

TRADIZIONI e RACCONTI

" lib1354-Protocollo-tempo "

il sito: www.redigio.it/BiblioV/indici-BiblioV4.html -

redigio.it/BiblioV4/lib1354-Protocollo-tempo.html - Protocollo "Pelle Senza Tempo"

665 parole

redigio.it/BiblioV4/lib1354-Protocollo-tempo.pdf

redigio.it

redigio.it/BiblioV0/Indici-BiblioV0.html - l'inizio

redigio.it/BiblioV/indici-BiblioV.html - La prima parte dei libri

redigio.it/BiblioV2/indici-BiblioV2.html - La seconda parte dei libri

redigio.it/BiblioV3/indici-BiblioV3.html - la terza parte dei libri

redigio.it/BiblioV4/indici-BiblioV4.html - attualmente vuota e in costruzione

redigio.it/BiblioV5/indici-BiblioV5.html - Libri tratti da redigio.it

redigio.it/BiblioV6/indici-BiblioV6.html - Libri tratti da redigio.it

redigio.it/BiblioV7/indici-BiblioV7.html - Libri tratti da redigio.it

redigio.it/BiblioV8/indici-BiblioV8.html - l'ottavo scaffale

redigio.it/BiblioV9/indici-BiblioV9.html - attualmente vuota e in costruzione

redigio.it/BiblioV10/indici-BiblioV10.html - attualmente vuota e in costruzione

redigio.it/BiblioV11/indici-BiblioV11.html - attualmente vuota e in costruzione

redigio.it/BiblioV12/indici-BiblioV12.html - attualmente vuota e in costruzione

lib1354-Protocollo-tempo - Protocollo "Pelle Senza Tempo"

Protocollo "Pelle Senza Tempo"

Obiettivo: Ridurre l'accumulo di lipofusina (macchie senili) e rinforzare la matrice di collagene dall'interno.

1. Il Pilastro del Selenio (Protezione Anti-Ruggine) Il selenio attiva la glutazione perossidasi, lo scudo che neutralizza l'ossidazione dei grassi sotto la pelle.

Azione: Consuma 1 sola noce del Brasile al giorno. Perché: Fornisce circa 70-90 mcg di selenio biodisponibile, la dose ideale per attivare le difese senza i rischi degli integratori sintetici. Momento ideale: Durante la colazione.

2. Il Pilastro del Rame (Il Capocantiere) Il rame è il cofattore essenziale per legare insieme le fibre di collagene ed elastina e regolare la melanina.

Azione: Inserisci 10-15g di cacao amaro (minimo 85%) o un cucchiaino di cacao crudo nella dieta quotidiana. Alternative: Una manciata di semi di zucca o di anacardi (non salati). Beneficio: Mantiene la pelle elastica e previene la formazione di nuove macchie distribuendo correttamente il pigmento.

3. I "Killer" della Pelle (Cosa Evitare) Per permettere ai minerali di lavorare, dobbiamo spegnere l'incendio ossidativo. Grassi Polinsaturi Ossidati: Riduci gli oli vegetali riscaldati (fritture, prodotti industriali), che sono i precursori della lipofusina. Zuccheri Raffinati: Lo zucchero si lega al collagene (glicazione), rendendolo rigido e fragile.

4. Routine di Supporto Esterno Protezione Solare Fisica: Usa creme a base di ossido di zinco se prevedi esposizioni prolungate. Idratazione: Bevi almeno 1,5 - 2 litri di acqua per favorire il trasporto dei micronutrienti alle cellule cutanee. ? Avvertenza Importante Come dimostrato dagli studi del Journal of the National Cancer Institute, la supplementazione sintetica di selenio ad alte dosi può essere controproducente. Non superare la dose naturale consigliata e consulta sempre il tuo medico prima di iniziare nuovi regimi di integrazione.

Questo documento rappresenta un vasto archivio digitale multimediale dedicato alla preservazione della memoria storica e delle tradizioni locali di Legnano. La struttura è organizzata come un indice cronologico dettagliato che copre

oltre un decennio di contenuti, includendo programmi culturali, podcast e materiale folcloristico raccolto sotto il progetto "Radio-Fornace". Attraverso migliaia di file in formato audio, video e documenti PDF, il portale funge da biblioteca virtuale per esplorare racconti comunitari e rassegne storiche. L'obiettivo principale è quello di offrire una storia web interattiva che colleghi il passato e il presente del territorio lombardo tramite una moderna consultazione online.