

“Ogni pianta è in se stessa completa; si basa infatti su intelligenza, prevenzione e saggia pianificazione. Questo valore prezioso della pianta è seriamente compromesso se l’equilibrio della sua struttura viene alterato.” - Alfred Vogel



A. Vogel Italia - Newsletter



In questo numero:

[Perché è utile detossificarsi](#)

[Yogurt commerciale o fatto in casa?](#)

[Cattiva digestione? Molkosan®](#)

[Lo sapevi che...?](#)

Buon Giorno,

Siamo al quarto numero della nostra Newsletter.

Finito l’inverno, e a primavera inoltrata, è giusto che pensiamo a come detossificare il nostro organismo, in particolare il fegato.

In questo numero quindi vi parleremo di “**detossificazione**” e vi spiegheremo come potete preparare a casa uno yogurt “molto_bio” con i nostri prodotti: la [Yogurtiera](#) e i [Fermenti-Yogurt Naturale A. Vogel](#).

Infine vi riproponiamo il discorso dei prebiotici e dei probiotici (vedi [Newsletter di Febbraio 2015 - Lo Sapevi Che](#)) per ribadire le proprietà del [Molkosan®](#).

Buona lettura e scriveteci: le vostre opinioni sono importanti.

Il Team di A.Vogel Italia

Perché è utile detossificarsi

L'argomento della “**detossificazione**” (Detox) sta diventando sempre più popolare. Ci riferiamo in particolare alla detossificazione dell'intestino e del fegato. La premessa fondamentale è che nell'era moderna il nostro corpo accumula più tossine di quanto il sistema naturale di detossificazione di cui siamo dotati (il fegato, i reni e i polmoni) possa



depurare. Molti esperti sostengono che le sostanze chimiche che provengono da pesticidi, cloro, candeggina, ammoniaca o il monossido di carbonio (CO) si accumulano nel tempo nel nostro corpo e ciò può essere la causa di tante malattie.

In passato una maniera tipica per detossificarsi era quella di **digiunare**. Digiunare fa bene per altri motivi e ne parleremo nei prossimi numeri ma non per

detossificarsi! Tamara MacDonald, medico naturopatico, ci spiega che *“per permettere al nostro corpo la funzione di detossificazione, il nostro corpo ha bisogno di nutrienti”*. Quindi *“diete come ‘Master Cleanse’ – dieta detox a base di spremuta di limone, sciroppo d'acero e pepe di Caienna - e nient'altro per 10 giorni, sono abbastanza discutibili”*.

Quindi che fare? Ci sono sempre più evidenze che l'uso dei probiotici può distruggere sostanze tossiche nel nostro intestino ([Probiotics Destroy Toxic Chemicals In Our Gut For Us](#)) così come per detossificare il fegato abbiamo a disposizione ben 19 sostanze naturali. Eccone alcune: [barbabietole, carote, pomodori, pompelmi, spinaci, mele](#)

Condividi su:  

Yogurt commerciale o fatto in casa?

Avrete notato come l'offerta di yogurt nei negozi alimentari stia prevalendo rispetto agli altri prodotti a base di latticini (formaggi, burro, panna, ricotta ecc.). Un motivo c'è: lo yogurt è uno degli alimenti con molti benefici per la nostra salute ed in particolare può essere un potente **probiotico**. Bisogna stare attenti però a cosa contiene e a come è prodotto!!



Per saperne di più >

Cattiva digestione? Avete bisogno di ristabilire l'equilibrio della flora batterica? - Molkosan®



Molkosan® è uno dei primi preparati di Alfred Vogel; sembra infatti che ne facesse uso fino a tarda età.

Ricavato dal siero di latte biologico, **Molkosan®** è ricco di una sostanza conosciuta con il nome di *acido lattico L+*; l'acido lattico L+ contribuisce alla crescita della "buona" flora batterica ed in questo senso agisce come un prebiotico.

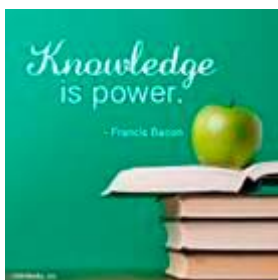
I prebiotici sono essenzialmente dei nutrienti per i microorganismi (probiotici) nel nostro intestino; Molkosan® aiuta l'effetto positivo dei probiotici p.e. lo Yogurt.

Se volete sapere la differenza tra Prebiotici, Probiotici e Simbiotici guardate la sezione **Lo Sapevi Che** del numero di Febbraio.

Condividi su:



Lo sapevi che :



- Il fegato è un organo con varie funzioni ma soprattutto ha la funzione di **detossificarci**; infatti “ripulisce” il sangue dalle sostanze dannose come le tossine, i farmaci e l'alcol. Per esempio quando lo stomaco digerisce alcune proteine, si forma dell'ammoniaca che il fegato converte in urea che viene poi eliminata con le urine.
- Molti batteri sono classificati come probiotici. I due batteri più comunemente conosciuti sono: il **Lactobacillus**, lo trovate nello yogurt e altri prodotti fermentati; il **Bifidobacterium** che è già presente nel nostro apparato digerente ma che va ripristinato per esempio dopo l'uso di antibiotici o di chemioterapia.
- I Probiotici si “nutrono” di elementi Prebiotici che insieme formano i **simbiotici**; quindi lo **yogurt** e il **Kefir** si considerano sostanze simbiotiche molto salutari: hanno i batteri giusti e ciò che li alimenta insieme.
- **Kefir**: viene preparato utilizzando latte fresco (di pecora, capra o vacca) e i fermenti o granuli di *kéfir*, formati da un polisaccaride chiamato *kefiran* che ospita colonie di batteri e lieviti in associazione simbiotica.
- Durante la nostra vita consumiamo generalmente **30 tonnellate** di cibo e **50.000 litri** di liquidi.



Consiglia questa newsletter ai tuoi amici. Per proteggere chi ami. La conoscenza è la nostra migliore arma per difenderci. In modo naturale

Iscriviti alla Newsletter >

Pioniere della Medicina Naturale
- dal 1923