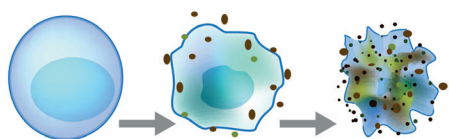
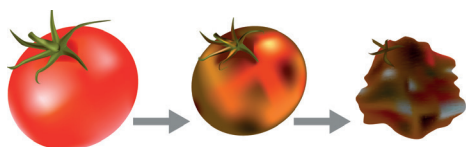


IL TEST DI IONATURAL

A cura di Miriam Baroni

Che cosa è lo stress ossidativo?

Lo stress ossidativo è una particolare forma di stress non emotivo ma "biochimico", scatenato, nel nostro organismo, da un aumento eccessivo dei livelli di radicali liberi (e di altri ossidanti). In realtà, anche in condizioni ottimali di salute, le nostre cellule producono continuamente radicali liberi, per difendersi dalle infezioni e per comunicare meglio tra loro, ma a concentrazioni che sono mantenute costantemente basse dall'azione neutralizzante degli antiossidanti. Ne deriva che lo stress ossidativo è sempre espressione di uno "squilibrio biochimico" riconducibile a un' aumentata produzione di radicali liberi e/o a una ridotta quantità di antiossidanti. Il test della misurazione dello stress ossidativo che trovate di seguito ci permette di valutare con una buona approssimazione il nostro grado di stress ed intervenire con una dieta o una integrazione ricca di antiossidanti. Lo stress ossidativo, come una sorta di "ruggine", può gradualmente "corrodere" le molecole vitali, con varie conseguenze sul benessere cellulare (dall'invecchiamento precoce a una serie di malattie), a causa di alterazioni strutturali e/o funzionali, quindi interveniamo subito, ne va della nostra salute



Clicca qui per scaricare il test: quindi stampalo rispondi alle domande e... controllare il tuo stato.

LO STRESS OSSIDATIVO

	SI	NO
1. Si sente stanco/a senza apparente motivo?	☐	☐
2. Le capita di avere gli arti freddi oppure intorpiditi?	☐	☐
3. Ha carenza di energia o si sente debole?	☐	☐
4. Soffre di colite (infiammazione del colon, la parte finale dell'intestino crasso)?	☐	☐
5. Soffre di stitichezza?	☐	☐
6. Le capita di avere giramenti di testa o svenimenti?	☐	☐
7. Soffre di insonnia?	☐	☐
8. Il battito cardiaco è veloce o irregolare?	☐	☐
9. E' più ansioso/a che in passato?	☐	☐
10. E' aumentato/a di peso in breve tempo?	☐	☐
11. Si affatica facilmente?	☐	☐
12. Riesce a perdere peso, ma lo riprende rapidamente?	☐	☐
13. Ha problemi con la pelle del viso o del corpo?	☐	☐
14. Le è difficile seguire un regime nutrizionale?	☐	☐
15. Sente spesso la testa pesante oppure accusa dei disturbi di sinusite?	☐	☐
16. Ha frequenti mal di testa?	☐	☐
17. Accusa un dolore o un disagio cronico (che dura da oltre 3 mesi)?	☐	☐
18. Le sembra di perdere gradualmente la sua serenità mentale con l'avanzare del tempo?	☐	☐
19. Soffre di disturbi gastrici?	☐	☐
20. Ha problemi con la schiena, le ginocchia o le cervicali?	☐	☐
21. Ha riscontrato una diminuzione della libido?	☐	☐
22. Non mangia 5 porzioni di frutta e verdura al giorno?	☐	☐
23. Non mangia proteine vegetali (legumi) almeno tre volte a settimana?	☐	☐
24. Non mangia crucifere (cavoli etc) almeno due volte a settimana?	☐	☐
25. Durante l'estate si espone al sole?	☐	☐
26. Non fa attività fisica?	☐	☐
27. Non integra la propria alimentazione con acidi grassi essenziali Omega 3-6-9?	☐	☐
28. Non fa uso di integratori?	☐	☐
29. Non beve almeno 1 litro e mezzo di acqua a giorno?	☐	☐
30. Non fa uso di tisane?	☐	☐

PUNTEGGIO OTTENUTO :

LEGENDA

- + 05 Si = GRADO STRESS OSSIDATIVO 01 borderline consigliato ripristino funzionalità ottimale
- + 10 Si = GRADO STRESS OSSIDATIVO 02 stato di alterazione generale / sofferenza organi bersaglio
- + 15 Si = GRADO STRESS OSSIDATIVO 03 infiammazione reversibile / ritenzione idrica/ detox emuntori
- + 20 Si = GRADO STRESS OSSIDATIVO 04 infiammazione cronica consigliato programma anti-aging