

Prendi in mano le tue difese immunitarie

Modulo 3

Superfoods, integratori e ricette



Simona Grossi

www.simonagrossi.it

www.alookinside.org

Copyright 2019 Simona Grossi

www.simonagrossi.it e www.alookinside.org

Tutti i diritti riservati

Immagini fornite da www.unsplash.com e www.pixabay.com

INDICE

INDICE	3
SUPERFOODS E INTEGRATORI	5
VITAMINE	8
Vitamina A	9
Vitamine del gruppo B	12
Vitamina C	18
Vitamina D	21
Vitamina E	24
Vitamina K	27
ACIDI GRASSI OMEGA 3 E OMEGA 6	33
Come siamo arrivati ad imbottirci di grassi manipolati?	34
I grassi polinsaturi non si equivalgono	35
Come assumere acidi grassi omega 3?	36
ALIMENTI E SUPERFOODS AMICI DEL SISTEMA IMMUNITARIO	38
Piante “adattogene” e funghi	39
Prodotti dell’alveare	41
Alghe	41
Crucifere e aglio	42
Crucifere	44
Aglio	50
SPECIALE INVERNO	56
Raffreddore	62
Muco, catarro e tosse grassa	63
Tosse secca	64
Febbre e influenza	64
Disturbi gastrointestinali	67
Dolori articolari	70
Antibiotici	71
RICETTE	74
INDICE RICETTE	76
Latte d’oro	77
Tisana “scaccia virus”	78

Bevanda di kuzu e umeboshi	79
Zuppa drenante	80
Brodo di ossa	82
BEVANDE E ALIMENTI LATTO-FERMENTATI	84
Kefir di acqua	88
Cavolo fermentato o crauti o choucroute	90
Verdure fermentate o insalatini	92
Kimchi coreano	93
FORMAGGI VEGETALI	95
Caciotta di mandorle, anacardi e girasole	97
Formaggio di noci e pomodori secchi	99
GERMOGLI DI SEMI	100
Hummus di lenticchie rosse germogliate e zucca	103
Crema di girasole, sesamo e carote	105
GRAZIE!	107
A PROPOSITO DI ME	108