
riva al mare

Letti dalle amiche di Facebook



**Più insetti e meno carne:**  
è la dieta del futuro



**Come riconoscere il  
pesce fresco da quello  
decongelato. Il parere  
dell'esperto**



**Come eliminare il grasso  
sulle ginocchia**

MAIL | OROSCOPO | METEO | DILEI | VIDEO | NOTIZIE | SPORT | COMMUNITY | MOBILE | ANNUNCI

**Quinoa:** pianta erbacea del Perù, buona fonte di fosforo, potassio e manganese. Inoltre, contiene dosi elevate di magnesio e più calcio del latte. Ricca di proteine, non contiene glutine, ma amminoacidi in grado di metabolizzare l'insulina

**Canapa:** riesce a entrare in cucina sotto forma di farina, semi o olio, è ricca di Omega 3 e Omega 6 e contribuisce a un buon rinnovamento delle cellule

**Amaranto:** apporta tutti i benefici dei cereali ma non contiene glutine, ricco di teine e vitamine è altamente digeribile e ideale per chi non consuma carne

**Cioci:** fondamentali per la purificazione di fegato e reni, contengono ferro e cimarina, che riesce ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue. Digestivi e diuretici, grazie all'acido clorogenico sono anche ottimi antiossidanti

**Crusca:** fornisce un apporto di nutrienti fondamentale per favorire il transito intestinale, in particolare le fibre che prevengono il tumore al colon. Provoca senso di sazietà ed è consigliata nei regimi dietetici.

**Kiwi:** hanno più vitamine delle arance, pochissime calorie e rafforzano il sistema immunitario. Ideali contro lo stress e per rimettersi in forze

**Agar-Agar:** è un'alga che aiuta la regolarità intestinale e gonfiandosi nello stomaco modera l'appetito



allunga la vita



**Melanzane:** drenano i liquidi e sgonfiano. Ecco i cibi brucia grassi



**Dieta Atkins,** ecco come funziona e perché fa dimagrire

## Evergreen



La valigia per il parto



Come sbrinare il frigorifero



Come eliminare la cellulite



Mal di testa e Cervicale: 4 esercizi per curarli

## VIDEO

Insalata di quinoa

GROUPON **Qualcosa che ti possa interessare?** \*Esempi di offerte in arrivo

Spa fino a -60%\*

Viaggi fino a -50%\*

Clicca qui!

Di•Lei è offerto da



Trova il mutuo giusto da 40 banche e fai richiesta online!



Offerte moda, vintage e non solo



Chirurgia Estetica visita GRATIS! Chiama 848390456



La moda a prezzi imperdibili. 10€ per te



La casa giusta per te. Trovala con un click

me

Sono

Età  /   Con foto

Regione

Il mio segno

[MAIL](#) | [OROSCOPO](#) | [METEO](#) | [DILEI](#) | [VIDEO](#) | [NOTIZIE](#) | [SPORT](#) | [COMMUNITY](#) | [MOBILE](#) | [ANNUNCI](#)

[Dieta dukan](#)  
[Dieta disintossicante](#)  
[Cibi da evitare](#)  
[Esercizi per la cervicale](#)

[Kamasutra](#)  
[Fantasie erotiche](#)  
[Crisi di coppia](#)  
[Zone erogene femminili](#)

[Danza del ventre sexy](#)  
[Il Punto G](#)  
[Come flirtare](#)  
[La gelosia](#)

[Consigli di bellezza](#)  
[Come fare lo chignon](#)  
[Tinture per capelli](#)  
[Come vestirsi](#)

---

[PRIVACY](#) | [NOTE LEGALI](#) | [WEBSITE INFO](#) | [LAVORA CON NOI](#) | [COMMISSARIATO DI P.S.](#) |

© 1997 - 2013 MATRIX S.P.A. TUTTI I DIRITTI RISERVATI - P. IVA 11586340157