

IL METODO A TAPPE



Prodotto e distribuito da

logo di radici

CHI SIAMO

La “Reset Nutraceutici” è un’azienda fondata per volere dell’erborista William Dell’aira proprietario di “Erboristeria Radici” che conta quaranta anni di attività. La sopracitata Erboristeria fu fondata dal padre di William, l’esperto e storico erborista Rosario Dell’Aira. William ne prese le redini qualche anno fa, puntando all’innovazione scientifica del progetto e formando la “Reset Nutraceutici” dedicata al responsabile scientifico dell’azienda, il Dott. Dario Polisano. Quest’ultimo è un biologo-nutrizionista iscritto per meriti all’albo d’oro dei nutrizionisti, autore del libro best seller “Dieta Reset”, il più famoso metodo oggi esistente in Italia per il riequilibrio corporeo. Entrambi i professionisti hanno collaborato per cercare di fare un programma che tenesse conto dei problemi che potrebbero sopraggiungere durante lo svolgimento di un sano stile di vita e quindi dare delle soluzioni per superarle. Il piano alimentare e gli integratori sono stati studiati e formulati dal Dott. Dario Polisano che essendo un biologo ha i pieni titoli della legge per elaborare profili nutrizionali.

INTRODUZIONE

Il “Metodo a Tappe” si pone l’obiettivo di riequilibrare a 360° il tuo stato di salute tramite un percorso che prevede la somministrazione a “cascata” di specifici integratori che sosterranno il piano alimentare che mirerà, tramite la scelta di alcuni alimenti e soprattutto l’esclusione di altri, a favorire il benessere del corpo. Il Metodo a Tappe è composto da 4 fasi, definite tappe, dove ognuna sosterrà l’altra e che mirerà a:

- 1) “Tappa Reset”: Disintossinerà e sfiammerà il corpo
- 2) “Tappa Intestinale”: Favorirà un buon funzionamento intestinale
- 3) “Tappa Metabolica”: Ottimizzerà il metabolismo.
- 4) “Tappa di Mantenimento: Sosterrà il benessere del tuo organismo.

Il piano alimentare essendo il “nodo” centrale del metodo non deve essere in alcun modo cambiato o alterato nella sua struttura. Per ottenere i massimi benefici non devi sgarrare. In quest’ottica gli integratori non devono essere considerati curativi poiché non lo sono, ma devono essere intesi come dei tasselli per completare il puzzle della salute.

COSA ASPETTARSI DAL METODO A TAPPE?

Prima di raccontarti le aspettative è corretto fare una distinzione tra alimentazione e nutrizione. L'alimentazione avviene quando la persona affamata prende la prima cosa che trova e mangia per saziarsi. In questo momento il soggetto si sta alimentando di calorie, ma non sa la qualità delle calorie. La nutrizione, invece, avviene quando il soggetto nonostante sia affamato riesce a scegliere il giusto alimento che gli consenta non solo di apportare calorie al corpo, ma anche vitamine, minerali, enzimi e altri tantissimi nutrienti che gli garantiranno il benessere. Oggi si sa che l'errata alimentazione dell'uomo occidentale è la causa della maggior parte delle patologie esistenti e in quest'ottica la giusta nutrizione può prevenirle o addirittura favorire il riequilibrio corporeo. Che significa riequilibrio? È la capacità intrinseca dell'organismo di trovare il benessere non appena si trova nelle sue migliori condizioni. Il "Metodo a Tappe" si pone quest'obbiettivo. Essendo un metodo generico in alcuni casi non riuscirà a farti trovare il benessere totale, ma sicuramente migliorerà di molto la tua qualità di vita e ti motiverà a credere che puoi fare molto di più per te stesso. In quest'ottica la "Reset Nutraceutici" ti dà a disposizione la possibilità di parlare con i suoi operatori per chiedere delucidazioni sugli integratori e/o sul piano alimentare, sia attraverso la chat nel sito resetnutraceutici.it, sia chiamando al nostro responsabile al 3898988010.

IL PIANO ALIMENTARE

Innanzitutto è bene informarti che i primi giorni che ti approccerai al metodo ti sentirai come se avessi l'influenza: emicranie, dolori articolari, potrai avere stipsi o diarrea, minzione frequente ecc. Tutti questi sintomi sono dovuti all'efficacia attività depurativa del metodo. Il corpo, infatti, quando si purifica dalle tossine e avvia i processi di riequilibrio corporeo, si infiamma poiché l'infiammazione, al contrario di come pensi, è benefica e consente al corpo di ripristinare le sue migliori condizioni; quindi non ti preoccupare alla comparsa di questi sintomi anzi dovrai esserne felice, vuol dire che sta funzionando.

Regole importanti prima di avvicinarti al piano alimentare.

1) Gli alimenti riportati nella dieta è possibile sostituirli con i corrispettivi che non sono stati esclusi nella tabella sotto la cena (vedi cibi da escludere); quindi i cibi che non verranno menzionati nella tabella dei "cibi da escludere" potrai consumarli a piacimento per fare delle ricette gustose.

2) Non mangiare carote cotte e zucca quando nello stesso pasto c'è il riso poiché si può avere sia acidità gastrica e reflusso sia un innalzamento della glicemia.

- 3) Iniziare ogni pasto con un poco di verdura cruda poi proseguire il pasto.
- 4) Non pesare alimenti, ma non consumare eccessive quantità di verdure se dovessi soffrire di colon irritabile; in quest'ultimo caso attieniti a un massimo di un piatto di verdure crude e mezzo piatto di verdure cotte per pasto.
- 5) Bevi quando hai sete, senza sforzarti e possibilmente lontano dai pasti contenenti farinacei.
- 6) Non assumere caramelle di nessun tipo nemmeno senza zucchero.

Il piano alimentare non è una dieta ipocalorica e dove non segnato la quantità degli alimenti è desiderata.

Per ottenere i benefici sperati è opportuno non sgarrare il piano alimentare. Quando avrai delle ricorrenze cerca di consumare gli alimenti previsti nel piano alimentare. Ti specifico che il piano alimentare è un piano generico e in quando tale alcuni alimenti sono stati omessi per favorire il riequilibrio corporeo anche in soggetti con problematiche differenti.

Colazione (OPZIONI):

- 1) 2 uova o bresaola o fesa di tacchino o altri salumi di pollo accompagnati da 2-4 gallette di riso o grano saraceno (pasto da preferire, soprattutto le uova, anche tutti i giorni);
- 2) Yogurt di soia naturale, anche una tazza da tè (nelle confezioni non deve essere riportato lo zucchero o lo sciroppo di glucosio e fruttosio) dolcificalo con 1 cucchiaino di marmellata al 70% minimo di frutta o miele naturale, rinforzalo con un pugno di grano saraceno soffiato o quinoa soffiata o riso soffiato o miglio soffiato e per concludere un pugno a scelta di frutta secca di quella non esclusa tra i cibi da escludere;
- 3) Latte di soia o mandorla o nocciola naturali accompagnati da 2-4 gallette di grano saraceno o riso con sopra un velo di marmellata 70 % minimo di frutta o miele naturale e un velo di crema pura di frutta secca (ES: crema di nocciola, mandorle e sesamo quest'ultimo da preferire).

Spuntino (non obbligatorio):

-Verdure crude.

Pranzo:

(1)

-Inizia il pasto con Insalata mista (può essere anche una verdura cruda)

Prosegui il pasto con il Primo piatto:

-Grano saraceno o Amaranto o Quinoa o Riso integrale o Miglio o Sorgo da condire con le verdure

Concludi il pasto con un pugno di frutta secca o 1\2 avocado.

N.B: Sei obbligato a consumare a fine pasto un pugno di frutta secca o il 1\2 avocado; se non riesci a ultimare il pasto vuol dire che hai mangiato troppo primo piatto, allora il giorno dopo sei obbligato a ridurre il primo piatto in modo da concludere il pasto con il pugno di frutta secca o il 1\2 avocado. Il pugno di frutta secca si intende di frutta secca sgusciata ed essa o l'avocado possono anche essere spostati prima del pasto o come condimento del pasto.

I cereali indicati possono essere usati anche in formato di pasta (ES: pasta di grano saraceno o di riso integrale ecc) importante che siano al 100% dei cereali indicati, senza l'aggiunta di altri cereali come ad esempio: frumento, mais, orzo ecc...

(2)

Di seguito un'alternativa al menù numero uno se volessi consumare delle ricette più gustose.

-Inizia il pasto con Insalata mista (può essere anche una verdura cruda)

Prosegui il pasto con il piatto unico:

-Grano saraceno o Amaranto o Quinoa o Riso integrale o Miglio o Sorgo da condire con le verdure e carne o pesce o uova.

In questo menù potrai consumare i piatti unici ovvero piatti in cui i farinacei sono arricchiti anche da prodotti animali e vegetali. Questo menù è un'ottima alternativa se volessi cucinare pietanze più complesse. Ad esempio, se volessi fare una carbonara potrai utilizzare la pasta di grano saraceno, le uova e la bresaola, quest'ultima in sostituzione del maiale che come vedrai è escluso. Vorrai pasta, panna e salmone? Potrai ugualmente farla consumando la panna di soia.

Nota bene: visto che il piano alimentare non prevede spuntini oltre le verdure, è consigliato fare un pranzo adeguato per permettere al corpo di arrivare a cena senza

sensò di fame. Quando sarai costretto a pranzare fuori, se riuscirai, portati il pranzo a sacco oppure ti sono concessi i risotti, anche non integrali, importante che non siano cucinati con il burro. Altra scelta è il consumo del pasto indicato a cena.

Merenda (non obbligatoria):

-Verdure crude.

Cena:

(1)

-Inizia il pasto con Insalata mista (può essere anche una verdura cruda)

Concludi il pasto con Secondo piatto:

-Carne o pesce (da preferire) o uova accompagnati con verdure cotte.

Se dovessi avere fame a cena aumenta a quantità desiderate le proteine, non consumare farinacei di nessun genere e non aumentare troppe le verdure se soffri di colon irritabile. **Non consumare mai i prodotti del pranzo anche se in quest'ultimo sei stato costretto a consumare le proteine senza farinacei.**

Note bene: quando si esce con amici e parenti è molto semplice rispettare la dieta basta ordinare una buonissima portata di pesce o carne.

Oli e grassi da condimento:

-Olio di oliva extravergine q.b;

-Panne vegetali concesse.

Panature:

-Sesamo, farina di cocco, farina di mandorla. Se dovessi avere voglia di panare gli alimenti potrai utilizzare questi "surrogati". Ad esempio basta spennellare con un filo di olio il pesce o la carne, buttargli di sopra del sesamo naturale e mettere il prodotto in padella.

Note: **Consuma massimo 2 porzioni di frutta secca al giorno e solo quando indicato (colazione, pranzo).**

CIBI DA ESCLUDERE

Carne: escludi il maiale, cinghiale.

Questo animale ha per il 50% del dna umano e quando lo mangiamo e come se stessimo facendo cannibalismo. La sua carne è ricca di tossine che potrebbero intossicare il nostro organismo.

Ortaggi: escludi iceberg, cavolfiore bianco (ammessi tutti gli altri tipi di cavolfiore), peperoni, pomodoro, melanzane, patate, cipolla cruda, topinambur, carciofi e cardi. Escludere a cena quindi non a pranzo: zucca, barbabietole e carote.

Pomodoro, peperone, melanzane, patate appartengono a una famiglia di piante, le solanacee, che potrebbero intossicare il fegato, altererebbero le funzionalità intestinali e inibirebbero le azioni della vitamina d. Inoltre pomodoro e patate stimolerebbero molto l'insulina e favorirebbero l'aumento di peso e l'infiammazione.

Pesce: escludi il polpo.

Il polpo è un animale geneticamente più complesso dell'uomo e non abbiamo un sistema enzimatico per digerirlo completamente e nell'intestino potrebbe andare in putrefazione.

Cereali: Utilizza solo quelli indicati a pranzo. Non utilizzare mais.

I cereali con il glutine, e in particolare il grano duro moderno, creerebbero infiammazione e in numerosi studi clinici si sarebbero dimostrati responsabili nell'avvento di molte patologie tra cui autoimmuni e tumorali .

Frutta: Ammessi solo limone e avocado. La marmellata non deve essere di agrumi.

La frutta è ricca di zuccheri, in particolare fruttosio, che viene metabolizzato solo dal fegato e in piccola quantità. Insomma ha lo stesso destino dell'alcol. La ricchezza di fruttosio nella frutta metterebbe sotto stress il nostro corpo poiché si lega alle proteine, in particolare nelle articolazioni, potendo creare infiammazione.

Zuccheri e dolcificanti. Escludi tutto ciò che ha il sapore dolce, poiché anche i dolcificanti a zero calorie innalzano i livelli di insulina, addirittura anche in concentrazioni più elevate del classico zucchero bianco.

Frutta secca: escludi gli arachidi. Quest'ultimi sono legumi e sono ricchi di acido arachidonico una molecola tendenzialmente infiammatoria.

Frutta disidratata (fichi secche, prugne secche ecc): escludila. E' ricca di zuccheri

Legumi: Escludili.

I legumi sono degli alimenti che tenderebbero a infiammare l'intestino delle persone che soffrono di patologie intestinale e inoltre potrebbero diventare un fattore che ostacolerebbe il riequilibrio del sistema immunitario nelle patologie autoimmuni.

Uova: ok

Sono degli ottimi alimenti ricchi di tutte quelle sostanze che favoriscono la vita. Potrai consumarle spesso poiché non fanno alzare il colesterolo, come si pensava in passato. I veri responsabili dell'innalzamento del colesterolo potrebbero essere le farine raffinate, la frutta e gli zuccheri, soprattutto a cena.

Latticini: escludili (anche quelli senza lattosio!!). Il latte è specie specifico. L'uomo è l'unico essere vivente che si nutre in età avanzata di un latte che non è della propria specie. Molti pensano che il problema sia solo il lattosio, lo zucchero del latte, ma in realtà, dentro il latte, ci sono altri centinaia di molecole che creerebbero problemi all'organismo umano, come ad esempio le caseine ossia le proteine del latte e gli ormoni, quest'ultimi naturalmente presenti in esso. I latticini, in numerose ricerche, sono stati indicati come probabili cause dei tumori di natura ormonale (tumori al seno, all'ovaio, alla prostata e all'utero) e una delle probabili cause di molte patologie di natura infiammatoria.

Olio: utilizza l'olio di oliva extravergine.

Cioccolato: escludilo. E' ricco di istamina e alcuni soggetti non lo tollererebbero.

Spezie e simili: escludi l'aceto (di tutti i tipi), pepe, peperoncino, noce moscata, curry, paprika. Sono delle spezie che altererebbero la permeabilità intestinale.

Sale: Utilizza il sale rosa dell'Himalaya o il sale marino integrale. Sono ricchi di oligoelementi.

Dadi: ammessi i dadi vegetali senza glutammato monosodico. Potrai consumare il miso di riso o di soia.

Bevande: assumi solo acqua a basso residuo fisso, al di sotto dei 40 mg/l ovvero quella che si dà ai neonati. Il residuo fisso lo potrai trovare nell'etichetta dell'acqua. Escludi alcol, tè nero, tè classico, karkadè, ginseng, zenzero, mate, guaranà, caffè. Tutto il resto delle tisane come equiseto, camomilla finocchio ecc. possono essere impiegate, importante che siano sotto forma di erba e non di tisane solubili. Mi raccomando il caffè eliminato perché anche senza zucchero fa alzare i livelli di un ormone, il cortisolo, che a sua volta fa alzare la glicemia.

Per saperne di più sul “Metodo Reset del Dott. Dario Polisano” la “Reset Nutraceutici” ti consiglia i seguenti testi:

1)Dieta Reset

2)Le ricette della Dieta Reset.

Il primo oltre ad avere un programma alimentare ci sono tutte le teorie del “Metodo Polisano”. Il secondo è un libro per chi ama dilettersi in cucina seguendo i canoni del “Metodo Reset”. Questi testi li puoi acquistare anche sul nostro sito.

Inoltre se cercherai su youtube “Dario Polisano” entrerai nella pagina del nostro responsabile scientifico che generosamente, ogni settimana, inserisce dei video molto interessanti e pratici da seguire. Potrai anche seguirlo nella sua pagina Facebook “Dott Dario Polisano Blog” e nel suo sito internet dottdariopolisano.it. Anche sulla nostra pagina Facebook “Reset Nutraceutici” potrai trovare spunti interessanti e ti potrai tenere aggiornato sui nostri integratori.

METODO DI COTTURA E ESEMPI DI RICETTE

LEGGI BENE GLI INGREDIENTI DEI PRODOTTI CHE ACQUISTI. NON FIDARTI SOLO DELL’IMMAGINE FRONTALE.

Non è ammessa la cottura a microonde. Ammesso il vino per sfumare gli alimenti. Sono ammessi i soffritti “leggeri”, ovvero cuocere le verdure in padella inizialmente con acqua e coperchio chiuso, aggiungendo l’olio di oliva extravergine solo a fine cottura. Il pesce va bene anche in scatola al naturale, surgelato, ma senza panatura. I salumi che non sono di maiale ad esempio bresaola, fesa di tacchino devono essere sempre senza glutine e senza lattosio o derivati del latte e consumati in piccola quantità a colazione o come condimento del primo piatto, ma mai sostituti del pasto serale.

SORGO

Pentola a pressione: si mette a bagno almeno 1 ora prima della cottura, poi si cambia l’acqua e si cuoce in 7 minuti.

Senza pentola a pressione: 4 ore a bagno, cambia l’acqua e 20 minuti di cottura.

RISO INTEGRALE

Devi acquistare il riso integrale la cui cottura deve essere dichiarata nella confezione di minimo 30 minuti. Al di sotto di questo tempo di cottura non è integrale.

Pentola a pressione: circa 20 minuti

Senza pentola a pressione: si mette a bagno la sera prima in acqua a temperatura ambiente o al mattino con acqua tiepido-calda e con la stessa acqua della messa a bagno, si cuoce portando in ebollizione, poi si chiude il coperchio e si mette il fuoco al minimo (20 minuti).

QUINOA

Pentola a pressione: Sciacqua sotto l'acqua fredda e poi cottura in 5-7 minuti

Senza pentola a pressione: Sciacqua sotto l'acqua fredda e poi cottura in bollitura semplice per circa 20 minuti

MIGLIO

Pentola a pressione: 7 minuti

Senza pentola a pressione: cuoci come un risotto ovvero tosta con un poco di olio extravergine di oliva per un paio di minuti; in seguito aggiungi acqua già bollente e cuocilo in 20 minuti .

GRANO SARACENO

Chicchi di grano saraceno: in pentola a pressione 8 minuti, oppure normale bollitura in 15-20 minuti.

Pasta di grano saraceno: Massimo 6\7 minuti di bollitura, ma sempre meglio leggere le indicazioni riportate in etichetta.

LE TAPPE

TAPPA 1° RESET

In questo primo pacchetto troverai, oltre al piano alimentare, i primi integratori per affrontare questo nuovo stile di vita: Nutridren-Reset, Cell-Reset, Curcuma-Reset .

I primi giorni, come già descritto nel piano alimentare, avrai la disintossicazione. La disintossicazione del corpo verrà sostenuta dal Nutridren-Reset, un drenante composto da equisetto, ortica, betulla e bardana. Queste piante sono state scelte in un giusto rapporto per favorire al corpo non solo di drenare, ma anche di nutrirlo; infatti l'equiseto e l'ortica sarebbero utili per rinforzare gli annessi cutanei (capelli e unghia). L'equiseto sarebbe uno dei drenanti più potenti in natura, ma anche un

remineralizzante completo di molti nutrienti tra cui il silicio che aiuterebbe anche le ossa. L'ortica è utile poiché agirebbe in maniera benefica sulla prostata e inoltre contrasterebbe l'azione del diidrotestosterone che potrebbe essere una delle cause principali della calvizia. Betulla è una pianta che depurerebbe dagli acidi urici e inoltre avrebbe un'azione depurativa a livello epatico. La bardana in fitoterapia è utilizzata da secoli per ripulire il tessuto cutaneo e contrasterebbe acne e sebo.

Dopo la disintossicazione ci sarà la fase antinfiammatoria che verrà sostenuta dalla curcuma, una delle piante più famose poiché contrasterebbe l'infiammazione sistemica; quest'ultima alle volte è silente ovvero il paziente non se ne accorge, ma queste micro-infiammazioni stanno corrodendo il suo corpo. La Curcuma-Reset è composta da una concentrazione molto elevata, circa il 95%, del suo principio attivo più potente: la curcurmina.

Il Cell-Reset è il terzo integratore di questo pacchetto ed è caratterizzato da vitamine del gruppo b ad alto dosaggio, magnesio, acido lipoico, coenzima q 10, vitamina c. Tutti questi nutrienti sono stati scelti poiché sosterebbero il metabolismo energetico della cellula ovvero favorirebbero la formazione di energia dai nutrienti garantendo vitalità e favorendo la perdita di peso. Inoltre tutti questi nutrienti sono anche dei potenti antiossidanti e oggi tutte le persone hanno un elevato stress ossidativo nel loro corpo che bisogna contrastare a tutti i costi. Per questo motivo il Cell-Reset sarà un integratore che vi ritroverete anche nei pacchetti successivi.

Indicazione d'uso degli integratori:

- Cell-Reset 1 compressa durante la colazione;
- Curcuma-Reset 1 compressa durante il pranzo e 1 compressa durante la cena;
- Nutridren-Reset 30 gocce x 3 volte al giorno in acqua prima dei pasti.

Questo tappa dura un mese.

TAPPA 2° FASE INTESTINALE

L'intestino è riconosciuto da sempre come l'organo più importante di tutti. Regoli le funzionalità intestinali e farai stare bene il tuo corpo in toto. Per funzionalità intestinali però non deve essere intesa solo la defecazione, ma anche l'assimilazione dei nutrienti, l'eubiosi intestinale (la giusta qualità e quantità di flora batterica) e la regolazione del sistema immunitario. Già... il nostro intestino è la sede di numerose famiglie di batteri che regolano l'assimilazione dei nutrienti e le funzionalità immunitarie. Se nel corso della vita si crea disbiosi intestinale, ossia presenza

anomale di svariate famiglie di batteri, il corpo si ammala. In questa fase mireremo a ripristinare l'eubiosi intestinale e quindi il benessere in toto dell'organismo. Gli integratori utilizzati sono: Cell-Reset, Colon-Reset, Cip-Reset e Intest-Reset.

-Colon-Reset è un integratore a base di boswellia, una potentissima pianta antinfiammatoria sia al livello intestinale che articolare. Le sue proprietà sono conosciute ai tempi di Gesù Cristo ed è l'integratore di elezione per chi soffre di colon irritabile, morbo di Crohn, retto-colite ulcerosa ed altri svariati problemi intestinali.

-Cip-Reset è un integratore contenente dei probiotici selezionati e contrasterebbe la sindrome dell'intestino irritabile e riequilibrerebbe la risposta immunitaria.

-Intest-Reset: è un integratore composto da liquirizia deglicerizzata, una forma di liquirizia che non fa alzare la pressione, glutamina, dha, vitamina d. Tutti questi nutrienti aiuterebbero l'intestino a ripristinare la sua normale attività di barriera contro tossine e patogeni che arrivano naturalmente tramite gli alimenti.

Indicazione d'uso degli integratori:

-Cell-Reset: 1 compressa da assumere per 2 mesi;

-Colon-Reset: 1 compressa da assumere 3 volte al giorno durante i pasti principali fino alla fine delle confezioni;

-Cip-Reset: 1 compressa da assumere lontano dai pasti per 15 giorni, poi 1 compressa al giorno lontano dai pasti per tutta la durata delle confezioni;

-Intest-Reset: 1 soft gel e 1 compressa da assumere 3 volte al giorno durante i pasti principali. Quest'integratore deve essere iniziato a conclusione dei due integratori precedenti (Colon-Reset e Cip-Reset) e deve essere assunto fino a termine delle confezioni.

Questa tappa dura 70 giorni.

TAPPA 3° FASE METABOLICA

Questa tappa sarà fondamentale per proseguire nel riequilibrio corporeo poiché andrà a sostenere un gruppo di organi impegnati nei processi metabolici, favorendo una migliore energia, la perdita di peso e il benessere mentale: le ghiandole surrenali e la ghiandola tiroidea. Gli integratori utilizzati saranno i seguenti: Cell-Reset, Surrenal-Reset, Tiro-Reset e Dream-Reset

-Il Surrenal-Reset è un integratore composto dalle più famose piante adattogene esistenti in fitoterapia: rodiola, maca, ashwagandha e zafferano. La rodiola in

fitoterapia viene utilizzata per sua capacità di adattare il corpo allo stress e di stimolare la produzione di serotonina, l'ormone della felicità. La maca e l'aswagandha sono delle piante con potenti azioni sulle gonadi sia maschili che femminili e potrebbero contrastare e migliorare non solo la classica stanchezza, ma anche l'astenia sessuale. La maca è riconosciuta come una delle maggiori ricostituenti per chi fa attività fisica. Lo zafferano è un prezioso alleato della mente poiché donerebbe serenità e relax nei periodi molto stressanti.

-Tiro-Reset è un integratore composto da tutti quei nutrienti che sosterebbero le funzionalità tiroidee: iodio, tirosina, zinco, selenio. Ci sono tante false informazioni sul fatto che le persone con problemi di ipotiroidismo non potrebbero assumere lo iodio come integratore. Lo iodio in questo pacchetto viene integrato alle dosi fisiologiche, quindi può essere assunto da qualsiasi persona poiché lo iodio è un minerale fondamentale che non solo permetterebbe la regolare produzione di ormoni tiroidei, ma anche l'attività e la formazione del sistema nervoso centrale e la funzionalità immunitaria. Oggi in occidente le persone sono carenti di iodio per questo si sarebbero registrate, negli ultimi anni, più patologie collegate al mal funzionamento di questa ghiandola. La tirosina è un aminoacido anch'esso costituente dell'ormone t4, fiancheggiato dallo zinco e dal selenio quest'ultimo un potentissimo antiossidante.

-Dream-Reset è un integratore utilissimo per chi soffre di insonnia, ma anche per tutti i soggetti del mondo occidentale che vivono ogni giorno nello stress; infatti la valeriana, la l-teanina, la melatonina e il triptofano garantirebbero non solo il sonno, ma anche il benessere mentale. Oggi si sa che non è importante dormire tante ore, ma è più importante la qualità del sonno. In quest'ottica il "Dream-Reset" è qualitativamente costituito da piante e nutrienti sinergizzanti tra di loro, favorendo un sonno ristoratore e il benessere mentale. La valeriana, in dosaggi molto elevati, e la l-teanina sinergizzerebbero tra di loro per migliorare la qualità del sonno. La melatonina favorirebbe l'induzione al sonno e inoltre è stato riconosciuto come l'ormone più importante del ritmo circadiano poiché il primo ormone che regolerebbe la produzione di tutti gli altri. Il triptofano è il precursore della serotonina l'ormone della felicità.

Indicazione d'uso degli integratori:

-Cell-Reset 1 compressa durante la colazione per due mesi;

-Tiro-Reset 1 compressa durante la colazione e 1 compressa durante il pranzo per due mesi;

-Surrenal-Reset 1 compressa durante la colazione per chi non soffre di astenia e 1 compressa durante la colazione e 1 compressa durante il pranzo per chi ancora si dovesse sentire scarico di energia. L'assunzione di quest'integratore deve essere fatta per 2 mesi.

-Dream-Reset 1 compressa, per due mesi, alle ore 22:00 per chi non soffre di insonnia, da aumentare a 2 compresse chi soffre di tale disturbo. Se ti dovessi addormentare prima delle ore 22:00 assumile prima di dormire.

Questa tappa dura 2 mesi

TAPPA 4° MANTENIMENTO

Questa è l'ultima tappa del metodo, ma la prima tappa del tuo nuovo stile di vita; infatti il piano alimentare e l'ultimo integratore che troverai in quest'ultimo pacchetto saranno gli strumenti che ti serviranno per mantenere i benefici raggiunti con il percorso che hai fatto in questi 6 mesi. L'integratore, il "Vita-Reset" è stato studiato per integrare le carenze di cui oggi noi tutti soffriremmo: vitamina c, vitamina d, coenzima q 10, acido lipoico, iodio, selenio, vitamina k2. La vitamina d oggi è stata riconosciuta come l'ormone più importante. Normalmente noi lo dovremmo prendere dal sole, ma ormai il lavoro, almeno per la maggior parte di noi, è ambiente in luoghi chiusi. La vitamina d avrebbe un notevole effetto immunoregolatorio e favorirebbe la calcificazione delle ossa. La vitamina k2 è un vitamina che in quest'ultimi anni, in numerosi studi, sembrerebbe avere delle proprietà regolatorie sulla calcificazione delle ossa; infatti la vitamina k2 lavorerebbe, nel comparto osseo, in sinergia con la vitamina d. La vitamina c anch'essa rinforzerebbe i tessuti del corpo, potente antiossidante, ma soprattutto sarebbe un potente immunomodulatore. Il coenzima q 10 è il più potente antiossidante del corpo e in particolare del cervello. Ne verrebbe suggerita l'assunzione ai soggetti con patologie neurodegenerative. Sarebbe utile integrarlo dopo i 40 anni di età, perché ne verrebbe meno la produzione da parte del nostro corpo. L'acido lipoico è un potente antiossidante e risulterebbe utilissimo per contrastare l'insulino-resistenza, condizione di cui soffrono tante persone e che non permetterebbe una normale funzionalità dell'insulina. Dello iodio e del selenio già abbiamo ampiamente parlato nel pacchetto metabolico. Il Vita-Reset, date le sue potenziali attività di sostegno organico, ne consigliamo l'assunzione continuativa.

Indicazione d'uso dell'integratore

-Vita-Reset 1 compressa durante la colazione.

CONTATTI RESET NUTRACEUTICI:

Telefono: 0934599120

Email: info@resetnutraceutici.it

Sito internet: resetnutraceutici.it

Facebook: Reset Nutraceutici

Instagram: Reset Nutraceutici

LA MALATTIA E' UNA CONDIZIONE TU STAI
MALE PERCHE MANGI MALE SE MANGIASSI
BENE STARESTI BENE. ECCO PERCHE LA
MALATTIA E' UNA CONDIZIONE