



[HOME](#) [CHI SONO](#) [CATALOGO PRODOTTI](#)

---

## **IN QUESTO NUMERO...**

**Benvenuto!**

**Come combattere ansia e stress**

**Come combattere stanchezza fisica e sonnolenza**

**Bere acqua e limone risolve questi 13 problemi e tanto altro!**

**Infarto: Stress e Arrabbiature Ne Duplicano il Rischio**

**Mal di Testa: Non Sottovalutiamo il Magnesio**

**Più Belle Con il Coenzima Q10**

**Testimonianze**

**Promozioni per il mese di GIUGNO**

**Benvenuto/a!**

Ti segnalo i nuovi articoli di approfondimento pubblicati su "*Coral Digital Network - Newsletter*". Salute, alimentazione e non solo, approfondimenti su come utilizzare al meglio i prodotti disponibili con CORAL CLUB.

Visita il **blog** [Microidrina.com](https://www.microidrina.com). Potrai trovare esclusive informazioni su antiossidanti e prodotti alcalinizzanti come l'esclusiva *microidrina*.

**Se utilizzi Facebook**, [segui la pagina](#), per essere sempre aggiornato sui nuovi approfondimenti.

Se è la prima volta che inizi a leggere "*Coral Digital Network - Newsletter*", non puoi nemmeno immaginare quanto questo possa esserti utile. Molte delle informazioni che scoprirai qui non puoi trovarle da nessuna altra parte.

Che tu possa ispirarti!



Steve Zanardi

**Coral Digital Network**

## Nuovi Articoli

### Come combattere ansia e stress



Il fenomeno dello stress, sconosciuto fino alla metà del secolo scorso ed oggi purtroppo elemento quotidiano della nostra esistenza, può provocare non solo un malessere psicologico, ma anche fisico.

Le cause dello stress possono essere molte e diverse tra loro. A partire da uno **stile di vita troppo frenetico**: stressante può rivelarsi, infatti, il normale tran tran giornaliero che ci vede impegnati in un eccessivo numero di attività.

Spesso questo stesso tran tran rende difficile trovare un **equilibrio** tra le varie dimensioni della quotidianità: famiglia, lavoro, studio, desiderio di dedicarsi alle proprie passioni e ai propri Hobbies. La conseguenza di questa “incapacità” può rivelarsi estremamente stressante a livello fisico e mentale, e rischia di far insorgere il ben conosciuto tarlo “non ce la farò mai a fare tutto”.

Lo stress, inoltre, deriva spesso dalle responsabilità che fanno capo a noi nell'ambito lavorativo che a volte rischiano di essere controproduitive piuttosto che rappresentare uno stimolo.

Ma lo stress, soprattutto fisico, può derivare anche dagli **agenti atmosferici**. Il sole, ad esempio, e i **raggi ultravioletti** contenuti nel suo spettro luminoso, possono causare l'**ossidazione delle componenti cellulari della pelle**. Ciò si traduce in stress, che deve essere contrastato per evitare un precoce invecchiamento cutaneo.

A tutto questo vanno aggiunti errati stili di vita che possono rivelarsi dannosi per la salute, quali il **fumo** e l'eccessivo consumo di **bevande alcoliche**.

In generale sintomi di stress sono, tra gli altri, persistente sensazione di **stanchezza, accelerazione del battito cardiaco e difficoltà di concentrazione**.

### **Qualche consiglio per difendersi dallo stress**

- Per difendersi dallo stress, può essere utile **modificare il proprio stile di vita**.

Da evitare il fumo, l'eccessiva alimentazione o l'alimentazione sbilanciata: troppi grassi o carne e poca frutta e verdura; la sedentarietà, l'eccessivo consumo di bevande alcoliche.

Da favorire l'alimentazione che segue i dettami della dieta mediterranea: molti carboidrati come pasta e pane, 5 porzioni di frutta o verdura al giorno, prediligere il pesce – specialmente quello azzurro come sardine e sgombrò – alla carne, prediligere l'uso di grassi vegetali - in particolare l'olio extravergine d'oliva - a quelli animali come il burro; consumare dolci e alcolici moderatamente.

- Utile può rivelarsi anche reintegrare l'organismo con specifici micronutrienti che contribuiscono a contrastare i sintomi dello stress. Tra questi, le **vitamine del gruppo B e la vitamina C**, oltre all'adeguata quantità di **sali minerali**. Importante anche l'assunzione di alimenti che stimolino la secrezione di **serotonina**, cioè "**l'ormone del benessere**": ad esempio, **cioccolato e cereali** (pane e pasta) in quantità non eccessive, possono essere funzionali a questo scopo.

**NON PERDERE TEMPO A CERCARE LONTANO, ECCO [PENTOKAN](#)  
L'INTEGRATORE PIÙ' COMPLETO PER COMBATTERE LO STRESS!**

**CLICCA QUI [PENTOKAN](#)**

---

## Come combattere stanchezza fisica sonnolenza



E' il copione di tutti i giorni: mattinate produttive in ufficio, poi la pausa pranzo e...arriva la sonnolenza pomeridiana!.

Fare il pisolino a metà giornata non è solo un'abitudine ma anche, a detta di alcuni ricercatori, una reale esigenza del nostro corpo, la cui temperatura interna, tra le due e le quattro del pomeriggio, si abbassa, mandando un segnale al cervello per rilasciare melatonina con una dinamica simile, sebbene in scala minore, a quella che avviene alla sera prima di coricarsi.

Per aiutarsi a stare svegli il segreto è nell'alimentazione, a partire dalla prima colazione.

Un caffè di corsa non fornisce sufficiente energia al corpo per affrontare la giornata: sarebbe meglio una tazza di latte con cereali ed un succo di frutta,

per assicurarsi il corretto apporto di calorie (la prima colazione, per una donna/uomo mediamente attivi si aggira intorno alle 440/520 Kcal).

Inoltre è importante evitare di abbuffarsi in pausa pranzo, non confondendo gli alimenti che danno energia con i cibi grassi e saporiti, che impiegano più tempo ad essere digeriti, lasciando una sensazione di pesantezza con conseguente aumento della sonnolenza.

“Per affrontare una giornata e per tenere svegli il cervello e i muscoli, sono necessari i carboidrati”, sostiene un’esperta della American Dietetic Association. “Ed inoltre alcune ricerche sembrano dimostrare che aggiungere proteine ai carboidrati favorisca un maggior livello di concentrazione. Quindi un pasto a base di carboidrati e proteine aiuta a sentirsi meglio sia fisicamente che mentalmente.”

Del resto, anche saltare il pranzo o semplicemente prendere un’insalata per risparmiare tempo o per perdere peso è un grande errore: un po’ di lattuga e altre verdure non sono abbastanza per affrontare il pomeriggio. Basterebbe ad esempio, aggiungere all’insalata altri alimenti come uova sode, fagioli, ceci, pollo o tacchino per assicurarsi le proteine necessarie.

In alcuni casi, però, la dieta non è sufficiente a darci le energie per affrontare l’intera giornata. In questo caso, basta adottare semplici trucchi come fare una breve passeggiata in pausa pranzo per energizzarsi, bere acqua fresca durante la giornata per tenersi svegli e stuzzicare con frutta secca o cracker integrali.

Fonte:

“Daytime Light Exposure Dynamically Enhances Brain Responses”, Vandewalle, G. Current Biology, Aug. 22, 2006; vol 16: pp 1616-1621

Glossario:

**MELATONINA:** La melatonina è una sostanza naturale prodotta dalla ghiandola pineale ( epifisi ) presente in tutte le forme viventi. Viene sintetizzata o secreta di notte; poco dopo la comparsa dell’oscurità le sue concentrazioni nel sangue aumentano rapidamente e raggiungono il massimo tra le 2 e le 4 di notte per poi ridursi gradualmente all’approssimarsi del mattino.

## Bere Acqua e Limone Risolve Questi 13 Problemi e Tanto



È normale che nelle case non si faccia molto uso di limoni o, almeno, non in tutte. Spesso ne teniamo uno per aggiungerne qualche goccia nell'acqua durante i mesi caldi, o per preparare qualche dolce.

Dopo aver letto questo articolo, molti di voi cambieranno idea ed inizieranno ad utilizzarlo di più!

Quanti di voi hanno mangiato un dolce al limone, magari anche una semplice crema con qualche scorzetta? Sicuramente avrete apprezzato il gusto, oltre a trarne i tanti benefici contenuti in questo frutto.

### **Cosa contengono i limoni?**

Potassio, fibre, proteine, sali minerali, carboidrati e vitamina C . Tutti questi elementi concorrono al benessere dei vasi sanguigni, tra le altre cose.

Vediamo nel dettaglio a cosa serve bere semplicemente acqua e limone.

### **1- Brucia calorie:**

essendo ricco di fibre il limone previene la sensazione di fame, e secondo esperti di fitness, un bel bicchiere di acqua e limone concorre a bruciare circa 100 calorie.

## **2- Aiuta il sistema cardiovascolare**

essendo ricco di potassio il limone aiuta la funzione dei muscoli e del cuore, tengono sotto controllo la pressione sanguigna e prevengono quindi patologie cardio vascolari.

## **3- Rinforza il sistema immunitario**

grazie alla presenza di vitamina C, una bella spremuta di acqua e limone concorre a rinforzare il sistema immunitario. Grazie alle sue proprietà antisettiche il limone è molto utile nei malanni di naso e gola

## **4- Concorre a bruciare i grassi**

diversi studi hanno dimostrato come il limone lavora sul tessuto adiposo diventando un vero e proprio bruciagrassi. Stimola l'apparato digerente prevenendo anche il senso di appetito.

## **5- Previene i calcoli renali**

l'acido citrico presente nel limone aumenta il ph ed il volume delle urine agendo, in questo modo, contro la formazione di depositi di sale che favoriscono il formarsi dei calcoli. È dimostrato che 100 ml di limone bevuto con acqua, previene questa fastidiosa patologia.

## **6- Previene la carenza di ferro:**

il limone contiene quantitativi modici di ferro, ma agisce in maniera importante nell'assorbimento di ferro contenuto in molti alimenti.

## **7- Combatte l'alitosi:**

questo problema sembra colpire molte più persone di quanto si possa credere. Uno studio condotto in California dimostra che semplici sciacqui di acqua e limone, grazie all'azione dell'acido citrico, migliora notevolmente la situazione.

## **8- Combatte il cancro:**

è assodato che diete ricche di frutta e verdura sono utili per prevenire la formazione di carcinomi. Non esistono prove scientifiche, ma diversi Istituti di ricerca hanno incluso anche il limone, per le sue molteplici proprietà, tra gli alimenti importanti per la salute del nostro organismo.

## **9- Migliora la digestione:**



il limone contiene oltre il 10% di fibre solubili e zuccheri semplici. Una di queste, la pectina, agisce in maniera importante per la salute gastrica. Per ottenere il massimo dei benefici occorre consumarne una certa quantità, sia semplici che in tisane calde con acqua.

### **10- Contrasta il colesterolo:**

nel limone sono presenti flavonoidi come diosmina ed esperidina, importanti per abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.

### **11- Previene le infiammazioni:**

il limone contiene un prezioso alleato contro tutte le forme di infiammazioni: l'acido ascorbico. Soprattutto in presenza di congestioni, bere acqua calda con scorza di limone, aiuta a risolvere velocemente il problema.

### **12- Antirughe:**

i limoni proteggono il collagene della pelle. Mano a mano che cresciamo l'azione del tempo ne erode i livelli. La vitamina C presente in grande quantità nei limoni, è un aiuto molto valido.

### **13- Smacchia i denti e li rende bianchissimi:**

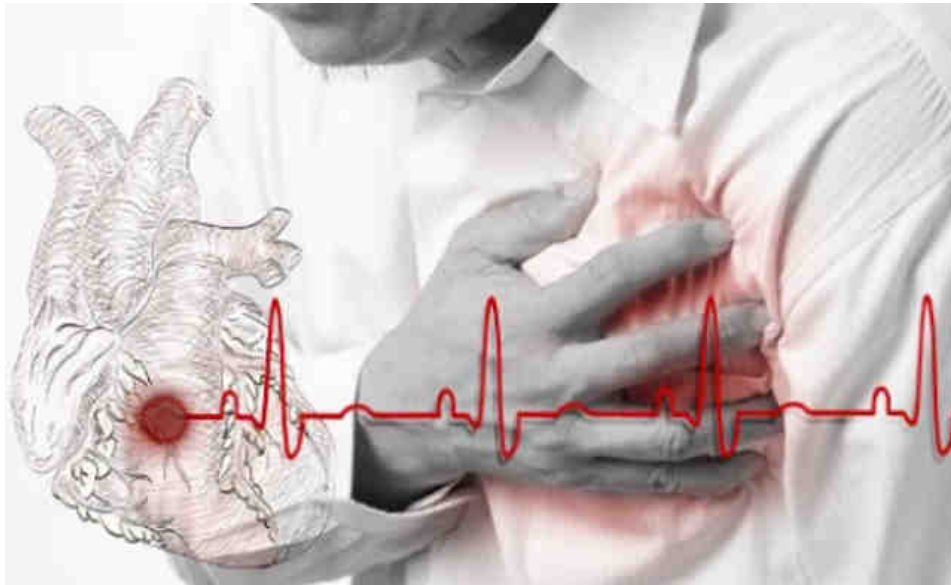
una miscela di bicarbonato e limone, tenuta per un minuto circa sui denti, aiuta a prevenirne l'ingiallimento e combatte le macchie che si formano sui denti.

Visto quanti vantaggi con il limone?

Se poi alla mattina appena sveglio associ ad un bicchiere di acque e limone una capsula di [Microhydrin Plus](#), allora il tuo organismo ti ripagherà per tutta la giornata.

Clicca [QUI](#) per scoprire anche i benefici di [Microhydrin Plus](#).

## Infarto: Stress e Arrabbiature Ne Duplicano il Rischio



La calma è la virtù dei forti e sarebbe proprio il caso di aggiungere di cuore.

Sì perché i forti stress, le arrabbiature e gli sconvolgimenti emotivi possono più che raddoppiare il rischio di un attacco cardiaco nell'ora successiva. Se poi allo sconvolgimento emotivo o all'arrabbiatura si aggiunge uno sforzo fisico il viene triplicato. A rivelarlo è uno studio condotto su un vasto campione di individui di 52 paesi da **Andrew Smyth**, della McMaster University in Canada, pubblicato sulla rivista *Circulation*.

### **Lo studio**

Il lavoro ha coinvolto 12.461 pazienti (di età media 58 anni). Non è il primo studio ad evidenziare un legame tra lo stato psicofisico di un individuo, ovvero l'essere particolarmente stressanti o prendersi delle arrabbiature, come un fattore di rischio a breve termine per l'attacco cardiaco; ma è il primo ad essere condotto su un così vasto campione di individui di diversi paesi e quindi a riportare i risultati più completi.

I ricercatori hanno chiesto al campione di individui reduci da infarto di riportare se nelle ore precedenti l'attacco di cuore avessero avuto dei forti stress emotivi o uno

scoppio di rabbia oppure ancora se avessero sostenuto uno sforzo fisico abbastanza estremo o entrambe le cose in contemporanea.

Da qui è emerso un chiaro legame tra sconvolgimenti emotivi, arrabbiature o grossi sforzi fisici e rischio di infarto nell'ora immediatamente successiva, indipendentemente da altri fattori di rischio noti per il cuore. Inoltre arrabbiature e sforzo fisico insieme possono più che triplicare il rischio di infarto a breve termine.

Clicca [QUI](#) per scoprire i benefici di [OVER 30](#) il supplemento alimentare nato dalla ricerca medico-scientifica e conosciuto come Ossido Nitrico o Super Aspirina.

---

## Mal di Testa: Non Sottovalutiamo il Magnesio



Il ruolo benefico del magnesio nel sistema nervoso è indiscutibile e l'effetto in caso di emicrania è stato oggetto di numerose ricerche.

È stato recentemente pubblicato un articolo sulla rivista scientifica *Pain Physician* che ha analizzato l'effetto della somministrazione orale di [magnesio](#) sulla frequenza e l'intensità dell'emicrania nell'uomo.

Il [magnesio](#) è fondamentale per numerose funzioni fisiologiche ed è considerato critico nell'esordio dell'emicrania: la sua carenza, infatti, determina un'ipereccitabilità neuronale che potrebbe essere responsabile dell'attacco emicranico.

Non solo. È stato anche dimostrato che i livelli ematici e intracellulari di [magnesio](#) sono significativamente ridotti nei soggetti con emicrania, sia durante gli attacchi che tra un attacco e l'altro.

I risultati di questa rassegna, che ha valutato dieci studi di buona qualità su quasi 800 soggetti, supportano il ruolo positivo del [magnesio](#) negli attacchi di emicrania, in particolare nella prevenzione.

Il [magnesio](#) è un minerale è essenziale per la nostra salute.

Il suo fabbisogno potrebbe aumentare in momenti chiave della vita, come la gravidanza e l'allattamento, ma anche in caso di stress prolungato o di intensa attività fisica.

Questo prezioso minerale si trova soprattutto nei vegetali verdi, come gli spinaci, i carciofi e la bieta, nei cereali, special modo quelli integrali, nella frutta e nei legumi.

È presente in buone quantità anche nel pesce, in particolare nel pesce azzurro, nel pesce spada e nei crostacei.

Il vero record, però, viene raggiunto dalla frutta secca, come nocciole, mandorle e anacardi.

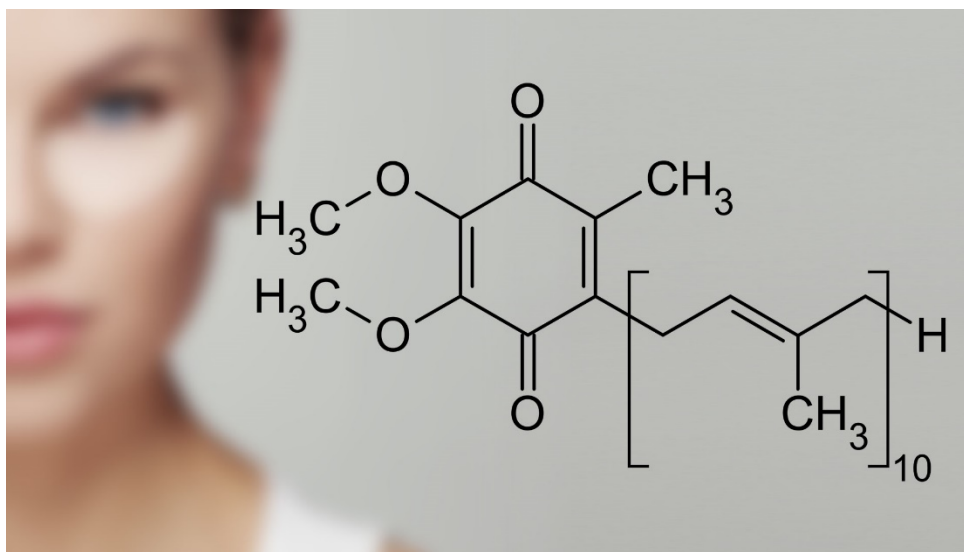
Vale dunque la pena, per ridurre la frequenza degli attacchi, integrare il [magnesio](#) come profilassi per l'emicrania e la cefalea.

### **Bibliografia**

Chiu HY, Yeh TH, Huang YC, Chen PY. Effects of Intravenous and Oral Magnesium on Reducing Migraine: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Pain Physician*. 2016 Jan;19(1):E97-E112.

**NON PERDERE TEMPO A CERCARE LONTANO, ECCO IL  
MAGNESIO PIÙ COMPLETO! CLICCA QUI [MAGNESIO](#)**

## Più Belle Con il Coenzima Q10



Il coenzima Q10 (CoQ10) è un'importante sostanza antiaging in grado di limitare i fenomeni legati al naturale declino fisiologico.

Presente in ogni cellula dell'organismo, questo cofattore riveste un ruolo primario nel metabolismo energetico. Infatti, favorisce la respirazione cellulare, consentendo alla cellula di utilizzare in modo adeguato i nutrienti assunti per ottenere energia.

È largamente utilizzato per la produzione di integratori, in particolare per l'azione protettiva cardiovascolare, ma costituisce anche un ingrediente chiave per la manifattura di cosmetici, cui è attribuita la capacità di ridurre i segni dell'invecchiamento cutaneo.

In un recente studio pubblicato su *Biofactor*, alcuni ricercatori hanno voluto verificare l'effetto dell'assunzione quotidiana di 50 e 150 mg di [coenzima Q10](#) per 12 settimane, sui parametri cutanei di 33 partecipanti.

I risultati ottenuti suggeriscono che il consumo di [CoQ10](#) sia in grado di limitare i danni dovuti al cambiamento stagionale (inverno, estate) e migliorare la viscoelasticità, riducendo alcuni segni visibili di invecchiamento.

Lo studio ha evidenziato una significativa diminuzione di rughe e microrughe e il miglioramento della texture cutanea. I maggiori risultati si sono ottenuti con le rughe intorno agli occhi, la bocca e il naso, utilizzando il dosaggio più alto.

Studi precedenti avevano dimostrato effetti a livello cutaneo in termini di cicatrizzazione, trofismo e accelerazione della re-epitelizzazione e la capacità di preservare il collagene.

Oltre che per la protezione cardiovascolare, particolarmente utile nell'insufficienza cardiaca, il [CoQ10](#) è utilizzato in alcune malattie neurologiche (Parkinson, Huntington, Alzheimer, atassia di Friedreich e sclerosi amiotrofica laterale), nell'emicrania, nella cefalea e nell'infertilità maschile idiopatica.

La sua integrazione è anche consigliata ai soggetti che assumono statine, in quanto questi farmaci tendono a ostacolare la produzione di [CoQ10](#), provocando dolori muscolari (mialgie).

### **Bibliografia**

Žmitek K, Pogačnik T, Mervic L, Žmitek J, Pravst I. The effect of dietary intake of coenzyme Q10 on skin parameters and condition: Results of a randomised, placebo-controlled, double-blind study. *Biofactors*. 2016 Aug 22.

Scopri [CoQ10](#) , integratore di probiotici. [Clicca qui CoQ10](#)

---

## TESTIMONIANZE

Clicca su questo link [TESTIMONIANZE](#) per scaricare il libretto delle testimonianze

---

## PROMOZIONI DEL MESE

La lista completa dei prodotti in promozione per il mese di GIUGNO fino ad esaurimento scorte è disponibile al seguente link <https://wp.me/P7x2dG-1b5>

**ATTENZIONE È ARRIVATO!**

**ORA PUOI RICHIEDERE ANCHE IL NUOVO CORAL DETOX PLUS**

«[CORAL DETOX PLUS](#)» - è il programma rivitalizzante e naturale di disintossicazione del corpo, che crea le condizioni per una ripresa e il corretto funzionamento di tutti meccanismi che regolano l'organismo.

Il kit [CORAL DETOX](#) è formato da 6 prodotti: Assimilator (90 capsule), H-500 (60 capsule), Coral-Mine (30 bustine), Coral Lechitin (120 capsule), Coral Alfalfa (120 Capsule), Pentokan (40 pastiglie effervescenti).



La lista completa dei prodotti in promozione per il mese di GIUGNO fino ad esaurimento scorte è disponibile al seguente link <https://wp.me/P7x2dG-1b5>

Hai ricevuto questa newsletter come cliente, come membro di Coral Digital Network o perché ti sei iscritto sul mio sito web o blog. Troverai tutto ciò che di interessante e innovativo avviene nel mondo Coral.

Se vuoi puoi cancellarti rispondendo a questa email, ma perderai tutti i miei contenuti gratuiti che produco. Contenuti di qualità inerenti alle ricerche, ai contributi scientifici in campo salute e benessere. Una pagina dove conoscersi, informarsi e condividere informazioni utili per lo sviluppo e diffusione della cultura del Benessere. Non cancellarti, ci saranno tantissimi altri contenuti di valore che ti invierò periodicamente.

Se ritieni che le informazioni contenute in questo messaggio possano interessare anche i tuoi familiari, amici o colleghi, condividi questa newsletter.

Qualsiasi risultato o beneficio menzionato in questa newsletter non è da intendersi come promessa assoluta. Coral Digital Network serve come riferimento e fonte per i nostri soci e per il pubblico.

Questa Newsletter è stata inviata in conformità alle norme vigenti in materia di tutela della privacy, d.lgs. 196/2003. Il tuo indirizzo non viene comunicato mai a terze parti.

Coral Digital Network di Stefano Zanardi - Via San PIO X, 65A - 35010 Vigodarzere (PD)

Copyright © 2005 Coral Digital Network. All rights reserved.