




Chi siamo Contatti

Accedi | Registrati

Blog Forum Test Sondaggi Dizionari Corsi News Centro Riza Shopping

SEGUICI  



Benessere



Dieta e salute



Psicologia

CERCA

Sei in: [Home](#) » [Benessere](#) » [Integratori](#)

L'integratore giusto per il cambio di stagione

Inverti

Lascia un commento



Prendi la maca tutte le mattine a colazione: il "ginger del Perù" è una carica di energia subito assimilabile che restituisce le forze mancanti

Arriva dalle vette delle Ande il super integratore del mese di aprile: è la **maca**, nota anche come ginseng peruviano, una pianta che cresce tra i 2500 e i 3000 metri di quota e della quale le popolazioni autoctone utilizzano da secoli la radice per le sue virtù ricostituenti, energizzanti e afrodisiache.

A differenza di molti ricostituenti di sintesi prescritti per la stanchezza di primavera, la **maca** non affatica fegato e reni, dà energia senza stimolare eccessivamente la fame e non fa ingrassare. In più, l'estratto secco della **maca** combatte l'anemia (è ricco di ferro), rimineralizza le ossa (grazie alla presenza di calcio e vitamina D3) e soprattutto rigenera i tessuti nervosi che, fiaccati dal cambio di stagione, hanno bisogno di una sferzata di energia supplementare. La presenza di aminoacidi e grassi mono e polinsaturi ne completa l'azione rinforzante, che si riflette con un aumento della resistenza muscolare.

La maca rinforza le ossa...

L'elevato contenuto di calcio e vitamina D3 della maca nutre la struttura ossea e aiuta a prevenire anche l'osteoporosi.

...rigenera il cervello

Il calibrato mix di vitamine (soprattutto del gruppo B) e minerali rivitalizza i tessuti nervosi.

...previene l'anemia

La ricchezza in ferro, zinco e vitmaine stimola il rinnovamento del sangue e combatte i cali psicofisici.

Se scegli la maca in capsule non assumerla alla sera

Essendo energetica ed eccitante, la **maca** in capsule (estratto secco) andrebbe assunta preferibilmente al mattino prima di colazione con un abbondante bicchiere d'acqua. Viste le sue virtù afrodisiache, l'impiego "serale" è invece suggerito in presenza di disturbi della sessualità.

La maca è ideale con latte e yogurt

La **maca** in fiocchi è un nuovo prodotto ottenuto abbinando l'estratto di radici di **Maca** con fiocchi di riso, mais e soia. Il mix di questi vegetali è ideale da consumare a colazione, con latte, yogurt e un cucchiaino di miele: così ottieni un breakfast ricostituente, che ti riempie di energia per tutta la giornata.

Test



Scopri dove puoi accumulare ritenzione

Novembre domande per sapere in quali parti del tuo corpo i liquidi possono ristagnare

FAI IL TEST



Cosmesi naturale anti-age

Istituto Riza di Medicina Psicosomatica
8,90 €

ACQUISTA

Sondaggio





Come avere un cervello sempre giovane

I ricostituenti indispensabili per non ammalarsi

ACQUISTA

Scopri gli altri prodotti della sezione: Cure naturali

ZUCCHERO: QUANTO È DOLCE LA TUA DIETA?

Consumiamo più zucchero di quanto crediamo. Innamorati del sapore dolce lo inseguiamo e lo ricerchiamo durante tutta la giornata. A farne le spese è però la nostra salute, oltre che la linea. Qual è il tuo rapporto con lo zucchero?

AVANTI

[Visualizza risultati](#)

Ultimi articoli



Con queste tisane addio rughe. Secondo la medicina cinese, la localizzazione delle rughe segnala deficit...



Prevenire e curare le infezioni urinarie. Nei casi più acuti una terapia verde insieme ad una dieta adeguata...



Noce di cola, il dimagrante naturale. La noce di cola agisce sia sul corpo che sulla mente ed è un utilissimo...



La dolcezza della melissa placa l'ansia. Delicato e rilassante, l'olio essenziale di questa pianta è capace...



Newsletter Riza

Offerte, promozioni e novità dal mondo Riza: iscriviti subito e resta aggiornato



Aggiungi un commento

Il tuo nome (o nickname)*

La tua email (facoltativo)

Il testo del commento *

Inserisci qui il tuo commento ...



Inserire il codice (senza indicare spazi tra le lettere)

Invia

Sissa 01/05/2013 17:24

Concordo con silvi!

Consigliate uso e benefici di alimenti più comuni che si possono trovare quando si va a fare la spesa quotidiana.

Grazie e complimenti per i buoni consigli

silvi 30/04/2013 00:36

Salve! Mi piace leggere Salute Naturale, imparo molto su le malattie e i suoi sintomi. Intanto trovo che sia difficile seguire le diete e trovare gli alimenti che raccomandate (maca del peru????) Sarebbe bello imparare ad usare gli alimenti del supermercato o fruttivendolo. Cordiali saluti!

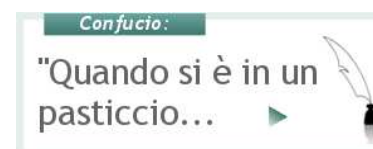
Centro Riza di Medicina Naturale (Milano)



A Milano Centro Riza ospita un team di **medici esperti in medicina naturale**, che accompagnano il paziente a individuare le cure naturali più adatte per i suoi disturbi.

Informazioni e prenotazioni: 02 58 20 793.

Pensieri di benessere



[Commenta](#) [Vedi tutti](#)

Nuvole di tag

alimentazione amore ansia autostima **bambini** bambino bellezza benessere cellulite coppia depressione dieta dimagrire educazione essenziali figli genitori integratori medicina naturale **naturali** omeopatia panico pelle psicologia **rimedi** salute scuola stress vitamine