

ILIESCU MAGDA

GHIDUL FEMEII ÎN NUTRIȚIE

REVITALIZEAZĂ
NATURAL
ORGANISMUL



Energie
Echilibru
Sănătate



ILIESCU MAGDA

**GHIDUL
FEMEII în NUTRIȚIE**

Revitalizează Natural Organismul

**Energie
Echilibru
SĂNĂTATE**

ISBN 978-973-0-41068-6

București 2024

Cuprins

Introducere.....	2
Capitolul 1. Alimentația sănătoasă, echilibrul și nutrienții.....	4
Nutrienți esențiali pentru Organism.....	5
Echilibrul alimentar și Hidratarea.....	7
Suplimente din extracte naturale.....	11
Capitolul 2. Tonifică Organismul cu Vitamine și Minerale.....	14
Calciu și Vitamine pentru sănătatea oaselor.....	15
Magneziul "Hrana Creierului".....	18
Fier și Vitamine pentru sănătate și energie.....	21
Antioxidanți naturali pentru Revitalizare.....	26
Capitolul 3. Proteinele și Revitalizarea Organismului.....	30
Alimente bogate în Proteine.....	32
Ce cantitate de proteine să mănânci?.....	33
Idei pentru Meniu.....	35
Capitolul 4. Digestia, absorbția și echilibrul intestinal.....	44
Alimente benefice pentru sănătatea digestiei.....	46
Timpul de digestie al alimentelor.....	56
Sfaturi utile pentru combinarea alimentelor.....	58
Ceaiuri pentru digestie.....	61
Capitolul 5. Sfaturi utile pentru Revitalizare.....	62
Capitolul 6. Remedii Naturiste pentru Revitalizare.....	69
Aloe Vera de la plantă la suc natural.....	70
Produsele Albinelor.....	79
Capitolul 7. Cocktail de nutrienți pentru Revitalizare.....	90
Încheiere.....	96

Introducere

Bună. Bine ai venit în lumea Revitalizării prin Nutriție!

Sunt Iliescu Magda, ghidul tău în această călătorie extraordinară.

Am realizat acest material din pasiunea mea pentru prevenție și stil de viață sănătos. Am convingerea că și TU poți să revitalizezi organismul și să previi apariția bolilor cu ajutorul nutriției.

De fiecare dată când organismul dă semne de oboseală și nu te mai poți concentra la fel ca înainte, este clar că ceva nu funcționează corect și că este nevoie de o schimbare în stilul de viață.

Iar, Primul PAS este Nutriția.

Și adevărul este că majoritatea dintre noi, femeile avem un deficit de minerale precum Calciu, Magneziu și Fier, iar de vitamine, avem nevoie ca de aer.

De asemenea, avem atât de multe lucruri de făcut într-o zi și acumulăm oboseală fără să vrem pe parcursul unui an întreg, astfel încât organismul nostru are nevoie în primul rând să se refacă și apoi are nevoie de o resetare.

Iar, cu ajutorul acestui material te ghidez pas cu pas în această călătorie de refacere și revitalizare prin nutriție pentru ca tu să realizezi cât mai ușor această etapă din Viața Ta.

Este adevărat că alimentele nu mai au aceeași bogăție în nutrienți ca acum 50 de ani, însă avem la dispoziție remedii naturiste care ne asigură substanțele nutritive de care avem nevoie pentru a ne susține sănătatea și energia.

În plus, suplimentele din extracte naturale și de calitate ne ajută să prevenim apariția deficiențelor nutriționale (lipsa de vitamine și minerale) în organism.

Furnizarea de vitamine și minerale pentru a ajuta digestia și absorbția nutrienților constituie un pas important în Revitalizarea Organismului. Iar, digestia și echilibrul intestinal contribuie cu 70% la susținerea sistemului imunitar, deci la energia întregului organism.

Sistemul digestiv descompune nutrienții de care are nevoie pentru ca organismul să îi poată absorbi și să îi folosească pentru energie. Iar, o asociere necorespunzătoare a alimentelor va încetini digestia și absorbția nutrienților în organism.

În schimb, o asociere corectă a alimentelor te va face să te simți energică și bine dispusă după ce ai mâncat.

Echilibrul alimentar, hidratarea, digestia, combinațiile alimentare și suportul suplimentar de vitamine și minerale sunt pași mici care te ajută în călătoria Ta pentru Revitalizare.

Pentru a te susține 100% în această călătorie, în ultimul capitol primești un cocktail cu suplimente alimentare pentru sănătatea femeilor, o combinație unică de nutrienți care ajută la refacerea microflorei intestinale și la revitalizarea organismului.

În interiorul materialului am inserat linkuri care te vor direcționa către suplimentele cu vitamine și minerale pentru revitalizare. Te invit să citești cu atenție descrierea acestora, ingredientele, modul de utilizare, precum și rubrica review-uri. Îți recomand să faci această verificare, deoarece din punctul meu de vedere, cea mai bună certificare a unui produs este recomandarea clientului mulțumit.

Pentru a te bucura de această călătorie, îți recomand să citești cartea de la început și până la final.

Capitolul 1. Alimentația sănătoasă, echilibrul și nutriția

Fiecare dintre noi avem mici obiceiuri alimentare, mici plăceri culinare la care nu vrem să renunțăm.

Și vestea bună este că NU trebuie să renunți la prăjitura sau ciocolata ta preferată.

Alimentația sănătoasă NU înseamnă că trebuie să tai toate alimentele pe care le consumi cu plăcere, ci să le consumi cu moderație.

Să mănânci sănătos înseamnă în primul rând să mănânci în funcție de senzațiile alimentare: foame și sațietate, dar și intuitiv în funcție de poftele alimentare și nu în ultimul rând, să nu ai dependențe.

Ideal ar fi ca alimentele nesănătoase, precum carnea roșie procesată, chipsurile, semipreparatele și dulciurile să nu depășească mai mult de 15%-20% din alimentația zilnică, iar Obiectivul tău să fie acela de a ajunge cât mai aproape de 90-95% alimentație sănătoasă.

Ține cont că toate mâncărurile preparate industrial cu tot felul de adaosuri și conservanți creează dependență, îngreunează activitatea digestiei și încurajează dezvoltarea bacteriilor rele din intestin.

Așadar, alege alimente de calitate atunci când mergi la cumpărături, deoarece acestea sunt esențiale nu doar pentru hrană, ci și pentru protecția organismului împotriva bolilor și infecțiilor.

Chiar dacă timpul este limitat și prepararea acestor alimente presupune un efort suplimentar din partea ta, prin prepararea hranei ai grijă de sănătatea ta și a familiei tale.

Cu toate acestea, alimentația sănătoasă NU înseamnă să ții regim sau să te abții de la mâncare, dar nici să îți numeri non-stop kaloriile.

Alimentația sănătoasă înseamnă mai degrabă să îți asiguri o gamă cât mai variată de alimente, sau cum îmi place mie să spun să ai cât mai des "curcubeul" în farfurie. Cu cât varietatea de culori a legumelor și a verdeturilor este mai mare, cu atât masa este mai bogată în nutriție.

Iar, cu ajutorul moderației vei reuși să îți asiguri un echilibru alimentar fără să te abții de la mâncare și fără să îți numeri mesele și calorile zilnic.

Alimentația sănătoasă înseamnă echilibru în alegerea nutrienților din farfurie și o distanță optimă între mesele principale.

Nutrienți esențiali pentru Organism

Nutriția înseamnă să alimentezi organismul cu combustibilul (nutrienții) de care acesta are nevoie pentru a funcționa în parametrii optimi.

Nutrienții esențiali de care organismul uman are nevoie pentru îndeplinirea funcțiilor vitale se împart în două mari categorii: macro și micronutrienți.

Macronutrienții sunt cei de care organismul are nevoie în cantități mari, respectiv: carbohidrați, proteine și grăsimi, și care furnizează energie organismului.

Micronutrienții sunt cei de care organismul are nevoie în cantități mici, respectiv vitaminele și mineralele. Aici întâlnim și suplimentele alimentare.

Organismul uman are nevoie de toate grupele alimentare pentru a se dezvolta armonios și a funcționa optim. Iată cele mai importante categorii de nutrienți.

Surse de **carbohidrați** care nu ar trebui să lipsească din alimentația ta.

- *Cereale integrale: orez brun, ovăz, paste și pâine din grâu integral*
- *Leguminoase: fasole uscată, mazăre, linte și năut.*
- *Rădăcinoase: morcovi, cartofi, cartofi dulci, dovleac, porumb și sfecla.*
- *Fructe: mere, banane, portocale și afine*
- *Lactate: lapte și iaurt.*

Nu este recomandat consumul în cantități mari a carbohidraților rafinați precum pâinea albă, pastele și produsele de patiserie deoarece conținutul nutrițional în fibre și proteine este foarte mic.

Principalele surse de **proteine animale** sunt: carnea (de pui, curcan, vită, miel, porc) ouăle, peștele și produsele lactate: iaurt, lapte, brânză, cașcaval.

Surse de **proteine vegetale**: fasole, linte, soia, năut, ciuperci, nuci, alune, caju și fistic.

Regulile alimentației sănătoase recomandă ca farfuria să conțină mai multe cereale integrale și legume (cu excepția cartofilor) decât proteine.

Sursele de **grăsimi** sănătoase le găsim în peștele gras, fructele de mare, uleiul de măsline, avocado, nuci, migdale, caju, semințe, untul din lapte de vacă și untul de arahide.

Este important să consumi o gamă de alimente cât mai variată pentru a obține toți macronutrienții de care corpul și mintea au nevoie pentru a funcționa optim.

Chiar dacă macronutrienții sunt necesari în cantități mai mari, asta nu înseamnă că micronutrienții sunt mai puțin importanți.

Cele două categorii mari de nutrienți acționează împreună și au un scop comun: sănătatea și funcționarea optimă a organismului.

În timp ce macronutrienții furnizează energie organismului și au conținut caloric, micronutrienții susțin creșterea, dezvoltarea creierului, imunitatea și metabolismul energetic.

Micronutrienții (vitaminele și mineralele) sunt indispensabili pentru extragerea energiei din alimente și pentru facilitarea majorității proceselor care au loc în organism.

Vitaminele și mineralele NU conțin calorii, deci nici suplimentele ce au în componența lor vitamine și minerale NU au conținut caloric.

Studiile arată că necesarul zilnic de vitamine și minerale nu mai este satisfăcut doar de alimente ca acum 50 de ani, când solul și legumele nu erau supuse la atâtea tratamente chimice și că avem nevoie de un suport suplimentar pentru organism.

Unii cercetători susțin că unul dintre motivele epidemiei de obezitate, oboseală, tulburări ale sistemului imunitar și apariția anumitor boli psihice este deficitul de vitamine și minerale din organism.

Este adevărat, că nevoile nutriționale variază în funcție de vârstă și de starea generală de sănătate. Însă, noi femeile avem nevoie de un suport nutrițional mai mare, avem nevoie de Fier, Magneziu și Vitamine pentru a preveni apariția anemiei și a stărilor de oboseală, avem nevoie de Calciu pentru a preveni apariția osteoporozei.

În urmă cu ceva timp eram convinsă că o alimentație sănătoasă și echilibrată este suficientă pentru organism. Acum, știu că noi femeile, avem nevoie de un suport suplimentar pentru a ne susține energia și sănătatea.

Cu toate acestea, multe femei așteaptă să vadă în analizele medicale, lipsa anumitor vitamine sau minerale.

Iar, vestea mai puțin bună este că, dacă ai ajuns să vezi în analizele medicale aceste lipsuri sau carențe nutriționale, îți va fi mult mai greu să recuperezi ceea ce ai pierdut.

Carențele nutriționale le poți vedea în analizele medicale sau nu. Acestea se manifestă diferit de la persoană la persoană, în funcție de organismul fiecăruia. Pot fi stări de oboseală, nervozitate, dureri de cap, slăbiciune în corp, lipsă de concentrare, sângerări gingivale sau nazale și chiar leziuni la nivelul pielii.

Vestea bună este că există soluții pentru a combate oboseala, durerile de cap, lipsa de concentrare și chiar sângerările gingivale și leziunile de la nivelul pielii.

Primul PAS este echilibrul alimentar și hidratarea.

Echilibrul alimentar și Hidratarea

Este foarte important să îți stabilești un program regulat al meselor și mai ales să îl respecti. Dacă nu te alimentezi corect și sari peste mesele principale, metabolismul va încetini, și crești posibilitatea kilogramelor în plus.

Așadar, evită un plan alimentar cu intervale prea mari sau prea mici între mesele principale. De asemenea, încearcă să îți faci un obicei în a lua mesele la aceeași oră, dar fără să mănânci din obligație pentru că "așa trebuie" sau pentru că ți-ai impus o anumită oră și practic să te forțezi să mănânci fără să-ți fie foame.

Găsește-ți propriul echilibru alimentar. Echilibru alimentar poate însemna 3 mese principale la o distanță de 4-5 ore între ele sau 3 mese principale și 1-2 gustări cu o distanță între ele de cel puțin 2-3 ore.

Mesele mici și dese ajută la reglarea digestiei și la menținerea echilibrului în organism.

Silueta este rezultatul echilibrului alimentar, iar dacă ai kilograme în plus, asta nu înseamnă neapărat că mănânci nesănătos. Există posibilitatea să mănânci mai mult decât ai nevoie deoarece nu asiguri un echilibru între principalele categorii de nutrienți.

De asemenea, dacă mănânci foarte repede la masă pentru că te grăbești și nu îți ajunge timpul, există riscul să te supraalimentezi.

Sau poate folosești anumite combinații alimentare greșite care îți îngreunează digestia și absorbția nutrienților în organism.

Dacă vrei să îți asiguri o alimentație sănătoasă, în primul rând trebuie să existe un echilibru între principalii macronutrienți, cei care îți furnizează energia.

Ai nevoie de acest echilibru al macronutrienților, mai ales după 40 de ani, deoarece odată cu înaintarea în vârstă metabolismul este mai lent, iar nivelul de hormoni estrogeni în perioada de tranziție către menopauză, începe să scadă.

Planificarea meniului zilnic în paralel cu activitatea fizică moderată, precum mersul pe jos în ritm ușor alert, alergare ușoară, urcatul scărilor sau exercițiile fizice ușoare, te ajută să previi obezitatea, bolile cardiovasculare și diabetul zaharat de tip 2.

Echilibru între macronutrienți pentru femeile după 40 de ani, înseamnă:

- *40-50% Carbohidrați*
- *25-30% Grăsimi*
- *15-20% Proteine*
- *Hidratare optimă*
- *5-6 grame de sare/zi*

Acest echilibru este important pentru fiecare masă, mai ales pentru micul

dejun. Micul dejun oferă organismului energie după perioada de odihnă nocturnă și este considerat cea mai importantă masă a zilei.

Momentul ideal pentru a servi micul dejun este la o oră după ce te-ai trezit.

Alege un meniu echilibrat care îți oferă vitalitate (vezi capitolul 3), altfel te vei simți înfometată pe tot parcursul zilei și vei avea tendința să mănânci mai mult decât este nevoie.

Este foarte important să menții organismul hidratat deoarece în acest fel reglezi temperatura corpului, menții articulațiile lubrificate, ai un somn mai bun, și nu în ultimul rând ajuți organele interne să funcționeze corect.

O regulă generală este aceea de a calcula cantitatea de lichide în funcție de greutatea corporală prin împărțirea kilogramelor la 30. De exemplu, dacă ai 60 kg/30 rezultă că ar trebui să bei 2 litri de lichide pe zi.

Cu toate acestea, nimeni nu poate spune cu certitudine de câtă apă are nevoie organismul uman, deoarece fiecare persoană este diferită începând de la nivelul de activitate, alimentație, clima zonei în care trăiește, locul de muncă și locuința în care trăiește.

Cert este că, atunci când organismul nu are suficientă apă pentru a funcționa normal, începe să dea semne de oboseală, lipsă de concentrare, amețeață sau chiar dureri de cap. Senzația de sete, gura și buzele uscate sunt semne clare de deshidratare.

Așadar, organismul uman are nevoie să fie hidratat optim, deoarece în acest fel poate funcționa în parametrii săi normali.

Hidratarea optimă înseamnă să asiguri cantitatea de lichide de care corpul tău are nevoie pentru a-și desfășura atât procesele interne, cât și pe cele externe: efortul fizic și intelectual depus pentru a-și desfășura activitățile zilnice.

Iar, dacă ești la fel ca mine, și nu vrei să-ți măsoari toată ziua cantitatea de lichide, ține cont că toate alimentele, cu excepția uleiului, conțin apă, mai mult sau mai puțin.

Așadar, dacă de exemplu într-o zi obișnuită mănânci ciorbă/supă, bei un pahar de lapte sau savurezi un iaurt, mai mănânci fructe și legume, bei cafeaua de dimineață, apoi după-amiaza bei un ceai sau mănânci o înghețată, ai deja

suficiente surse de lichide.

Ideal ar fi în acest caz să mai adaugi doar 3 pahare de apă, adică câte un pahar de apă la fiecare masă principală.

Bea apă cu 30 de minute înainte de fiecare masă principală și vei ajuta digestia, plus că vei avea un control mult mai mare asupra apetitului.

Dacă ai uitat să bei apa înainte de masă, poți ajuta organismul să absoarbă mai ușor nutrienții cu un pahar de apă la o oră după ce ai mâncat.

Evită să bei prea multe lichide în timpul mesei, deoarece organismul va consuma energie în plus pentru a digera alimentele.

Un pahar cu apă pe stomacul gol dimineața te ajută să previi oboseala fizică deoarece te hidratezi imediat. În plus, cureți stomacul și intestinele de toxinele acumulate în organism și ajuți tranzitul intestinal.

Corpul uman este un organism foarte fin care știe să își regleze singur cantitatea de lichide de care are nevoie. Așadar, cel mai simplu și eficient lucru pe care îl poți face este să înveți să îți ascuți corpul și să bei apă atunci când îți este sete.

Sau și mai bine spus, simți în mod natural dacă nivelul de hidratare scade și când ar trebui să bei apă. Totul depinde de cât de activă ești, ce fel de mâncare mănânci, cât efort fizic depui sau dacă zilele sunt călduroase și trebuie să îți asiguri un suport suplimentar de apă.

Cel mai bun indicator pentru a verifica dacă te hidratezi corect este "culoarea urinei". Urina trebuie să fie deschisă, de culoarea limonadei; dacă este închisă la culoare, indică un nivel de hidratare scăzut și înseamnă că trebuie să bei mai multă apă.

Nu există o regulă strictă pentru cantitatea de lichide pe care ar trebui să o bei, însă este foarte important să îți cunoști propriul organism și să îți ajustezi consumul de lichide în funcție de propriile nevoi pentru a evita să ajungi într-o situație critică.

Hidratarea optimă și echilibrul nutrienților pe care îi asiguri din alimentație contribuie la Energia și Sănătatea organismului.

Suplimente din extracte naturale

Noi femeile, avem nevoie în diferite etape din viața noastră de un suport nutrițional mai puternic.

De exemplu, în cazul unui efort fizic sau intelectual mai intens, în perioada menstruației, în perioada de premenopauză sau perioada de tranziție spre menopauză care începe în medie pe la 40 de ani și durează aproximativ 5-8 ani, în menopauză, după menopauză, alăptezi sau ești gravidă.

De asemenea, în cazul unui sistem imunitar slăbit, sau a unor tulburări digestive precum constipație, balonare sau dureri abdominale, organismul are nevoie de un suport suplimentar.

Iar, cu ajutorul suplimentelor din extracte naturale poți corecta deficiențele nutriționale, dar și să menții un aport adecvat al anumitor nutrienți, în funcție de etapa din viață prin care treci acum.

De exemplu, poți corecta o deficiență de Fier în perioada sarcinii sau a menstruației, o lipsă de Calciu în perioada menopauzei sau lipsa de vitamine și minerale din premenopauză.



Suplimentele alimentare sunt surse concentrate de vitamine și minerale sau alte substanțe cu efect nutrițional sau fiziologic precum aminoacizii, enzimele, acizii grași esențiali, pre și probioticele.

Suplimentele NU au conținut caloric, deci nu îngrașă și NU sunt medicamente, deci nu provoacă reacții adverse, decât dacă tu ai anumite alergii. De exemplu, dacă ești alergică la o anumită substanță din suplimentul alimentar: polen, nuci, soia, etc; atunci, suplimentul cu un asemenea conținut, în mod evident nu este recomandat pentru tine.

Suplimentele din extracte naturale le găsești în comerț sub formă de capsule, tablete, pulberi, ceaiuri din plante, produse ale stupului sau preparate lichide.

Suplimentele din extracte naturale obținute prin procedee tehnologice de tip liofilizare sunt recomandate și folosite de nutriționiști.

Liofilizarea este un procedeu tehnologic în care este utilizată presiunea și NU

temperatura, astfel încât produsele respective să aibă în totalitate elementele nutritive extrase din plante. Adică să respecte fitonutrienții și enzimele din plantă, dar și tot ceea ce poate oferi planta drept hrană pentru organism.

Și da, te poți bucura de aceste produse 100% naturale datorită tehnologiei de astăzi.

Și nu este absolut minunat?

Efectul terapeutic al plantelor este cunoscut încă din antichitate, iar acum, datorită tehnologiei, tu poți beneficia de aceste produse naturale doar la un click distanță.

Iar, dacă te gândești, că toate suplimentele sunt la fel, îți spun că greșești.

De exemplu, suplimentele de sinteză nu îndeplinesc interacțiunile între elementele nutritive, deoarece vitaminele sunt produse în laboratoare prin procedee chimice, fără a fi extrase din surse naturale.

Absorbția în organism a suplimentelor de sinteză se realizează în proporție de doar 10-20% și nu vor avea efectul dorit. Practic, nu te vei bucura de beneficiile nutrienților deoarece efectul acestora este foarte slab.

Ori, scopul suplimentelor este tocmai acela de a aduce organismului elemente nutritive complexe și de a ajuta la refacerea și la revitalizarea acestuia pe cale naturală.

Organismul uman poate să asimileze și să folosească optim numai vitaminele și mineralele extrase din surse naturale, NU pe cele din surse sintetice.

Suplimentele din extracte naturale de calitate, obținute prin procedee de tip liofilizare, te ajută să refaci și să revitalizezi organismul, deoarece absorbția acestora se realizează în proporție de 90-98% în organism.

Suplimentele din extracte naturale funcționează foarte bine și au rezultate atunci când sunt asociate cu un stil de viață sănătos. Așadar, suplimentele NU înlocuiesc mișcarea, somnul sau o masă sănătoasă.

În cât timp vei obține rezultate?

Depinde.

Depinde de gradul de oboseală acumulat și de capacitatea de refacere a organismului. Fiecare organism este UNIC și are propriul timp de adaptare, refacere și revitalizare.

De exemplu, pentru majoritatea femeilor care se confruntau cu oboseală aproape cronică, de mai bine de jumătate de an, recuperarea, respectiv recâștigarea energiei și funcționarea în parametrii normali, a avut loc după aproximativ 3-4 luni.

Acestea, după ce au introdus în rutina zilnică un program cu suplimente din extracte naturale, au început să mă simt mai bine chiar din prima lună. Iar, după refacere, au vrut să își mențină sănătatea și se bucure de energie și vitalitate în fiecare zi.

Așadar, depinde de ceea ce îți dorești tu să obții și pentru cât timp. Cert este că rezultatele nu apar peste noapte, le obții în Timp. Ai răbdare cu Tine, cu corpul și cu mintea ta.

De asemenea, este foarte important să ai așteptări realiste. De exemplu, dacă tu te chinui cu această stare de oboseală de aproape un an de zile, nu te poți aștepta ca într-o lună de zile să te refaci în totalitate.

Te poți gândi la suplimente ca la o investiție în sănătate. Așadar, este nevoie în primul rând de o schimbare de mentalitate, în care să privești suplimentele și alimentația sănătoasă ca pe un mod de viață obișnuit. Tocmai de aceea, le iei pentru problema sau provocarea ta numărul unu.

Așadar, înainte de a cumpăra suplimente, citește informațiile de pe eticheta produsului. Acestea trebuie să fie clare și ușor de înțeles. Verifică lista de ingrediente și asigură-te că sunt incluse doar substanțele naturale de care ai nevoie și nu coloranți sau arome artificiale.

Pe lângă, conținut, proveniență și valabilitatea produsului, suplimentele cu certificări suplimentare precum Kosher, Halal sau Vegan constituie un avantaj în calitatea produsului. De asemenea, vechimea pe piața internă sau internațională a companiei producătoare, chiar și prețul produsului poate constitui un barem de verificare și nu în ultimul rând, cea mai bună certificare: a clientului mulțumit.